

UPAYA MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PESERTA DIDIK KELAS VI MELALUI PERMAINAN KELERENG DI MIN 41 BIREUEN

Hilma Luthfia¹, Rudy Juli saputra², Rahmi Wahyuni³

^{1,2, 3}PGSD FKIP Universitas Almuslim

[¹hilmaluthfia45@gmail.com](mailto:hilmaluthfia45@gmail.com), [²rudyjuli1987@gmail.com](mailto:rudyjuli1987@gmail.com), [³rahmirusli@gmail.com](mailto:rahmirusli@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to improve the balance abilities of sixth-grade students at MIN 41 Bireuen through the implementation of a marble-carrying game in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The background of this research is the low balance skills of students, as indicated by the low percentage of learning mastery achieved during the preliminary observation. This study employed a Classroom Action Research (CAR) design conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, acting, observing, and reflecting stages. The research subjects consisted of 10 sixth-grade students at MIN 41 Bireuen. Data were collected through observation, performance tests, questionnaires, and documentation. The findings revealed a significant improvement in students' balance abilities in each cycle. The percentage of learning mastery increased from 20% in the pre-action stage to 60% in Cycle I and further increased to 90% in Cycle II. Furthermore, the activities of both teachers and students showed improvement and reached the predetermined success indicators. Students also gave positive responses to the implementation of the marble-carrying game during learning activities. Therefore, it can be concluded that the marble-carrying game is effective in improving the balance abilities of sixth-grade students at MIN 41 Bireuen and creating an enjoyable and active learning atmosphere.

Keywords: Marble-Carrying Game, Balance Ability, Physical Education, Classroom Action Research, Elementary School.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen melalui penerapan permainan membawa kelereng dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya kemampuan keseimbangan peserta didik yang ditunjukkan oleh rendahnya persentase ketuntasan belajar pada hasil observasi awal. Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 10 peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan peserta didik pada setiap siklus. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 20% pada tahap pratindakan menjadi 60% pada Siklus I dan kembali meningkat menjadi 90% pada Siklus II. Selain itu, aktivitas guru dan aktivitas peserta didik mengalami peningkatan dan telah mencapai indikator

keberhasilan yang ditetapkan. Peserta didik juga memberikan respons positif terhadap penerapan permainan membawa kelereng dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan membawa kelereng efektif untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen serta menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Permainan Membawa Kelereng, Keseimbangan, Pendidikan Jasmani, Penelitian Tindakan Kelas, Sekolah Dasar.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang dirancang secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kemampuan spiritual, intelektual, sosial, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan gerak peserta didik adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan kemampuan motorik, sikap sportif, kerja sama, serta pola hidup sehat peserta didik.

Pada jenjang sekolah dasar, kemampuan gerak dasar merupakan fondasi penting bagi perkembangan keterampilan motorik peserta didik.

Salah satu komponen kemampuan gerak dasar yang perlu dikembangkan adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan statis maupun dinamis ketika melakukan suatu aktivitas. Kemampuan keseimbangan yang baik sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melakukan berbagai permainan olahraga.

Keseimbangan memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan motorik peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan keseimbangan yang baik cenderung lebih mudah menguasai berbagai keterampilan gerak dan memiliki koordinasi tubuh yang lebih optimal. Sebaliknya, rendahnya kemampuan keseimbangan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik serta

menghambat perkembangan keterampilan motoriknya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MIN 41 Bireuen, diperoleh informasi bahwa kemampuan keseimbangan peserta didik kelas VI masih tergolong rendah. Hal ini terlihat ketika peserta didik melakukan aktivitas berjalan di atas garis maupun permainan yang membutuhkan keseimbangan tubuh. Sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan menjaga posisi tubuh secara stabil sehingga sering kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar peserta didik pada materi yang berkaitan dengan kemampuan gerak dasar.

Hasil tes awal menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar peserta didik masih rendah. Dari 10 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, hanya 2 peserta didik yang mencapai kriteria ketuntasan, sedangkan 8 peserta didik lainnya belum mencapai ketuntasan belajar. Persentase ketuntasan belajar pada tahap pratindakan hanya mencapai 20%, dengan nilai rata-rata kelas sebesar

58,8. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya perbaikan pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik.

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik adalah melalui permainan membawa kelereng. Permainan membawa kelereng merupakan salah satu bentuk permainan sederhana yang dilakukan dengan cara membawa kelereng menggunakan sendok menuju garis akhir tanpa menjatuhkan kelereng tersebut. Permainan ini menuntut peserta didik untuk menjaga koordinasi gerak, konsentrasi, serta mempertahankan keseimbangan tubuh selama melakukan aktivitas.

Penerapan permainan dalam pembelajaran PJOK memiliki berbagai kelebihan, di antaranya mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan partisipasi peserta didik, serta memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Melalui permainan membawa kelereng, peserta didik tidak hanya melakukan aktivitas fisik,

tetapi juga dilatih untuk mengontrol gerakan tubuh, meningkatkan fokus, serta mengembangkan kemampuan menjaga keseimbangan secara dinamis.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu tindakan pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik melalui kegiatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keseimbangan Peserta Didik Kelas VI Melalui Permainan Membawa Kelereng di MIN 41 Bireuen'.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran serta peningkatan kemampuan keseimbangan peserta didik setelah diterapkannya permainan kelereng dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Penelitian tindakan kelas digunakan sebagai upaya sistematis untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran melalui pemberian tindakan yang dilakukan secara bertahap pada setiap siklus. Model PTK yang digunakan mengacu pada Arikunto (2013) yang meliputi empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus dievaluasi untuk menentukan perbaikan pada siklus berikutnya hingga indikator keberhasilan tercapai.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen yang berjumlah 15 orang. Namun, peserta didik yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang mengacu pada tahapan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus dilaksanakan sebagai upaya perbaikan proses pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus sebelumnya. Data penelitian dikumpulkan melalui teknik tes

keterampilan, observasi, angket, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data tersebut bertujuan untuk memperoleh data yang akurat dan komprehensif mengenai proses pembelajaran serta peningkatan kemampuan keseimbangan peserta didik setelah diterapkannya permainan kelereng.

Teknik tes digunakan untuk mengukur kemampuan keseimbangan peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran. Tes diberikan pada tahap pratindakan serta pada setiap akhir siklus. Tes dilakukan melalui kegiatan keseimbangan tubuh, seperti kemampuan peserta didik dalam mempertahankan posisi tubuh, berjalan dengan stabil, serta membawa kelereng menggunakan sendok dari garis start menuju garis finish tanpa menjatuhkan kelereng. Penilaian dilakukan berdasarkan kemampuan peserta didik dalam menjaga kestabilan tubuh, mengoordinasikan gerakan, mempertahankan posisi tubuh, serta menyelesaikan aktivitas permainan. Hasil tes digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan keseimbangan peserta didik pada

setiap siklus sekaligus sebagai indikator keberhasilan tindakan.

Selain tes, penelitian ini menggunakan teknik observasi. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas guru dan aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran melalui permainan kelereng, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, serta keaktifan peserta didik dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan pembelajaran. Data hasil observasi digunakan sebagai bahan refleksi untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan kondusif.

Teknik pengumpulan data berikutnya adalah angket respons peserta didik. Angket diberikan setelah pelaksanaan tindakan untuk memperoleh informasi mengenai tanggapan peserta didik terhadap penerapan permainan kelereng dalam pembelajaran PJOK. Angket digunakan untuk mengetahui tingkat kesenangan, ketertarikan, kemudahan memahami materi, serta tanggapan peserta didik terhadap

kegiatan pembelajaran yang dilakukan. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan pembelajaran, perangkat pembelajaran, lembar observasi, lembar tes, serta dokumentasi kegiatan permainan kelereng selama penelitian berlangsung.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui tes, observasi, angket, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data tersebut dilakukan untuk memperoleh data yang lebih objektif dan sesuai dengan kondisi yang terjadi selama proses penelitian. Selain itu, peneliti melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran serta melakukan refleksi terhadap hasil tindakan pada setiap siklus. Data yang diperoleh dari berbagai teknik tersebut kemudian digunakan untuk melihat kesesuaian antara proses pembelajaran, aktivitas guru dan peserta didik, serta peningkatan kemampuan keseimbangan peserta didik.

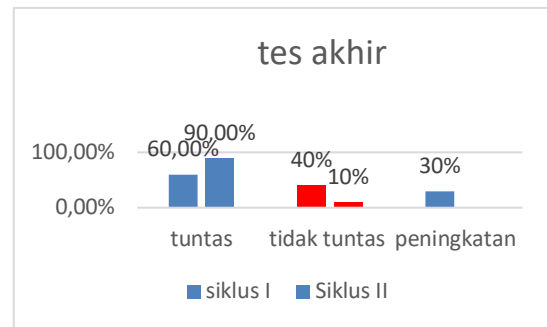
Data hasil tes dianalisis secara kuantitatif dengan menghitung nilai

rata-rata dan persentase ketuntasan belajar peserta didik pada setiap siklus. Peserta didik dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah, yaitu 70. Pembelajaran dinyatakan berhasil secara klasikal apabila sekurang-kurangnya 80% peserta didik mencapai nilai ketuntasan. Data hasil observasi aktivitas guru dan peserta didik serta angket respons peserta didik dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase. Hasil analisis data digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas penerapan permainan kelereng dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen pada pembelajaran PJOK.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

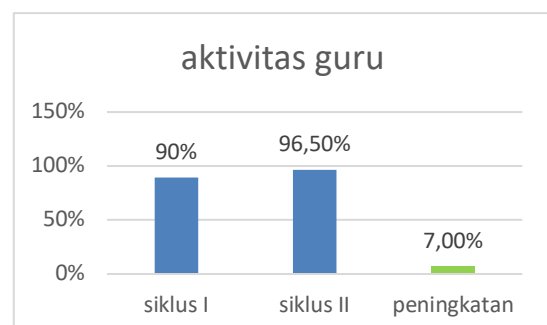
Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan kelereng mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik, aktivitas guru, aktivitas peserta didik, serta respons peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas VI MIN 41 Bireuen.

Berdasarkan hasil tes kemampuan keseimbangan peserta didik, terjadi peningkatan ketuntasan belajar dari 20% pada tahap pratindakan menjadi 60% pada siklus I dan 90% pada siklus II. Dengan demikian, ketuntasan belajar peserta didik mengalami peningkatan sebesar 70% dari tahap pratindakan hingga siklus II dan sebesar 30% dari siklus I ke siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan kelereng efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik. Melalui kegiatan membawa kelereng menggunakan sendok dari garis start menuju garis finish, peserta didik dilatih untuk menjaga kestabilan tubuh, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, mempertahankan konsentrasi, serta mengontrol gerakan agar kelereng tidak jatuh. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan melalui permainan membuat peserta didik lebih aktif dan memberikan pengalaman langsung dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan.



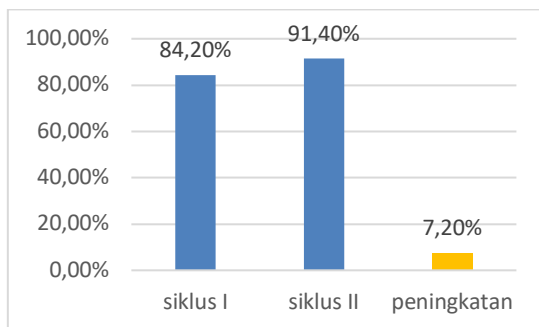
Grafik 1. Peningkatan keseimbangan siswa siklus I dan II

Selain peningkatan kemampuan keseimbangan, aktivitas guru juga mengalami peningkatan selama proses pembelajaran. Persentase aktivitas guru meningkat dari 89,5% pada siklus I menjadi 96,5% pada siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa guru semakin mampu mengelola pembelajaran melalui permainan kelereng dengan baik. Guru mampu memberikan instruksi secara lebih jelas, memberikan contoh gerakan, mengatur kegiatan permainan, membimbing peserta didik, serta memberikan motivasi selama proses pembelajaran berlangsung.



Grafik 2. Peningkatan Aktivitas Guru

Aktivitas peserta didik juga mengalami peningkatan dari 84,2% pada siklus I menjadi 91,4% pada siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik semakin aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Peserta didik lebih tertib dalam mengikuti aturan permainan, lebih fokus dalam melakukan aktivitas, serta lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Perbaikan yang dilakukan pada siklus II berdasarkan hasil refleksi siklus I mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan menyenangkan.



Grafik 3. Peningkatan Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil angket, peserta didik juga memberikan respons positif terhadap penerapan permainan kelereng dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik merasa senang dan

tertarik mengikuti pembelajaran karena kegiatan dilakukan melalui permainan yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung. Penerapan permainan kelereng memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus membantu peserta didik dalam melatih keseimbangan, konsentrasi, koordinasi, dan keterampilan gerak.

No	Respon siswa	Persentase
1.	Senang (SN)	62%
2.	Tidak Senang (TSN)	5%
3.	Setuju (ST)	32
3.	Tidak setuju (TST)	1%
Total		100%

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan kelereng efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen pada pembelajaran PJOK. Peningkatan tidak hanya terlihat pada ketuntasan kemampuan keseimbangan peserta didik, tetapi juga pada aktivitas guru dan aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberikan

kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik secara langsung melalui permainan membawa kelereng menggunakan sendok mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Suharjana (2018) yang menyatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang menunjang hampir seluruh aktivitas jasmani dan perlu dilatih sejak dini agar peserta didik mampu melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Nurhasan (2019) juga menjelaskan bahwa keseimbangan yang baik membantu peserta didik mengontrol posisi tubuh dalam berbagai situasi, baik ketika diam maupun bergerak, serta menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan motorik lainnya. Selain itu, Harsono (2015) menyatakan bahwa latihan keseimbangan dapat meningkatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot sehingga gerakan tubuh menjadi lebih efisien dan terkendali.

Penerapan permainan kelereng dalam penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Julaika (2022) yang

menyatakan bahwa permainan kelereng dapat melatih keseimbangan, koordinasi, dan konsentrasi peserta didik. Putra dan Ramadhan (2021) juga menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh. Hal tersebut diperkuat oleh Zuhriyah (2023) yang menunjukkan bahwa permainan membawa kelereng menggunakan sendok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keseimbangan tubuh peserta didik sekolah dasar.

Dengan demikian, penerapan permainan kelereng dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik di sekolah dasar. Permainan ini tidak hanya melatih keseimbangan, tetapi juga membantu mengembangkan koordinasi gerak, konsentrasi, kontrol tubuh, serta meningkatkan motivasi dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di kelas VI MIN 41 Bireuen, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan kelereng mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya persentase ketuntasan kemampuan keseimbangan peserta didik dari 20% pada tahap pratindakan menjadi 60% pada siklus I dan 90% pada siklus II. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 70% dari tahap pratindakan hingga siklus II dan sebesar 30% dari siklus I ke siklus II.

Selain itu, aktivitas guru dan aktivitas peserta didik juga mengalami peningkatan. Aktivitas guru meningkat dari 89,5% pada siklus I menjadi 96,5% pada siklus II, sedangkan aktivitas peserta didik meningkat dari 84,2% menjadi 91,4%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran melalui permainan kelereng menjadi lebih aktif, efektif, dan menyenangkan. Peserta didik lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, sedangkan guru semakin mampu mengelola pembelajaran melalui pemberian

instruksi, demonstrasi, bimbingan, dan motivasi.

Hasil angket juga menunjukkan bahwa peserta didik memberikan respons positif terhadap penerapan permainan kelereng dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik merasa senang dan tertarik mengikuti pembelajaran melalui kegiatan membawa kelereng menggunakan sendok. Permainan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih keseimbangan, koordinasi gerak, konsentrasi, dan kontrol tubuh secara langsung. Dengan demikian, penerapan permainan kelereng terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik kelas VI MIN 41 Bireuen pada pembelajaran PJOK.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, guru disarankan untuk menerapkan permainan kelereng sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan peserta didik. Permainan ini dapat dilakukan dengan

menyesuaikan kondisi dan kemampuan peserta didik serta tetap memperhatikan aspek keselamatan selama kegiatan berlangsung.

Kedua, peserta didik diharapkan lebih aktif dan antusias dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran PJOK. Peserta didik juga diharapkan dapat mengikuti aturan permainan dengan tertib, berani mencoba, serta terus melatih kemampuan keseimbangan, koordinasi gerak, konsentrasi, dan kontrol tubuh melalui berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan.

Ketiga, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menerapkan permainan kelereng pada aspek keterampilan motorik lainnya atau mengombinasikannya dengan permainan tradisional dan aktivitas fisik yang lebih bervariasi. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada jenjang kelas atau sekolah yang berbeda sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih luas mengenai efektivitas permainan kelereng dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Julaika. (2022). *Permainan kelereng sebagai media untuk meningkatkan keseimbangan dan konsentrasi peserta didik sekolah dasar*.
- Nurhasan. (2019). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Purbasari. (2024). *Permainan tradisional dalam menstimulasi kemampuan keseimbangan tubuh anak*.
- Putra, [Inisial]., & Ramadhan, [Inisial]. (2021). *Permainan tradisional dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar*.
- Suharjana. (2018). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis karakteristik perkembangan anak*. *Jurnal Keolahragaan*.
- Yuliani. (2022). *Aktivitas bermain dalam meningkatkan koordinasi tubuh dan kebugaran jasmani peserta didik*.
- Zuhriyah. (2023). *Pengaruh permainan membawa kelereng dengan sendok terhadap peningkatan keseimbangan*

*tubuh peserta didik sekolah
dasar*