

Nama: Hafidz Azhim

NIM: 4332401034

Kelas: RKS 3B Pagi

Matkul: Pendidikan Olahraga

---

Buatlah Video singkat bagaimana Anda berolahraga dalam mengimplementasikan kebugaran jasmani agar tubuh tetap sehat. Berikut adalah gerakan yang dipraktikan:

1. Push Up
2. Sit Up
3. Back Up
4. Squat Jump

Masing-masing minimal 10x

Link Youtube: <https://youtu.be/n3UH0TJ0ESo>