

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021: 16), "Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2021: 111) metode eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Berdasarkan uraian diatas maka, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kuantitatif eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh suatu variable terhadap variable lainnya.

3.2 Variable Penelitian

Menurut Sugiyono (2022: 38), "variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya". Dalam penelitian ini mengambil judul "Pengaruh Interval Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Singaparna" terdapat variable bebas atau Independent Variabel (X), variable tergantung atau variable terikat Dependent Variabel (Y). yang menjadi variable dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel Independen : Latihan *Interval training* (X)
- 2) Variabel Dependen : Kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal (Y)

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rencana yang akan dilaksanakan pada saat penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

“*onegrup pre-test-post-test design*”, menurut Sugiyono, (2016: 74), “Desain ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan”. Desain dapat di gambarkan sebagai berikut :

$O_1 X O_2$

Keterangan :

- O_1 : Pretest (sebelum diberi perlakuan)
- O_2 : Posttest (setelah diberi perlakuan)
- X : latihan interval training

Dalam penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* diasumsikan merupakan efek dari treatment sehingga hasil perlakuan yang diharapkan dapat diketahui lebih akurat. Dalam penelitian ini, yang pertama dilakukan yaitu dengan memberikan tes kepada sampel yang belum diberikan perlakuan disebut *Pre-test*, dilakukan treatment dalam jangka waktu yang ditentukan. *Post-test* dilakukan untuk mengetahui data hasil eksperimen dimana daya tahan tubuh meningkat atau tidak. Dibandingkan *pretest* dan *posttest* untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Sugiyono (2016: 80) mengungkapkan bahwa wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Singaparna dengan jumlah Peserta Didik sebanyak 25 orang.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sugiyono (2016: 81) mengungkapkan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau *total sampling*. Menurut sugiyono (2013: 43), “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes. Arikunto (2010: 265) mengungkapkan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran dengan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI). Adapun langkah - langkah dalam melakukan tes sebagai berikut :

- a. Memilih sampel dari peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Singaparna
- b. Melaksanakan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian hasilnya dijumlahkan sesuai skor angka yang didapat
- c. Kemudian diberi perlakuan (*treatment*) dengan latihan Interval Training
- d. Kemudian setelah itu diberi test akhir (*posttest*)
- e. Menghitung rata - rata dan standar deviasinya
- f. Menguji hipotesis dengan menggunakan uji t
- g. Menyimpulkan hasil pengolahan data yang didapat untuk menyusun skripsi.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Suharmi Arikunto (2010: 203), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk taraf usia 13 - 15 tahun. Permana (2016) menjelaskan bahwa TKJI adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian test

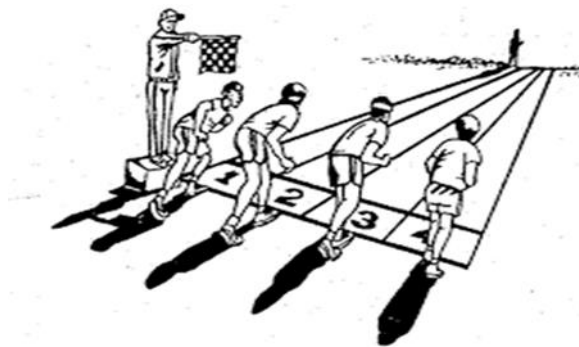
yang menjadi salah satu tolak ukur dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak yang anak yang digolongkan sesuai umur anak tersebut

Rangkaian TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu harus dilaksanakan secara berurutan terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak balik, dengan urutan tes sebagai berikut :

- 1) Pertama: Lari 50 meter (usia 13-15 tahun)
- 2) Kedua: Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
- 3) Ketiga: Baring duduk (*sit up*)
- 4) Keempat: Loncat tegak (*vertical jump*)
- 5) Kelima: Lari 1200 meter (usia 13-15 tahun)

Adapun petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Lari 50 meter



Gambar 3.1 Lari 50 Meter

(Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI))

- 1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 M
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) Stop watch

- f) Serbuk kapur
 - g) Formulir TKJI
 - h) Alat tulis
- 3) Petugas Tes : Petugas pemberangkatan dan Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - (2) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - c) Lari masih bisa diulang apabila peserta
 - (1) Mencuri start
 - (2) Tidak melewati garis finish
 - (3) Terganggu oleh pelari lainnya
 - (4) Jatuh atau terpeleset
- 5) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)

Kelompok Umur (Tahun)	Jarak Putra	Putri	Keterangan
6-9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10-12	40 meter	40 meter	
13-15	50 meter	50 meter	
16-19	60 meter	60 meter	

Sumber : Abdul Narlan (2020: 19)

- 6) Pencatat hasil

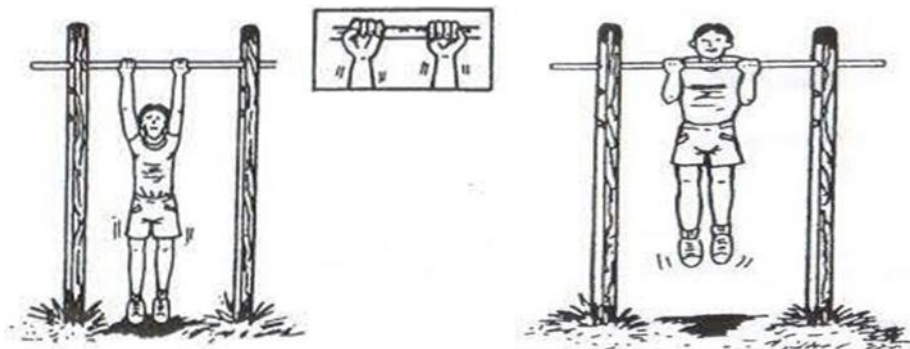
- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

Tabel 3.2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)

Umur 13-15 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
<6.8	<7.8	5
6.8-7.6	7.8-8.7	4
7.7-8.7	8.8-9.9	3
8.8-10.3	10.0-11.9	2
>10.3	>11.9	1

(Sumber : Narlan: 20)

- b. Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)

Gambar 3.2 Angkat Tubuh (*Pull Up*)

(Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI))

- 1) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- 2) Alat dan Fasilitas :
 - a) Lantai rata dan bersih
 - b) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta
 - c) Stopwatch
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - e) Alat tulis
- 3) Petugas Tes : Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan
- (1) Peserta berdiri di bawah palang tunggal
 - (2) Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu
 - (3) Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
- b) Gerakan
- (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali
 - (2) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
 - (3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik
- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
- (1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 - (2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 5) Pencatat hasil
- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)

Tabel 3.3 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (pull up)

Umur 13-15 Tahun		Nilai
Putra Sikut Angkat 30 detik	Putri Sikut Tekuk 60 detik	
>16 kali	>40 detik	5
11-15 kali	22-40 detik	4

6-10 kali	10-21 detik	3
2-5 kali	0-11 detik	2
0-1 kali	<02 detik	1

Sumber : Abdul Narlan (2020: 23)

c. Baring duduk (*sit up*)



Gambar 3.3 Baring Duduk (Sit Up)

Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- 1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lantai/lapangan yang rata dan bersih
 - b) Stopwatch
 - c) Alat tulis
 - d) Alas/tikar/matras
- 3) Petugas Tes : Pengamat waktu dan penghitung gerakan, pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :
 - a) Sikap permulaan
 - (1) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala
 - (2) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
 - b) Gerakan
 - (1) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal
 - (2) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik
- 5) Pencatat hasil

- a) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
- b) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

Tabel 3.4 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up)

Kelompok Umur	Waktu	
	Putra	Putri
6-9	30 detik	
10-12		
13-15	60 detik	
16-19		

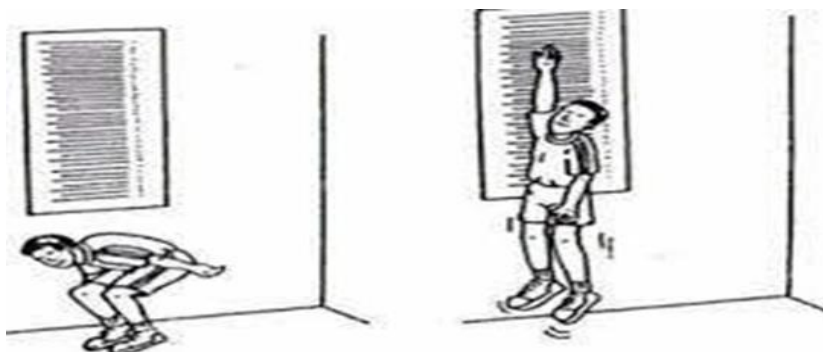
Sumbet : Abdul Narlan (2020 : 27)

Tabel 3..5 Norma Tes Baring Duduk (Sit Up)

Umur 13-15 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
>38 kali	>28 kali	5
28-37 kali	19-27 kali	4
19-27 kali	9-18 kali	3
8-18 kali	3-8 kali	2
0-7 kali	0-2 kali	1

Sumber : Abdul Narlan (2020: 25)

- d. Loncat tegak (*vertical jump*)



Gambar 3. 4 Loncat Tegak (Vertical Jump)

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- 1) Tujuan : Mengukur daya ledak / tenaga eksplosif
- 2) Alat dan Fasilitas :
 - a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol(0) pada papan tes adalah 150 cm
 - b) Serbuk kapur
 - c) Alat penghapus papan tulis
 - d) Alat tulis
- 3) Petugas Tes : Pengamat dan pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :
 - a) Sikap permulaan
 - (1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat
 - (2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
 - b) Gerakan
 - (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - (2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- 5) Pencatat hasil
 - a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - b) Ketiga selisih hasil tes dicatat
 - c) Masukkan hasil selisih yang paling besar

Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Umur 13-15 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
>66 cm	>50 cm	5
53-65 cm	39-49 cm	4
42-52 cm	30-38 cm	3
31-41 cm	21-29 cm	2
0-30 cm	0-20 cm	1

Sumber: Abdul Narlan (2020: 27)

e. Lari 1200 meter (usia 13-15 tahun)



Gambar 3.5 Lari Jarak Sedang

Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- 1) Tujuan : Mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah, pernafasan
- 2) Alat dan Fasilitas :
 - a) Lintasan lari
 - b) Stopwatch
 - c) Bendera start
 - d) Peluit
 - e) Tiang pancang
 - f) Alat tulis
- 3) Petugas Tes : Petugas pemberangkatan, Pengukur waktu, Pencatat hasil, Pengawas dan pembantu umum
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis start
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

(2) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

5) Pencatat hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

Tabel 3.7 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

Kelompok Umur	Jarak	
6-9 Tahun	600 meter	
10-12 Tahun		
13-15 Tahun	1000	800
16-19 Tahun	1200	1000

Sumber: Abdul Narlan (2020: 27)

Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang

Umur 13-15 Tahun		Nilai
Putra	Putri	
<3’4”	< 3’6”	5
3’5”-3’53”	3’7”-3’55”	4
3’54”-4’46”	3’5”-4’58”	3
4’47”-6’4”	4’59”-6’40”	2
>6’5”	>6’41”	1

Sumber: Abdul Narlan (2020: 29)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu Nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil

penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis data deskriptif. Menurut Sugiyono (2016: 148), “statistik deskriptif adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean (perhitungan tendensi sentral), perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan persentase”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus buku statistika (Narlan & Juniar, 2017) adapun langkah-langkah pengolahan dan analisis datanya sebagai berikut :

- a. Menghitung nilai rata-rata (\bar{X}) dan simpangan baku (S)
- b. Menghitung skor rata-rata (mean) dari masing-masing data, rumus yang digunakan adalah :

$$\bar{x} = \frac{\sum fi.x}{N}$$

Keterangan :

- \bar{X} : Nilai rata-rata
- f_i : Frekuensi
- X : Skor Perolehan
- N : Jumlah orang
- Σ : Sigma atau jumlah

- c. Mencari standar deviasi atau simpangan baku, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$S = \frac{\sqrt{\sum F (X-X)^2}}{n-1} =$$

Keterangan :

- S : Standar deviasi
- n : Jumlah orang

- d. Mencari variasi dari masing masing tes, rumus yang digunakan adalah:

$$S^2 = \frac{\sum f_i(x - \bar{x})^2}{n - 1}$$

Keterangan :

S^2 : varians yang dicari

f_i : frekuensi

x : skor perolehan

\bar{X} : nilai rata-rata

n : jumlah orang

e. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistik uji liliefors

- 1) Dari data dari sampel yang terkecil ke terbesar
- 2) Menghitung nilai rata-rata (\bar{X}) dan simpangan baku (S).
- 3) Mengubah nilai X_i menjadi nilai baku Z_i dengan rumus :

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

- 4) Dibuat kolom tabel Z yang diisi dengan Z_{tabel} sesuai dengan tabel kurva normal standar dari 0 ke z (Tabel Z)
 - 5) Tentukan nilai F (Z_i) berdasarkan tabel Z. Dengan cara (1). 0,5000- Z_{tabel} bila nilai Z negatif (-), (2). 0,5000 + Z_{tabel} bila nilai Z positif (+).
 - 6) Tentukan nilai S(Z_i) yaitu nomor urut dibagi N = no. Urut 1/N
 - 7) Tentukan nilai L_0 (*hitung*)= $|FZ_i - S(Z_i)|$, nilai yang terbesar kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} (lihat pada Tabel nilai kritis Uji Liliefors).
- f. Uji homogenitas data setiap tes melalui perhitungan statistik F rumus yang digunakan adalah :

$$F = \frac{\text{variasi terbesar } (s_1^2)}{\text{variasi terkecil } (s_2^2)}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$. Apabila nilai F hitung lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} distribusi atau $F < - F_{1 - \alpha/2}(v_1, v_2)$ maka data dari kelompok tes itu homogeny $F_{1 - \alpha/2}(v_1, v_2)$ didapat dari daftar distribusi F dengan dk pembilang dan dk penyebut = n

- g. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (Uji t) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum di}{\sqrt{\frac{N \sum di^2 - (\sum di)^2}{N-1}}} =$$

3.8 Langkah – langkah Penelitian

- a. Tahap Persiapan
 - 1) Observasi ketempat penelitian SMP Negeri 1 Singaparna untuk memita proses penelitian
 - 2) Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh pembimbing
 - 3) Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian
 - 4) Pengurusan surat-surat rekomendasi peneliti
- b. Tahap Pelaksanaan
 - 1) Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan tes
 - 2) Melakukan Pretest awal tes kebugaran jasmani dengan instrument TKJI
 - 3) Memberikan treatment latihan interval training jangka waktu 16 pertemuan
- c. Tahap akhir
 - 1) Melakukan posttest akhir dengan instrument TKJI setelah diberikan waktu latihan atau treatmen latihan interval training
 - 2) Melakukan pengelolaan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik
 - 3) Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing skripsi yang telah ditetapkan dewan bimbingan skripsi (UPTA)
 - 4) Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan bagi skripsi yang disusun penulis

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data *pretest* disesuaikan dengan Latihan peserta, yaitu ekstrakurikuler mendapatkan jadwal latihan oleh pihak sekolah pada hari senin,

selasa, kamis, dan sabtu. Setelah dilaksanakan pretest kemudian dilaksanakan latihan atau treatment yang dilaksanakan selama seminggu 2 (dua) pertemuan pada hari selasa, sabtu yang berlokasi di lapangan SMP Negeri 1 Singaparna. *Treatment* selama 16 (enam belas) kali pertemuan. Proses Latihan selama 14 pertemuan dan 2 pertemuan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Tabel 3.9 Waktu Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu																		
		Juli				Agustus				Sep				Okt			Nov			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
1	Tahap Persiapan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
	a. Observasi ketempat penelitian					■														
	b. Menyusun proposal penelitian yang dibantu oleh pembimbing					■	■	■	■	■	■	■	■							
	c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan dalam pelaksanaan penelitian																■			
	d. Pengurusan surat-surat																			