

FORMULIR AKTIVITAS FISIK SELAMA 24 JAM

Nama Responden :.....

Hari Ke :.....

No	Jenis Kegiatan	Lama Kegiatan (Menit)											
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

Keterangan : Beri ceklis (√) pada kolom lama kegiatan