








**LOGBOOK OLAHRAGA MANDIRI**  
**Talitha Hayyinas Sahala**  
**5025211263**

NO	AKTIVITAS	WAKTU	TEMPAT	DESKRIPSI	MANFAAT	DOKUMENTASI
1	Ice Skating	24 December 2024	Seoul, South Korea	kegiatan meluncur di atas es menggunakan sepatu yang memiliki bilah tajam di bawahnya, memungkinkan pengguna untuk bergerak di atas permukaan es	peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan kardiovaskular	 
2	Ice Skating	3 January 2025	Surabaya, Indonesia	kegiatan meluncur di atas es menggunakan sepatu yang memiliki bilah tajam di bawahnya, memungkinkan pengguna untuk bergerak di atas permukaan es	peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan kardiovaskular	

3	Renang	11 January 2025	Bali, Indonesia	aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan cara menggerakkan tubuh (tangan dan kaki) agar tetap mengapung dan berpindah tempat	membangun massa otot, menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta mengurangi stres	
4	Surfing	17 January 2025	Bali, Indonesia	olahraga air di mana seseorang berselancar di atas ombak menggunakan papan selancar	melatih keseimbangan, kekuatan otot (terutama bahu, punggung, dan inti), serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular	
5	Diving	8 Februari 2025	Manado, Indonesia	aktivitas olahraga menyelam ke dalam air dengan menggunakan peralatan pendukung	meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelenturan, dan memperbaiki sirkulasi darah	

6	Senam	16 Februari 2025	Surabaya	aktivitas fisik yang melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang sistematis dan teratur	meningkatkan kekuatan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan	
---	-------	------------------	----------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Demikian Logbook Olah Raga Mandiri yang sudah saya lakukan. Data yang saya masukkan adalah sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian maka saya siap menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Surabaya, 10 Jun. 25

Talitha Hayyinas Sahala  
50252111263