**LOGBOOK OLAHRAGA**

**Leony Purba (5023211013)**

Hari/Tanggal : Sabtu, 22 Februari 2025

Tempat : Bukit Doa Imanuel, Prigen

Kegiatan : Aktivitas outbound

Manfaat :

Dokumentasi :

A group of girls posing for a photo

AI-generated content may be incorrect.

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Juni 2024

Tempat : Lapangan Koni

Deskripsi Kegiatan : Bermain bulu tangkis selama 2 jam

Manfaat : Bermain bulu tangkis selama 2 jam bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan kelincahan. Aktivitas ini juga melatih konsentrasi, refleks, serta koordinasi tangan dan mata. Selain itu, bermain bulu tangkis dapat mengurangi stres, meningkatkan keterampilan, dan mempererat hubungan sosial jika dilakukan bersama orang lain.

Dokumentasi :

A group of people in a gym

AI-generated content may be incorrect.

Hari/Tanggal : Jumat, 28 Februari 2025

Tempat : Apartemen Educity

Kegiatan : Berenang

Manfaat : Belajar berenang dan bisa gaya meluncur

Dokumentasi :

A group of women in a pool

AI-generated content may be incorrect.

Hari/Tanggal : Jumat, 5 Juli 2024

Tempat : Lapangan KONI

Kegiatan : Lari santai 20 menit

Dokumentasi :

A screenshot of a map

AI-generated content may be incorrect.

TTD

A close up of a sign

AI-generated content may be incorrect.

Leony Purba

(NRP: 5023211013)

Hari/Tanggal : Minggu, 7 Juli 2024

Tempat : Mulyosari

Kegiatan : Lari pagi santai 30 menitan

Dokumentasi :

A screenshot of a map

AI-generated content may be incorrect.

TTD

A close up of a sign

AI-generated content may be incorrect.

Leony Purba

(NRP: 5023211013)

Hari/Tanggal : Kamis, 11 Juli 2024

Tempat : Sekitaran mulyosari

Kegiatan : Lari Sore 38 menit

Dokumentasi :

A screenshot of a map

AI-generated content may be incorrect.

TTD

A close up of a sign

AI-generated content may be incorrect.

Leony Purba

(NRP: 5023211013)