

NAMA :

KELAS :

**DAYA TAHAN & KEKUATAN OTOT**

Nyatakan kepentingan mempunyai daya tahan dan kekuatan otot yang baik

**DAYA TAHAN OTOT**

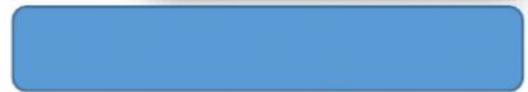
Three empty rectangular boxes for writing answers under the 'DAYA TAHAN OTOT' section.

**KEKUATAN OTOT**

Three empty rectangular boxes for writing answers under the 'KEKUATAN OTOT' section.

## AKTIVITI SENAMAN KEKUATAN OTOT

Setiap set perlu dilakukan sebanyak \_\_\_\_ set dan dilakukan \_\_\_\_ kali seminggu



## AKTIVITI SENAMAN DAYA TAHAN OTOT

