

TUGAS PJOK
BAB 5 LATIHAN DAYA TAHAN

Nama :
Kelas :
No. Absen :

1. Lihatlah video di bawah ini !



2. Lengkapi titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

Latihan daya tahan adalah untuk melakukan suatu
secara dalam waktu yang.....

3. Pindahkan/ cocokkan ke kotak kuning yang termasuk contoh latihan daya tahan !

Lari jarak jauh	Loncat tali
Lari sprint	Jogging
Lari bolak-balik	Bersepedah

Contoh latihan daya tahan yaitu

4. Praktikkan gerakan loncat tali selama 1 menit!

(Tugas dibuat dalam bentuk video dan di kumpulkan ke grup Whatsapp)