



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai

**Sarah Aulia Septihana, Suwirman, Rormawati, Dessi Novita Sari**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[septihanarah@gmail.com](mailto:septihanarah@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id),

[dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : *Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar*

**Abstrak** : Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 28 Batang Anai, penelitian ini berawal dari belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 28 Batang Anai, dan juga terdapat beberapa permasalahan seperti kurangnya sarana dan prasarana, keterampilan guru dalam mengajar serta status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 28 Batang Anai. Penelitian menerapkan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKSI. Populasi pada penelitian ini adalah 120 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 28 Batang Anai berjumlah 37 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 19 dan siswa putrid 18 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKSI untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 28 Batang Anai termasuk dalam kategori Kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa dari 37 sampel dengan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 16 siswa (43%) dalam kategori sedang, 16 siswa (43%) dalam kategori kurang dan 5 siswa (14%) dalam kategori kurang sekali.

**Keyowrds** : *Physical Fitness, Elementary School*

**Abstract** : The problem in this study was to determine the level of physical fitness of students at SD Negeri 28 Batang Anai, this research started from the unknown level of physical fitness of students at SD Negeri 28 Batang Anai, and there were also several problems such as lack of facilities and infrastructure, teacher skills in teaching as well as nutritional status. This study aims to determine the level of physical fitness of SD Negeri 28 Batang Anai students. This study applied a descriptive research method with data collection techniques using the TKSI test. The population in this study were 120 students. The sample in this study was 37 students in grades 4 and 5 of SD Negeri 28 Batang Anai, with details of 19 male students and 18 female students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the TKSI test for children aged 10-12 years. Data analysis uses a frequency distribution technique or percentage technique. Based on the results of the study, it showed that: The physical fitness of SD Negeri 28 Batang Anai students was included in the Less category. So it can be concluded that of the 37 samples with 0 students (0%) in the very good category, 0 students (0%) in the good category, 16 students (43%) in the medium category, 16 students (43%) in the less category and 5 students (14%) in the very less category

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik itu diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup seorang individu tersebut. Pendidikan sebagai sebuah proses pembinaan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya. Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Sesuai dengan penjelasan diatas jelaslah bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan dan membangun segala potensi-potensi yang dimiliki peserta didik supaya menjadi manusia yang berkualitas dalam kehidupannya. Pendidikan dapat berupa pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang dilakukan di sekolah yakni terdiri pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam mengembangkan sumber daya manusia, karena dengan pendidikan diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif.

Ada banyak pembelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar, salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan seorang individu secara organik, perseptual, kognitif dan juga emosional. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, penalaran, pengetahuan, dan juga pembiasaan pola hidup sehat bagi peserta didik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang berjalan seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang proses pelaksanaan pembelajarannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan tidak hanya untuk mencapai tingkat kebugaran semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018).

Fakta inilah yang mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terkesan sangat unik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak berbeda dengan pelaksanaan mata pelajaran lain yang mana dalam proses pembelajarannya menemukan berbagai kendala yang urgensinya perlu mendapat perhatian dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan. Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kebugaran jasmani siswa.

Menurut Sepriani & Eldawaty, (2018) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S.,Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Sepriadi dalam Fadilla Ikram dan Kamal Firdaus (2020) "Kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan".

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang

siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. "Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan" (Neldi, 2018).

Menurut Katzmarzyk (2018) "Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan".

Menurut Arif (2020) Komponen kebugaran jasmani, yaitu (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), keseimbangan (balance), koordinasi

(coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif. Kebugaran jasmani yang di perlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap hari nya, apabila pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang di butuhkan semakin besar.

Sepriadi (2017) Menyatakan “adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah. Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang

dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya.

Penyakit hipokinetik merupakan salah satu penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas gerak atau berolahraga (inactivity). Pergeseran kebiasaan dari aktif menjadi pasif olahraga pada siswa SD tidak hanya terjadi di kota-kota besar, akan tetapi juga mulai berdampak kepada siswa SD di daerah pedesaan dan dataran tinggi. Di lihat dari segi geografis, anak-anak di lingkungan pedesaan dan pegunungan seharusnya memiliki tingkat kebugaran jsmantai yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak di daerah perkotaan. Akan tetapi pada kenyataan di lapang tidak terjadi demikian, anak-anak dipedesaan dan pegunungan juga kurang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah.

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SD Negeri 28 Batang Anai, keadaan yang di temukan pada siswa ketika menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang di sampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pembimbing pembelajaran pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian disekolah tersebut. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi

beberapa faktor diantaranya : motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru tersebut. Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SD 28 Batang Anai.

## METODE

Penelitian dilakukan di SDN 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman pada siswa yang mengambil mata pelajaran olahraga. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 30 Mei 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang mana penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau treatment pada suatu kelompok, akan tetapi hanya melihat fenomena atau gambaran yang terjadi pada kelompok tersebut (Maksum, 2018).

Sugiyono (2018) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di SD Negeri 28 Batang Anai.

Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKSI dari (Kemendikbudristek) untuk anak usia 10-12 tahun.

## HASIL

Berdasarkan hasil tes TKSI pada siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai, maka data Putra Siswa SD Negeri 28 Batang Anai dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Putra Siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	(5-9)	1	3%	KS
2	(10-13)	7	19%	K
3	(14-17)	11	30%	S
4	(18-21)	0	0%	B
5	(22-25)	0	0%	BS
Jumlah		19	100%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0%) dalam kategori sedang 11 siswa (30%) dalam kategori kurang 7 siswa (19%) dalam kategori kurang sekali 1 siswa (3%).

Berdasarkan hasil tes TKSI pada siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai, maka data Putri Siswa SD Negeri 28 Batang Anai dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Putri Siswa SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman**

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	(5-9)	4	11%	KS
2	(10-13)	9	24%	K
3	(14-17)	5	14%	S
4	(18-21)	0	0%	B
5	(22-25)	0	0%	BS
Jumlah		18	100%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam

kategori baik 0 siswa (0%) dalam kategori sedang 5 siswa (14%) dalam kategori kurang 9 siswa (24%) dalam kategori kurang sekali 4 siswa (11%).

## **PEMBAHASAN**

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali kekuatan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Dan ternyata masih banyak siswa-siswa yang kurang mempunyai perhatian dan ketertarikan terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, dikarenakan faktor sarana dan prasarana, metode mengajar yang kurang bervariasi dari guru mata pelajaran sehingga faktor lingkungan dan orang tua juga ikut serta menjadi faktor-faktor yang menyebabkan kurang semangat dan seriusnya siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Menurut Jonath Krempel dalam Hendri (2019) mengatakan bahwa "Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan/kelenturan dan koordinasi".

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 28 Batang Anai berada pada kategori kurang, ini merupakan indikator yang cukup rendah. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan beberapa upaya untuk menumbuhkan minat dan semangat dalam mengikuti pelajaran tersebut.

Salah satu upaya untuk mendukung siswa yaitu perlu adanya dorongan atau motivasi dari keluarga terutama orang tua sebagai pendidik yang utama serta lebih memperdalam pengawasan seperti menjaga pola makan anak dan juga waktu istirahat yang cukup, guru juga harus lebih bervariasi dan lebih kreatif lagi terhadap setiap materi yang di berikan sehingga anak tidak cepat merasa bosan.

Menurut hasil penelitian Syarifuddin, S., Imran, I., & Puspitawati, I. D (2013) "Menyatakan upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali, berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat menjadikan lompat tali sebagai suatu alternative meningkatkan kebugaran jasmani siswa".

Menurut hasil penelitian Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A.f. (2014). Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran penjas. Sedangkan menurut Mahastuti, dkk, (2018) kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetic, jenis kelamin dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alcohol. Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang dilakukan disekolah.

Setiap aktivitas fisik membutuhkan kemampuan kondisi fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Daya tahan umum

wajib dibutuhkan oleh siswa SD Negeri 28 Batang Anai dalam melakukan aktivitas sehari-harinya, salah satu metode untuk meningkatkan daya tahannya adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, perbanyak konsumsi vitamin c, istirahat yang cukup, dan rajin berolahraga.

Menurut Safaringga & Herpandika (2018) "Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi". Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka tingkat aktifitas fisik pada anak sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Kebugaran jasmani Putra siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai termasuk kedalam kategori sedang. Sedangkan untuk Kebugaran jasmani Putri siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai termasuk kedalam kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

Arif, M, A. 2020. *Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah remaja SMK N 3 Pangkep*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).

Darni, D., & Welis, W. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.

H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.

Hendri, Irawadi. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:FIK UNP.

Ikram, F., & Firdaus, K. 2020. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6

Katzmarzyk, Peter .,T 2018 *Physical activity for children and youth.: national physical activity plan*. Washington, dc.

Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. 2018. Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi,Aktivias Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.

Maksum, A. 2018. *Metode Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Neldi, H. 2018. Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60

Safaringga,E., & Herpandika, R. P. 2018. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4 (2).

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status

gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

Syariffudin, S., Imran, I., & Puspitawati, I.D. 2013. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa SD Negeri 3 Sempalai. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*.

Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A. F. 2014. Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Liang Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (penjaskesrek)*, 1(1), 79-85