

**TESIS**

**MENUMBUHKAN LITERASI FISIK PESERTA DIDIK:  
DAMPAK PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL BAASINAN DAN  
BADAMPRAK DI RUANG TERBUKA BERBASIS MEDIA *VISUAL ART***

**SAHBANA RIDHA  
NIM. 2320129310010**



**PPROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

**MENUMBUHKAN LITERASI FISIK PESERTA DIDIK:  
DAMPAK PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL BAASINAN DAN  
BADAMPRAK DI RUANG TERBUKA BERBASIS MEDIA *VISUAL ART***

**SAHBANA RIDHA  
NIM. 2320129310010**



**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Jasmani**

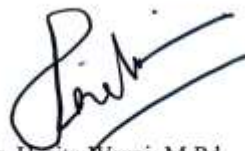
**PPROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN TESIS**

Judul Tesis : Menumbuhkan Literasi Fisik Peserta Didik: Dampak Penerapan Permainan Tradisional Baasinan dan Badamprak di Ruang Terbuka Berbasis Media *Visual Art*  
Nama : Sahbana Ridha  
NIM : 2320129310010

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Herita Wami, M.Pd.  
Pembimbing Utama



Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.  
Pembimbing Pendamping

diketahui,



Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani

Dr. Mashod, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801225 201012 1 002



Direktur Program Pascasarjana ULM

Prof. Dr. H. Darang Biyatmoko, M.Si.  
NIP. 19680307 199303 1 020

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

## HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Menumbuhkan Literasi Fisik Peserta Didik Dampak Penerapan Permainan Tradisional Baasman dan Badamprak di Ruang Terbuka Berbasis Media *Visual Art*  
Nama : Sahbana Ridha  
NIM : 2320129310010

### Komisi Penguji Tesis,

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd        | Ketua Penguji         |
| 2. Dr. Herita Warni, M.Pd         | Pembimbing Utama      |
| 3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.   | Pembimbing Pendamping |
| 4. Dr. Nurdiansyah, M.Pd          | Penguji I             |
| 5. Dr. Arie Rakhman, S Pd , M Pd. | Penguji II            |

Mengetahui,  
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani  
PPs ULM



Dr. Mashud, S Pd , M Pd  
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**PROGRAM PASCASARJANA**

**SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI**

NOMOR : 002/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

**Sahbana Ridha**

Dengan Judul Tesis :

**Menumbuhkan Literasi Fisik Peserta Didik: Dampak Penerapan Permainan Tradisional Baasinan dan Badamprak di Ruang Terbuka Berbasis Media *Visual Art***

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi  $\leq 20\%$ , dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 02 Januari 2025

Direktur,



**Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.**

**NIP 196805071993031020**



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sahbana Ridha

NIM : 2320129310010

Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Fakultas : Program Pascasarjana

Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Judul Tesis/Disertasi : "Menumbuhkan Literasi Fisik Peserta Didik: Dampak Penerapan Permainan Tradisional Baasinan dan Badamprak di Ruang Terbuka Berbasis Media *Visual Art*"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis/disertasi ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarmasin, Rabu, 8 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Sahbana Ridha  
2320129310010

## ABSTRAK

SAHBANA RIDHA, 2024. Menumbuhkan Literasi Fisik Peserta Didik: Dampak Penerapan Permainan Tradisional Baasinan Dan Badamprak Di Ruang Terbuka Berbasis Media *Visual Art*. Pembimbing: (I) Dr. Herita Warni, M.Pd. (II) Dr. Syamsul Arifin, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan permainan tradisional Baasinan dan Badamprak di ruang terbuka berbasis media visual art terhadap pertumbuhan literasi fisik peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Designs (non-designs)* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah olahraga tradisional dan media visual art, sedangkan variabel terikat (Y) adalah literasi fisik. Sampel penelitian terdiri dari 40 peserta didik kelas dua yang berasal dari dua kelas, dengan rincian 23 peserta didik laki-laki dan 17 peserta didik perempuan. Pengukuran dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest dan posttest.

Instrument penelitian Kompetensi fisik dinilai melalui tiga protokol keterampilan gerak fundamental, kompleks, dan kombinasi yang diukur menggunakan *Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA)*. Daya tahan aerobik diukur menggunakan protokol *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*, sementara daya tahan otot dinilai melalui plank isometrik. Domain Motivasi dan Kepercayaan Diri diukur dengan kuesioner *Canadian Assessment of Physical Literacy 2 (CAPL-2)*, sedangkan *Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ)* digunakan sebagai alat ukur untuk menilai aspek Pengetahuan dan Pemahaman.

Analisis data dalam penelitian ini diawali Uji normalitas data menggunakan metode Shapiro Wilk untuk memastikan distribusi data normal. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan dengan *Levene's Test for Equality of Variances* guna memeriksa kesamaan varians antar kelompok sampel. Terakhir, uji hipotesis dilakukan dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk membandingkan rata-rata dari dua pengukuran yang diambil dari kelompok yang sama.

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa seluruh variabel yang diukur motivasi dan kepercayaan diri, pengetahuan dan pemahaman, serta kompetensi fisik (CAMSA, plank, dan PACER) mengalami peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest ( $p < 0,05$ ). Rata-rata nilai motivasi dan kepercayaan diri meningkat dari 18.13 pada pretest menjadi 20.04 pada posttest. Pada variabel pengetahuan dan pemahaman, rata-rata nilai meningkat dari 65.42 menjadi 83.67. Kompetensi fisik peserta didik juga menunjukkan hasil yang positif, di mana nilai CAMSA meningkat dari 16.28 menjadi 18.83, skor plank meningkat dari 7.79 menjadi 9.61, dan skor PACER meningkat dari 8.18 menjadi 9.13.

Kesimpulan Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan permainan tradisional Baasinan dan Badamprak berbasis media visual art di ruang terbuka berdampak signifikan dalam menumbuhkan literasi fisik peserta didik. Hal ini tercermin dari peningkatan signifikan pada motivasi dan kepercayaan diri, pengetahuan dan pemahaman, serta kompetensi fisik peserta didik. Pendekatan ini juga berkontribusi pada pelestarian budaya lokal.

**Kata Kunci:** Literasi Fisik, Permainan Tradisional, Ruang Terbuka, Visual Art

## ABSTRACT

SAHBANA RIDHA, 2024. Enhancing Students' Physical Literacy: The Impact of Baasinan and Badamprak Traditional Games in Open Spaces Using Visual Art-Based Media. Supervisors: (I) Dr. Herita Warni, M.Pd., (II) Dr. Syamsul Arifin, M.Pd.

This study aims to examine the impact of implementing traditional games Baasinan and Badamprak in open spaces, integrated with visual art media, on the growth of students' physical literacy.

This research employs a Pre-Experimental Design (non-designs) with a One Group Pretest-Posttest approach. The independent variable (X) is traditional sports combined with visual art media, while the dependent variable (Y) is physical literacy. The sample consists of 40 second-grade students from two classes, comprising 23 male and 17 female students. Measurements were conducted in two stages: pretest and posttest.

The research instruments assessed physical competence through three protocols of fundamental, complex, and combined movement skills using the Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA). Aerobic endurance was measured with the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER), and muscular endurance was evaluated through isometric plank exercises. The domains of motivation and self-confidence were assessed using the Canadian Assessment of Physical Literacy 2 (CAPL-2) questionnaire, while the Physical Literacy Knowledge Questionnaire (PLKQ) was utilized to evaluate knowledge and understanding aspects.

Data analysis began with a normality test using the Shapiro-Wilk method to ensure data distribution was normal. Homogeneity was then tested using Levene's Test for Equality of Variances to check the equality of variance across sample groups. Finally, hypothesis testing was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test to compare the means of two measurements from the same group.

The results, based on the Wilcoxon Signed-Rank Test, showed significant improvements across all measured variables motivation and self-confidence, knowledge and understanding, as well as physical competence (CAMSA, plank, and PACER) between the pretest and post-test ( $p < 0.05$ ). The average score for motivation and self-confidence increased from 18.13 in the pretest to 20.04 in the posttest. In the knowledge and understanding domain, the average score rose from 65.42 to 83.67. Students' physical competence also demonstrated positive results, with CAMSA scores increasing from 16.28 to 18.83, plank scores rising from 7.79 to 9.61, and PACER scores improving from 8.18 to 9.13.

This study concludes that the implementation of traditional games Baasinan and Badamprak, supported by visual art media in open spaces, positively impacts the development of students' physical literacy. This is evident from significant improvements in motivation and self-confidence, knowledge and understanding, as well as students' physical competence. Furthermore, this approach contributes to preserving local cultural heritage.

**Keywords:** Physical Literacy, Traditional Games, Open Spaces, Visual Art

Banjarmasin, January 20, 2025

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd

NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**UPA BAHASA ULM**

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin  
Telepon/Fax.: (0511) 3308140  
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN**

NO: 011/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:  
***“Enhancing Students’ Physical Literacy: The Impact of Baasinan and  
Badamprak Traditional Games in Open Spaces Using Visual Art-Based Media”***  
yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : SAHBANA RIDHA

Nim : 2320129310010

Jurusan/Fakultas : PJOK

Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak  
asli yang dituliseh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat  
Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, January 20, 2025  
Kepala



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



**Bana**, nama akrab dari Sahbana Ridha, lahir di Batola pada 1 Agustus 2002. Peneliti merupakan anak kedua dari pasangan Ayahanda H. Khairudin dan Ibunda (Almarhumah) Hj. Salabiah. Peneliti menempuh pendidikan dasar di MI Darul Huda (2007–2013), dilanjutkan ke SMPN 2 Tamban (2013–2016), kemudian ke SMAN 1 Tamban (2016–2019). Selanjutnya, peneliti melanjutkan pendidikan tinggi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat (2019–2023), dan melanjutkan pendidikan magister (S2) di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat (2023-2025).

Selama menempuh pendidikan, peneliti aktif dalam kegiatan membaca dan menulis, serta sering mengunjungi perpustakaan untuk memperluas wawasan dan mendalami berbagai literatur yang relevan dengan bidang studinya. Kegiatan ini tidak hanya mengasah kemampuan akademik peneliti, tetapi juga menjadi bekal berharga dalam menyelesaikan tugas akademik dengan baik.

Dengan ketekunan, dedikasi, dan motivasi tinggi untuk terus belajar serta berkontribusi, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir tesis ini. Peneliti berharap, tesis ini mampu memberikan sumbangsih positif, khususnya bagi dunia pendidikan olahraga, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian berikutnya.

Karena kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, peneliti dengan rendah hati membuka diri terhadap kritik dan saran membangun dari para pembaca dan pembimbing. Kritik dan saran dapat disampaikan melalui alamat email: [syahazzahra18@gmail.com](mailto:syahazzahra18@gmail.com).

## PRAKATA

Syukur alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul **“Menumbuhkan Literasi Fisik Peserta Didik: Dampak Penerapan Permainan Tradisional Baasinan dan Badamprak di Ruang Terbuka Berbasis Media *Visual Art*“** Proposal tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani sekaligus sebagai pemeriksa instrumen atau validator instrumen.
4. Dr. Herita Warni, S.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama yang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
5. Dr. Syamsul Arifin, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabaran dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam

penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian tesis.

6. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Nurdiansyah, M.Pd., selaku dosen penguji, masukan berharga, kritik yang membangun, serta pandangan yang luas selama proses ujian tesis ini. Arahan, perhatian, dan dedikasi Bapak berdua telah membantu saya memperbaiki kekurangan, memperdalam analisis, serta menyempurnakan kualitas penelitian ini.
7. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO. Selaku dosen metodologi penelitian yang tidak lelah-lelahnya memberikan masukan yang sangat berarti dalam penulisan proposal tesis ini.
8. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pendidikan.
9. Ayahanda H. Khairudin dan Ibunda (Almarhumah) Hj. Salabiah senantiasa mendoakan serta memberikan motivasi kepada peneliti agar terus bersemangat dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.
10. Ibu Hartini, S.Pd.I., Gr. Selaku kepala sekolah, SD Al Halaby Islamic School yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam penelitian.
11. Saya menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Muhammad Fadillah, Pebriyandi, Muhammad Rinoldi Huda Almadani, dan Nunung Saraswati atas dukungan, semangat, serta kebersamaan selama proses penyusunan tesis ini. Kehadiran kalian memberikan motivasi dan energi positif yang sangat berarti di setiap langkah perjalanan ini.
12. Kak Sahid Ladini, terima kasih atas motivasi dan semangat yang selalu diberikan. Peneliti akan terus berusaha menjadi yang terbaik, mengikuti jejak kakak yang selalu menginspirasi.

13. Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2023 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan diharapkan adanya kritik yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Banjarmasin, 6 Januari 2025

Sahbana Ridha

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
SERTIFIKAT UJI PLAGIASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	xi
PRAKATA.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Mamfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Variabel Penelitian .....	42
B. Definisi Istilah dan Operasional.....	42

C. Waktu, Tempat dan Objek Penelitian .....	46
D. Metode Penelitian.....	46
E. Populasi Dan Sampel .....	48
F. Instrumen Penelitian.....	50
G. Pengumpulan Data .....	56
H. Teknik Analisis Data.....	60
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	 63
A. Hasil .....	63
B. Pembahasan.....	74
 BAB V KESIMPULAN .....	 90
A. Kesimpulan .....	90
B. Saran.....	90
 DAFTAR PUSTAKA .....	 92

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Rangkuman Konsep Literasi Fisik Berdasarkan Ahli .....	13
2. Rangkuman Permainan Tradisional Berdasarkan Ahli .....	16
3. Rangkuman Ruang Terbuka Berdasarkan Ahli.....	22
4. Test CAMSA.....	57
5. Distribusi Jumlah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan .....	63
6. Hasil Uji Deskriptif .....	66
7. Hasil Uji Normalitas data.....	68
8. Hasil Uji Homogenitas Varians Menggunakan Levene's Test.....	70
9. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test.....	71
10. Wilcoxon Signed-Rank Test .....	72

## DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Komponen Literasi Fisik (Essiet et al., 2021).....	11
2. Permaian Tradisional Baasian (Putra, 2018).....	18
3. Permaian Tradisional Damprak.....	19
4. <i>Color wheel</i> .....	25
5. Warna Riang Gembira.....	27
6. Karangka Berpikir.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing Tesis .....	111
2. Sambungan (1) .....	112
3. Sambungan (2) .....	113
4. Surat Keterangan Validasi Instrument Penelitian .....	114
5. Sambungan (4) .....	115
6. Sambungan (5) .....	116
7. Kuesioner Motivasi dan Kepercayaan Diri .....	117
8. Sambungan (7) .....	118
9. Sambungan (8) .....	119
10. Kuesioner Pengetahuan dan Pemahaman .....	121
11. Sambungan (10) .....	122
12. Sambungan (11) .....	123
13. Sambungan (12) .....	124
14. Instrument Kompetensi Fisik .....	126
15. PACER Test .....	127
16. Isometric Plank .....	127
17. Surat Izin Penelitian .....	128
18. Surat Izin Balasan Penelitian .....	129
19. Hasil Uji Motivasi dan Kepercayaan diri .....	130
20. Sambungan (19) .....	131
21. Hasil Uji Pengeatahun dan Pemahaman .....	132
22. Sambungan (21) .....	133
23. Hasil Uji CAMSA .....	134
24. Sambungan (23) .....	135
25. Hasil Uji Plank .....	136
26. Sambungan (25) .....	137
27. Hasil Uji PACER .....	138
28. Sambungan (27) .....	139
29. Hasil Analisis Data Normalitas .....	140
30. Hasil Analisis Data Homogenitas .....	140

31. Hasil Analisis Data Wilcoxon.....	141
32. Sambungan (31) .....	142
33. Pengenalan Permainan Tradisional.....	143
34. Pewarnaan atau pengecatan lapangan .....	144
35. Sambungan (34) .....	145
36. Sambungan (25) .....	146
37. Sambungan (36) .....	147
38. Sambungan (37) .....	148
39. Penggunaan permainan tradisonal.....	149
40. Sambungan (39) .....	150
41. Sambungan (40) .....	151
42. Sambungan (41) .....	152
43. Sambungan (42) .....	153
44. Sambungan (43) .....	154
45. Sambungan (44) .....	155
46. Tes PLKQ DAN CPAL-2 .....	156
47. Sambungan (46) .....	157
48. Tes Plank.....	158
49. Photo dengan kepala Sekolah SD Al Halby Islamic School.....	159
50. Artikel dari Peneliti .....	160