Nama : Kelas : Tanggal :

MENGENALI AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI TERKAIT KESEHATAN

Apa saja contoh latihan dalam kebuaran jasmani ? Tuliskan pada lembar kerja berikut !

1 Kekuatan Otot

A. _____

B. _____

C. _____

2 Daya Tahan Otot

A. _____

B. _____

C. _____

3 Kecepatan

A. _____

B. _____

C. _____

4 KELINCAHAN

A. _____

B. _____

C. _____

“Silakan segera mengumpulkan tugas melalui e-learning yang sudah tersedia. Pastikan tugas diunggah sebelum batas waktu yang ditentukan.”

Nilai	Catatan Guru



