FORMULIR TKJI

NAMA/KELAS/NO.ABSEN :

JENIS KELAMIN :

USIA :

DENYUT NADI SEBELUM LATIHAN :

DENYUT NADI SETELAH LATIHAN :

NO	GERAKAN TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	LARI 50 METER	…… detik		
2.	GANTUNG : a) Siku tekuk (pi) b) Angkat tubuh (pa)	 …….. detik …….. kali		
3.	Baring duduk (1 menit)	……. Kali		
4.	Loncat tegak raih angka Tinggi Raihan tanpa loncat …….. cm 1. Loncatan 1 ……. cm 2. Loncatan 2 ……. cm 3. Loncatan 3 …….. cm			
5.	Lari 800/1000 meter	…….. Menit		
6.	Jumlah (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7.	Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani			

LIVEWORKSHEETS