

Nama: Hafidz Azhim

NIM: 4332401034

Kelas: RKS 3B Pagi

Matkul: Pendidikan Olahraga

---

Buatlah sebuah dokumentasi berupa video dimana Anda sedang melakukan kaidah olahraga dalam pengecekan denyut nadi setelah melakukan latihan-latihan olahraga (olahraga bebas)

Disini saya menggunakan aplikasi Instant Heart Rate/Mengukur Denyut Jantung yang tersedia di Play Store.

Disclaimer: Pengecekan denyut jantung dilakukan langsung 5 detik setelah olahraga.

Link Youtube: <https://youtube.com/shorts/VvWQCD7f0rU>