Nama : Rima WA
Kelas : 10 B
Mapel :

1	C	11 B	21 B	31 B	41 A
2	C	12 C	22 A	32 B	42 B
3	B	13 B	23 C	33 B	43 A
4	C	14 B	24 B	34 A	44 B
5	A	15 C	25 B	35 B	45 B
6	A	16 A	26 B	36 B	
7	B	17 A	27 A	37 B	
8	C	18 B	28 A	38 B	
9	B	19 A	29 B	39 B	
10	B	20 B	30 B	40 B	

II

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik
   komponenya : Daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas.

2. Angkat beban · meningkatkan kekuatan otot
   Sprint · meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot.

3. Dribling · Mengontrol bola dengan kaki.
   Passing · Mengoper bola keteman.
   Shoting · Menendang bola kegawang.

4. Penting karena:
- Menjaga berat badan ideal dan kesehatan tubuh.
- Meningkatkan konsentrasi dan energi.

5. Pemanasan sebelum olahraga.
Menggunakan alat olahraga yang tepat.
Istirahat yang cukup.