

FORMULIR REKOMENDASI GURU PJOK
PENDAFTARAN CALON MURID BARU

IDENTITAS GURU PJOK	Nama Guru PJOK :
	NIP/NUPTK :
	Nama Sekolah :

IDENTITAS CALON SISWA	Nama Lengkap :
	Tempat/Tgl. Lahir :
	NIS/NISN :
	Asal Sekolah :

A. PENILAIAN KARAKTER DAN SIKAP

Aspek yang Dinilai	4 Sangat Baik	3 Baik	2 Cukup	1 Kurang
Kedisiplinan	☐	☐	☐	☐
Tanggung jawab	☐	☐	☐	☐
Kerja sama	☐	☐	☐	☐
Sportivitas	☐	☐	☐	☐
Menghargai orang lain	☐	☐	☐	☐
Keaktifan & semangat	☐	☐	☐	☐
Kepatuhan terhadap instruksi	☐	☐	☐	☐
Daya juang / ketekunan	☐	☐	☐	☐
Daya tahan kardiorespirasi	☐	☐	☐	☐
Kesehatan/kebugaran tubuh	☐	☐	☐	☐

B. PENGALAMAN / MINAT OLAHRAGA (jika ada)

☐ Ekstrakurikuler olahraga ☐ Pertandingan/perlombaan ☐ Prestasi olahraga ☐ Aktif dalam olahraga sekolah

Cabang olahraga / prestasi yang pernah diikuti:

C. REKOMENDASI GURU PJOK

Berdasarkan pengamatan selama pembelajaran PJOK, saya menilai bahwa murid tersebut memiliki potensi untuk berkembang dalam lingkungan pendidikan yang menekankan kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan pembentukan karakter.

Saya merekomendasikan murid tersebut untuk mendaftar di SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan.

Catatan guru (bila ada):

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Wali Kelas

(.....)

....., 2026
Guru PJOK,

(.....)
NIP/NUPTK:

LAMPIRAN TES

Petunjuk: Formulir diisi dan dilaksanakan oleh Guru PJOK dari sekolah asal calon murid. Tes dilakukan dalam kondisi yang memungkinkan dan sesuai kemampuan murid. Hasil tes merupakan **gambaran kebugaran jasmani**, bukan diagnosis medis.

A. IDENTITAS PESERTA

Nama Lengkap :
Tempat/Tgl. Lahir :
Asal SMP :
NIS/NISN :
Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
Tanggal Tes :

B. HASIL TES KEBUGARAN

No.	Komponen yang Diukur	Bentuk Tes	Hasil	Satuan
1	Daya tahan kardiorespirasi	Lari/Jalan 1.600 m		menit
2	Daya tahan otot perut	Sit-up 1 menit		kali
3	Daya tahan otot lengan	Push-up 1 menit		kali
4	Kekuatan/daya tahan tubuh	Plank		detik
5	Kelentukan	Sit and Reach		cm
6	Pemulihan denyut nadi	Denyut nadi 1 menit setelah tes		bpm

C. PENGAMATAN DAYA TAHAN FISIK

Berikan tanda ✓ pada kondisi yang sesuai.

Indikator	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perhatian
Mampu mengikuti aktivitas fisik dalam waktu relatif lama	☐	☐	☐	☐
Tidak mudah mengalami kelelahan saat aktivitas	☐	☐	☐	☐
Mampu mengikuti aktivitas fisik dengan konsisten	☐	☐	☐	☐
Mampu memulihkan kondisi setelah aktivitas	☐	☐	☐	☐
Mampu mengikuti instruksi selama aktivitas fisik	☐	☐	☐	☐

D. CATATAN GURU PJOK

Hal-hal yang perlu diperhatikan terkait kebugaran atau kemampuan murid dalam mengikuti aktivitas fisik:

.....
.....
.....

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran dan pengamatan selama pelaksanaan tes, profil kebugaran jasmani murid secara umum berada pada kategori:

- ☐ Sangat Baik
- ☐ Baik
- ☐ Cukup
- ☐ Perlu Peningkatan