

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat di temukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pebgetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalh dalam bidang pendidikan. Sugiyono (2014, hlm. 6).

Permasalahan yang penulis ungkap dalam penelitian ini adalah Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain siswa Sekolah Dasar negeri 2 Greged di Kabupaten Cirebon. Sehubungan dengan masalah tersebut dan untuk membukikan kebenaran dari hipotesis yang penulis ajukan, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest* dan *posttest* dengan *one group* eksperimen.

Untuk lebih jelasnya, pengertian eksperimen dikemukakan oleh Sugiyono (2014, hlm. 107) mengemukakan bahwa eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Eksperimen pada umumnya menuntut control yang ketat pada pengaruh variable lain diluar variable perlakuan (*treatment*) sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan kondisi (pelaksanaan) seperti itu metode eksperimen dianggap sebagai metode yang mampu memberikan informasi yang paling mantap, baik ditinjau dari dimensi internal validity maupun eksternal validity. Dikemukakan oleh Dante (2012, hlm. 93) [sumber \[online\] pada jumat, 24 juni 2015, http://marhamafajriyah.blog.spot.com/2015.html](http://marhamafajriyah.blog.spot.com/2015.html).

Dari beberapa pendapat diatas, ternyata bahwa dalam metode eksperimen harus ada suatu bentuk uji coba yang kemudian diteliti bagaimana pengaruhnya atau hasilnya. Sehubungan dengan masalah yang penulis uangkan, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*.

3.2 Populasi dan sampel

Populasi yang merupakan objek yang akan dijadikan sumber data dan sampel yang merupakan bagian dari populasi harus menggambarkan karakteristik dari populasi tersebut. Populasi dan sampel yang dianggap representative merupakan suatu hal yang sangat penting keberadaannya sebagai subjek penelitian atau sumber data. Dalam hal ini Sugiyono (2014 hlm. 297) menyatakan tentang populasi sebagai berikut : “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi itu. Populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN 2 Greged Kabupaten Cirebon. Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil 10-15 % atau 20-25% atau lebih.

Berdasarkan pendapat tersebut karena jumlah populasi siswa kelas V SDN 2 Greged adalah 20 orang, maka penulis mengambil sampel semua siswa kelas V tersebut yang berjumlah 20 orang.

3.3 Desain Penelitian

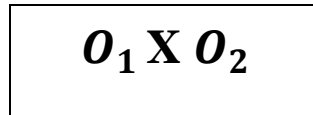
Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian, karena merupakan pegangan yang lebih jelas yang berkaitan dengan tujuan yang akan dicapai setelah penelitian berlangsung.

Dengan tujuan yang jelas dapat disusun suatu desain yang menentukan batas-batas penelitian yang tegas, sehingga peneliti dapat memusatkan perhatian dan usahanya kearah tujuan yang ditetapkan secara lebih efektif. Penelitian juga harus direncanakan secara matang. Supaya penelitian tersebut berlangsung lebih ekonomis dan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

dalam desain ini sampel diperoleh dari sejumlah populasi, kemudian diadakan tes awal atau pre-test. Kemudian sampel diberikan perlakuan atau treatment. Setelah masa perlakuan berakhir maka dilakukan tes akhir atau post-test. Mengenai desain penelitian ini, sugiyono (2014, hlm. 110) menjelaskan bahwa perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan

dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini di gambarkan seperti berikut :

Tabel 3. 1
Desain Penelitian
Pretest-posstest One group design



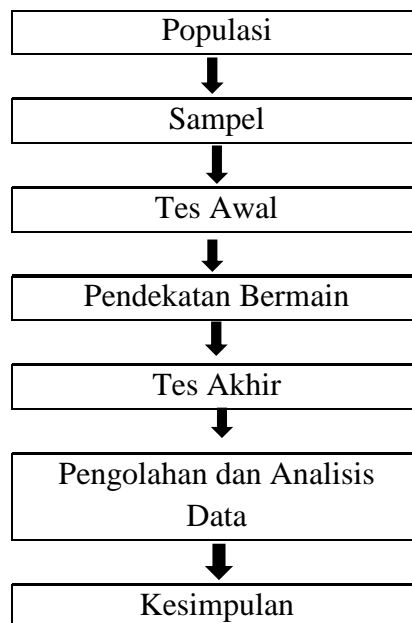
Keterangan :

O_1 = Tes Awal (Pre test)

O_2 = Tes Akhir (post test)

Dari uraianan diatas, maka langkah – langkah penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 2
Prosedur / Langkah Penelitian



3.4 Instrumen Penelitian

Dalam Penelitian biasanya dibutuhkan suatu alat ukur yang dapat melihat atau menggambarkan perubahan atau kemajuan yang telah dicapai dari suatu penelitian. Instrumen penelitian adalah alat untuk memperoleh data atau alat ukur untuk mengukur variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 147) bahwa:

meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian.” Guna tercapainya keberhasilan penelitian, maka diperlukan suatu teknik dan alat pengumpulan data yang tepat atau sesuai dengan masalah yang akan diteliti.

Berdasarkan pendapat tersebut, untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa tes konsentrasi dan tes kebugaran jasmani siswa maka digunakan instrumen penelitian berupa tes konsentrasi dan tes kebugaran jasmani.

a. *Pretest*

Pretest, digunakan untuk mengukur kemampuan awal para siswa sebelum perlakuan diberikan. Hasil *pretest* di gunakan untuk mengukur konsentrasi dan kebugaran jasmani, awal siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. *Posttest*

Posttest, digunakan untuk mengukur kemampuan dan membandingkan peningkatan hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Tes yang digunakan pada *posttest* sama seperti dengan tes yang diberikan pada saat *pretest*.

c. Pelaksanaan Pembelajaran atau perlakuan

Pelaksanaan eksperimen pembelajaran atau perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan intensitas pertemuan 3 kali dalam seminggu. Mengenai lamanya latihan atau pembelajaran Tarigan (2012, hlm. 18) berpendapat tentang FITT :

FITT yang berarti : F = frekuensi latihan 3-5 kali/minggu; I = Intensitas ringan dan sedang dengan zona denyut nadi latihan (*Target Heart Range*); T = Time = waktu yang lamanya melakukan aktivitas olahraga yaitu 30-60 menit; Type = Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobic.

Dan sesuai dengan masalah yang akan diteliti, maka alat ukur yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument atau alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 10-12 tahun.

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

3.4.1 Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar

a. Untuk putra terdiri dari :

a) Tes lari 40 meter (10-12 tahun)

Alat / fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 40 meter
- 2) Puit
- 3) Stop watch
- 4) Conch

Pelaksanaan :

Subyek berdiri dibelakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari kedepan secepat mungkin menempuh jarak 30 meter. Pada saat subyek menyentuh/melewati garis finish stop watch dihentikan.

Kesempatan lari diulang bilamana :

- Pelari mencuri start
- Pelajari terganggu oleh pelajari lainnya

Skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Keterangan :

Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.

b) Tes gantung angkat tubuh (*pull up*)

Alat / fasilitas :

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga subyek dapat bergantung.

Pelaksanaan :

Subyek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subyek mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Tes Baring duduk (*sit up*) 30 detik

Alat / fasilitas :

- 1) Lantai/lapangan rumput yang bersih
- 2) Stop watch
- 3) Formulir pencatat hasil
- 4) Alat tulis

Pelaksanaan :

Subyek berbaring diatas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. kedua tangan dilipat dan diletakan dibelakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya”. Subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.

Gerakan itu gagal bilamana :

- Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin

- Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90°
- Kedua siku tidak menyentuh paha

Skor :

Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 30 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka nol.

d) Loncat tegak (*vertical jump*)

Alat / fasilitas :

- 1) Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
- 2) Papan berwarna gelap berukuran 30x150 cm, bersekala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada sekala ukuran 150 cm.
- 3) Serbuk kapur dan alat penghapus
- 4) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

Pelaksanaan :

Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian subyek mengamnil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan bersekala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan bersekala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara

hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

e) Lari jarak sedang

Alat / fasilitas :

- 1) Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya mudah untuk menentukan jarak 600 meter
- 2) Bendera start dan tiang panjang
- 3) Peluit
- 4) Stop watch
- 5) Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis
- 6) Tanda garis untuk start dan finish

Pelaksanaan :

Subyek berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “siap” subyek lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 600 meter. Bila ada subyek yang mencuri start, maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 600 meter adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 600 meter. Hasil dicatat sampai seperpuluh detik.

3.4.2. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus – menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes kebutir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami baha butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

Tabel 3.3

Tabel Nilai Lari (untuk putra dan putri usia 10-12 tahun)

Kelompok umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6 s/d 9 tahun	30 meter	30 meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
10 s/d 12 tahun	40 meter	40 meter	
13 s/d 15 tahun	50 meter	50 meter	
16 s/d 19 tahun	60 meter	60 meter	

Tabel 3.4

Sedangkan penilaian tesnya adalah:

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd- 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
1	8.9 – dst	9.7 – dst

2. Gantung angkat tubuh (*pull up*)

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 10 – 12 tahun menahan sekuat-kuatnya tanpa ada batas yang ditentukan.

Tabel 3.5Tabel Nilai *pull up* dan *tahan pull up* (untuk putra dan putri usia 10-12 tahun)

Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
4	31 – 51 detik	20 – 39 detik

3	15 – 30 detik	08 - 19 detik
2	05 – 14 detik	02 – 07 detik
1	00 – 04 detik	00 – 01 detik

3. Baring duduk (*sit up*)

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 10-12 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian

Tabel 3. 6

Tabel Nilai *sit up* (untuk putra dan putri usia 10-12 tahun)

nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	23 kali ke atas	20 kali ke atas
4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

4. Loncat tegak (*vertical jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol(0) dengan lantai 150 cm. Pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil vertical jump. Dengan kriteria penilaiannya

Tabel 3. 7Tabel Nilai *vertical jump* (untuk putra dan putri usia 10-12 tahun)

nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
2	24 – 30 cm	21 – 27 cm
1	Di bawah 24 cm	Dibawah 21 cm

5. Lari jarak sedang

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

Tabel 3. 8

Penilaian tes lari jarak sedang usia 10-12 tahun

Umur 10-12 tahun		
Putra	Nilai	Putri
Sd 2'09"	5	Sd 2'32"
2;10-2'30"	4	2'33"-2'54"
2'31-2'45	3	2'55"-3'28"
2'46"-3'44"	2	3'29"-4'22"
Dibawah 3'44"	1	Dibawah 4'22"

Untuk penilaian kebugaran jasmani siswa menjumlahkan semua nilai dari lima item tes yang sudah dilakukan, kemudian di cocokan dengan table 3.7 di bawah ini, setelah itu dapat terlihat pada level kebugaran yang mana siswa tersebut berada.

Tabel 3. 9
Kriteria penilaian TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang sekali (KS)

3.1. Pelaksanaan Pengetesan

Sebelum pengambilan data atau pengetesan dilakukan, dimana nantinya data tersebut diolah dan dianalisa melalui perhitungan statistic, terlebih dahulu penulis mempersiapkan segala sesuatu yang akan diperlukan dalam pengambilan data atau pengetahuan. Hali ini dilakukan dengan tujuan agar dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar.

Adapun langkah-langkah yang penulis laksanakan dalam pengambilan data tersebut ialah sebagai berikut :

1. Menentukan tempat pengetesan

Tes dilaksanakan di lapangan Olahraga Sekolah Dasar Negeri 2 greged kec. Greged Kab. Cirebon.

2. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pengetesan

Pengetesan dilakukan dua kali yaitu tes awal, dilaksanakan sebelum eksperimen dimulai, dan tes akhir dilaksnakan setelah berakhirnya masa eksperimen.

3.6. Teknik dan Analisis Data

Data yang diperoleh melalui tes kebugaran jasmanai, selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistic yang sesuai, agar dapat menguji hipotesis dan memberikan kesimpulan yang tepat. Adapun langkah-langkah yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut :

1. Menghitung Nilai Rata-rata kelompok sampel dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

- \bar{X} : Nilai rata-rata yang dicari
 $\sum X_i$: Jumlah skor yang didapat
 n : Jumlah sampel

2. Menghitung Simpangan Baku

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

Keterangan :

- S : Simpangan baku yang dicari
 \sum : Jumlah
 X : Skor
 \bar{X} : Nilai rata-rata
 N : Jumlah sampel
 1 : Angka tetap

3. Mencari T-skor tujuannya untuk menyederakan dari beberapa jenis skor yang berbeda satuannya, rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$\text{T-skor} = 50 + 10 \left[\frac{(x - \bar{x})}{S} \right] \text{ untuk satuan frekuensi, atau}$$

$$\text{T-skor} = 50 + 10 \left[\frac{(x - \bar{x})}{S} \right] \text{ untuk satuan waktu}$$

4. Menguji normalitas data pretes, dan postes menggunakan uji kenormalan *Kolmogorov-Smirnov* . sebagai berikut:

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

- b. Untuk bilangan baku ini digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang.

$$F(Z_1) = P(Z \leq Z_1).$$

- c. Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n $\sum Z_i$. Jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_i)$, maka:

$$S(Z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n}{n}$$

- d. Menghitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Untuk menolak atau menerima hipotesis, kita bandingkan L_0 dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar untuk taraf nyata α yang dipilih. Kriterianya adalah: tolak hipotesis nol jika L_0 yang diperoleh dari data pengalaman melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal ini lainnya hipotesis nol diterima.
- f. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, maka kita bandingkan L_0 ini dengan nilai kritis L_0 yang diambil dari daftar nilai kritis untuk Uji Liliefors, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$.
1. Hipotesis diterima apabila $L_0 < L = \text{Normal}$
 2. Hipotesis ditolak apabila $L_0 > L = \text{Tidak Normal}$
5. Jika data tidak normal, maka dilakukan uji statistik *nonparametric* yaitu uji *Mann-Whitney*.
6. Melakukan pengujian masing-masing kelompok dengan menggunakan uji *t Paired t-test*.
7. Setelah data memenuhi syarat normal dan homogen, dilakukan uji kesamaan rata-rata skor pretest dan skor posttest menggunakan uji-t yaitu *Independent Sampel T-Test*.

3.7. Pelaksanaan latihan

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 16 pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal dan waktu sekolah siswa. Penelitian dilaksanakan di SDN 2 Greged Kabupaten Cirebon, latihan dilaksanakan mulai pukul 08.00 – 09.10. Untuk lebih jelasnya jadwal pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

Lama Penelitian	: 16 kali pertemuan
Pelaksanaan Penelitian	: SD Negeri 2 Greged
Hari Latihan	: Selasa, Kamis, dan Sabtu
Waktu Latihan	: Pukul 08.00 – 09.10 WIB
Tempat Latihan	: SD Negeri 2 Greged kab. Cirebon

Penelitian ini bersifat eksperimen, melakukan eksperimen memerlukan waktu untuk memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen. Lama waktu eksperimen penting sekali untuk mengetahui peningkatan latihan yang diberikan dalam penelitian ini, penulis mengadakan penelitian dalam waktu 16 pertemuan. Hal ini merupakan rentang waktu yang memadai, untuk dapat mengukur peningkatan yang ditimbulkan dari suatu latihan. Seperti yang digungkapkan Tarigan (2012, hlm. 18) berpendapat tentang FITT :

FITT yang berarti : F = frekuensi latihan 3-5 kali/minggu; I = Intensitas ringan dan sedang dengan zona denyut nadi latihan (*Target Heart Range*); T = Time = waktu yang lamanya melakukan aktivitas olahraga yaitu 30-60 menit; Type = Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobic.

Pelaksanaan latihan 3 kali dalam seminggu diselang waktu istirahat 1 hari, dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada naracoba untuk beristirahat.