

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