

ESSAY

question

Nama:

No. Absen :

Apa yang kalian ketahui tentang kebugaran jasmani ?

Sebutkan komponen kebugaran jasmani yang kalian ketahui

Menurutmu, mengapa kebugaran jasmani penting bagi kesehatan?

Apakah kamu suka melakukan aktivitas fisik? Jika ya, sebutkan contohnya!

Apakah kamu mengetahui cara mengukur kebugaran jasmani? Jika ya, sebutkan contohnya!