**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 |