**LEMBAR KERJA SISWA**

1. **Kompetensi Dasar :**

3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana.

1. INDIKATOR
2. Menjelaskan pengertian tentang kebugaran menurut para ahli
3. Menjelaskan beberapa manfaat dari Latihan kebugaran

C. PETUNJUK

1. Amati / pelajari power point tentang kebugaran

2. Jawablah pertanyaan dibawah ini

1. PERTANYAAN
2. Dari pengamatan materi power point tentang kebugaran, Coba kalian identifikasi 5 ciri – ciri orang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik, dan apa saja manfaatnya?
3. Melalui pengamatan materi PPT tentang kebugaran,Jelaskan risiko apa saja yang akan dialami oleh orang yang tingkat kebugarannya rendah ?