MENGENAL CONTOH -CONTOH LATIHAN KEBUGARAN JASMANI YANG BERHUBUNGAN DENGAN KETERAMPILAN

Lengkapilah tabel di bawah ini dengan nama latihan dan melatih komponen !

Gambar dan Nama latihan		Melatih Komponen
		
		
		
		

Melatih komponen

Keseimbangan | kelincahan | kecepatan | Koordinasi

Nama Latihan

lari bolak -balik | lari sprint | Jagling | sikap kapal terbang

LIVEWORKSHEETS