

FORMULIR PENILAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

Nama Peserta :

Umur :

Tanggal Lahir :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Tanggal Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 Meter			
2	Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk			
3	Baring Duduk 60 Detik			
4	Loncat Tegak -Tinggi Raihan -Loncatan I -Loncatan II -Loncatan III			
5	Lari Jarak 1000 Meter			
	Jumlah Nilai	-		
	Klasifikasi			

