SENAM BERSAMA KADER PKK DESA BONTOCINI

ANDI IRMAWATI PRATAMI

9173770410149

irmapratami01@gmail.com

1. Bentuk Kegiatan

Senam bersama kader PKK dan masyarakat desa Bontocini

2. Lokasi

Lapangan olahraga Desa Bontocini
Kecamatan Rumbia

3. Hari/Tanggal dan Waktu

Hari Minggu, setelah ashar – selesai.

4. Peserta yang Dilibatkan

- Kader PKK desa Bontocini
- Mahasiswa KKLP Yapti Jeneponto
- Warga Desa Bontocini

5. Alasan Diadakannya

Alasan diadakan kegiatan ini adalah untuk menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran

darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh.

6. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dan manfaat senam yaitu untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat menjaga stamina tubuh.

7. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan senam ini dilakukan setelah sholat Ashar, bertempat di Lapangan Olahraga desa Bontocini

8. Referensi Wajib

- HERIANTO, H., & Amir, A. S. (2020, September 10). Pedoman Pelaksanaan Kuliah Kerja Lapangan Plus (KKLP) Mahasiswa STIE dan STKIP YAPTI Jeneponto. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7dvpk>