Nama	:			Nama	:			
Npm	:			Npm	:			
Jam Tidur	:			Jam Tidur	Jam Tidur :			
Waktu Makan Sebelum Lari :				Waktu Makan Sebelum Lari :				
Denyut Jantun	g:			Denyut Jantung	5.			
Battery Test				Battery Test				
Itara Tost	Jumlah	Jumalah	Nilai	Item Test	Jumlah	Jumalah	Nilai	
Item Test	Per Item	Total Item	Konversi	item rest	Per Item	Total Item	Konversi	
Push Up				Push Up				
Sit Up		1		Sit Up		1		
Back Up		1		Back Up		1		
Half Squat]		Half Squat		1		
2,4 Km Run Test				2,4 Km Run Test				
Putaran	1	2	3	Putaran	1	2	3	
	4	5	6		4	5	6	
T	 Tanda Tangan &	k Nama Pencata	t	Tanda Tangan & Nama Pencatat				
Nama	:			Nama	:			
Npm				Npm				
Jam Tidur	•			Jam Tidur	•			
Waktu Makan	Sebelum Lari :			Waktu Makan :	Sebelum Lari :			
Denyut Jantun				Denyut Jantung				
Derry we surrem.	δ.			2011, 400 411.	5'			
Battery Test				Battery Test				
Itara Tost	Jumlah	Jumalah	Nilai	ltam Tost	Jumlah	Jumalah	Nilai	
Item Test	Per Item	Total Item	Konversi	Item Test	Per Item	Total Item	Konversi	
Push Up				Push Up				
Sit Up		1		Sit Up		1		
Back Up		1		Back Up		1		
Half Squat		1		Half Squat		1		
	2,4 Km	Run Test			2,4 Km	Run Test		
Putaran	1	2	3		1	2	3	
				Putaran				
	4	5	6	Futaran	4	5	6	
T	Tanda Tangan 8	k Nama Pencata	t	T	anda Tangan &	k Nama Pencata	t	
4								