

Nama: Hafidz Azhim

NIM: 4332401034

Kelas: RKS 3B Pagi

Matkul: Pendidikan Olahraga

---

Tugas mata kuliah olahraga melakukan jogging mencakup:

1. Melakukan pemanasan saat sebelum melakukan jogging
2. Melakukan kontrol nafas saat melakukan olahraga (jogging)
3. Memberikan testimoni tentang manfaat jogging

Link Youtube:

<https://youtu.be/C-VH7XfwFe8>