

Nama : Npm : Jam Tidur : Waktu Makan Sebelum Lari : Denyut Jantung:			
Battery Test			
Item Test	Jumlah Per Item	Jumlah Total Item	Nilai Konversi
Push Up			
Sit Up			
Back Up			
Half Squat			
2,4 Km Run Test			
Putaran	1	2	3
	4	5	6
Tanda Tangan & Nama Pencatat			

Nama : Npm : Jam Tidur : Waktu Makan Sebelum Lari : Denyut Jantung:			
Battery Test			
Item Test	Jumlah Per Item	Jumlah Total Item	Nilai Konversi
Push Up			
Sit Up			
Back Up			
Half Squat			
2,4 Km Run Test			
Putaran	1	2	3
	4	5	6
Tanda Tangan & Nama Pencatat			

Nama : Npm : Jam Tidur : Waktu Makan Sebelum Lari : Denyut Jantung:			
Battery Test			
Item Test	Jumlah Per Item	Jumlah Total Item	Nilai Konversi
Push Up			
Sit Up			
Back Up			
Half Squat			
2,4 Km Run Test			
Putaran	1	2	3
	4	5	6
Tanda Tangan & Nama Pencatat			

Nama : Npm : Jam Tidur : Waktu Makan Sebelum Lari : Denyut Jantung:			
Battery Test			
Item Test	Jumlah Per Item	Jumlah Total Item	Nilai Konversi
Push Up			
Sit Up			
Back Up			
Half Squat			
2,4 Km Run Test			
Putaran	1	2	3
	4	5	6
Tanda Tangan & Nama Pencatat			