



## Dokumentasi Kegiatan

### Olahraga

Olahraga adalah kegiatan fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Secara umum, olahraga bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik, sambil memberikan efek relaksasi dan hiburan.

Olahraga sangat diperlukan dalam kegiatan pembelajaran di Sekolah, dimana siswa diberikan kesempatan untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan gerak dasar seperti lari, lompat, dan melempar. Meningkatkan kesehatan mental, dimana dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kualitas. Juga menjadi tempat untuk mencetak atlet berkualitas dan berprestasi.