

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menyajikan hasil temuan penelitian dalam bentuk data, tabel, serta interpretasinya. Hasil disajikan secara sistematis dan dianalisis secara mendalam mengenai hal yang hendak ukur dan fenomena yang sedang diteliti.

#### 4.1 Hasil Penelitian

Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler bola basket di Data yang dikumpulkan merupakan hasil dari tes *shooting* yang dilakukan siswa sebelum dan setelah di berikan perlakuan. Skor yang dihitung sesuai dengan indikator *BEEF*. Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan *shooting* dengan *area* (tempat) yang telah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini akan dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan pertemuan ke-1 yaitu *pretest* dan pertemuan ke-12 *posttest*. Hasil akhir *pretest-posttest* pada siswa ekstrakurikuler basket di dari dilihat pada tabel 4.1, adapun tabel yang dimaksud adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Hasil Skor Pretest Posttest**

N	Pretest					Posttest				
	B	E	E2	F	Total	B	E	E2	F	Total
1	2	2	1	2	7	4	4	3	4	15
2	3	2	2	2	9	4	3	3	3	13
3	2	1	1	2	6	3	3	2	3	11
4	1	2	1	1	5	3	3	2	2	10
5	3	3	2	3	11	4	4	4	4	16
6	2	2	1	2	7	3	3	2	3	11
7	2	2	2	2	8	4	4	3	3	14
8	3	2	2	2	9	4	3	3	3	13
9	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8
10	2	3	2	2	9	3	4	3	4	14
11	3	3	2	3	11	4	4	4	4	16
12	2	1	1	2	6	3	2	2	3	10
13	2	2	1	2	7	3	3	2	3	11
14	1	2	1	1	5	2	3	2	2	9
15	3	2	2	2	9	4	3	3	3	13
16	2	2	2	2	8	3	3	3	3	12
17	2	1	1	2	6	3	3	2	3	11
18	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8
19	3	3	2	3	11	4	4	3	4	15
20	2	2	1	2	7	3	3	2	3	11

(Sumber: Peneliti, 2025)

Zidan Rizky Wijaya, 2025

**PENGARUH MODEL LATIHAN SHOOTING DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KECAMATAN KADIPATEN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel di atas menyajikan data hasil pretest dan posttest keterampilan shooting bola basket dari 20 siswa yang dinilai berdasarkan empat indikator teknik, yaitu Balance (B), Elbow (E), Eyes (E2), dan Follow Through (F). Setiap indikator memiliki skor maksimum 5, sehingga total skor maksimal setiap siswa adalah 20. Data menunjukkan bahwa skor total pretest siswa berkisar antara 4 hingga 11, sementara skor *posttest* meningkat secara umum, berada di rentang 8 hingga 16. Peningkatan ini mencerminkan adanya perubahan positif setelah siswa diberi perlakuan berupa latihan atau model pembelajaran tertentu. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor yang cukup signifikan. Misalnya, siswa nomor 1 mengalami peningkatan skor dari 7 menjadi 15, sedangkan siswa nomor 5 dan 11 mencapai skor maksimum 16 setelah *posttest*. Namun, terdapat juga siswa dengan peningkatan yang relatif kecil, seperti siswa nomor 8 yang hanya meningkat 4 poin, dari 9 menjadi 13. Sementara itu, indikator *Balance* dan *Elbow* menunjukkan peningkatan skor yang lebih konsisten, sedangkan indikator *Eyes* cenderung mengalami peningkatan yang lebih lambat. Meskipun demikian, tidak ada siswa yang mengalami penurunan skor total, yang berarti bahwa perlakuan yang diberikan berdampak positif secara keseluruhan terhadap keterampilan *shooting* siswa. Data ini dapat dijadikan dasar untuk analisis statistik lebih lanjut guna menguji efektivitas perlakuan secara signifikan.

#### 4.1.1 Uji Statistik Dekriptif

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik deksriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	4	11	7.45	2.188
Posttest	20	8	16	12.05	2.460
Valid N (listwise)	20				

(Sumber: SPSS, 2025)

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, nilai pretest dari 20 partisipan menunjukkan rata-rata sebesar 7,45 dengan skor minimum 4 dan maksimum 11 serta simpangan baku 2,188, yang mengindikasikan bahwa keterampilan awal peserta masih tergolong rendah dan bervariasi. Setelah diberikan perlakuan, rata-

rata skor posttest meningkat menjadi 12,05 dengan skor minimum 5 dan maksimum 16 serta simpangan baku 2,460, menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta. Peningkatan rata-rata sebesar 4,6 poin ini mengisyaratkan bahwa perlakuan yang diberikan berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan peserta, meskipun untuk memastikan signifikansi perbedaan tersebut diperlukan uji statistik lanjutan.

#### 4.1.2 Uji Normalitas

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Penelitian**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.131	20	.200 <sup>*</sup>	.942	20	.265
Posttest	.165	20	.155	.951	20	.384

<sup>\*</sup>. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber: SPSS, 2025)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk terhadap data *pretest* dan *posttest*, diperoleh nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,200 dan 0,265 untuk *pretest* serta 0,155 dan 0,384 untuk *posttest*. Seluruh nilai signifikansi tersebut  $> 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan dalam pengujian selanjutnya, yaitu uji kolreasi (uji t).

#### 4.1.3 Uji t (t-test)

**Tabel 4. 4 Hasil Uji T Paired Sample**

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	15.228	19	.000	7.450	6.43	8.47
Posttest	21.909	19	.000	12.050	10.90	13.20

(Sumber: SPSS, 2025)

Hasil analisis uji *t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi

(Sig. 2-Tailed) sebesar 0,000 yang berada jauh di bawah angka 0,05, sehingga menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan. Rata-rata peningkatan nilai sebesar 7,450 pada pretest dan 12,050 pada posttest menunjukkan adanya perubahan yang bermakna setelah perlakuan diberikan. Rentang selang kepercayaan antara 6,43 hingga 8,47 untuk pretest dan 10,90 hingga 13,20 untuk posttest juga tidak mencakup nilai nol, yang memperkuat kesimpulan bahwa perlakuan yang diberikan berdampak nyata terhadap hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil tersebut, keputusan yang diambil adalah menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

#### 4.1.4 Uji N-Gain Score

Setelah dilakukan semua uji untuk mengetahui pengaruh, maka selanjutnya akan dilakukan uji untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat efektivitas dari treatment yang telah dilakukan terhadap masalah yang diukur. Pada penelitian ini hasil uji n gain untuk mengetahui efektivitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 5 Hasil Uji N Gain Score**

No	Pretest	Posttest	Post-Pre	Ideal-Pre	N gain score	(%)
Mean	7,45	12,05	4,6	12,55	0,3785	38%

(Sumber: Ms. Excel, 2025)

Berdasarkan hasil perhitungan nilai n-gain score, diperoleh nilai rata-rata sebesar 0,3785 atau setara dengan 37%. Menurut klasifikasi kategori gain score menurut Hake (1999), nilai tersebut berada dalam kategori sedang ( $0,3 \leq g < 0,7$ ). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan tergolong tidak efektif. Artinya, perlakuan yang diberikan mampu memberikan peningkatan hasil belajar yang berarti, meskipun belum mencapai tingkat efektivitas yang tinggi. Dengan demikian, model atau perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Zidan Rizky Wijaya, 2025

**PENGARUH MODEL LATIHAN SHOOTING DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KECAMATAN KADIPATEN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Bagaimana hasil keterampilan shooting siswa ekstrakurikuler bola basket sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan shooting drill?**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan shooting siswa ekstrakurikuler bola basket di mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa model latihan shooting drill. Berdasarkan data pretest dan posttest dari 20 siswa, skor rata-rata pretest sebesar 7,45 meningkat menjadi 12,05 pada posttest. Secara umum, peningkatan ini terjadi secara merata pada hampir seluruh peserta, tanpa adanya penurunan nilai pada skor total. Hal ini menandakan bahwa siswa mengalami perkembangan teknik shooting setelah mengikuti program latihan selama 12 kali pertemuan. Peningkatan skor terlihat pada berbagai aspek teknik yang diukur menggunakan indikator BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow Through). Secara khusus, indikator Balance dan Elbow menunjukkan peningkatan yang paling stabil dan konsisten, sedangkan Eyes dan Follow Through juga menunjukkan kemajuan, meskipun relatif lebih bervariasi.

Peningkatan keterampilan shooting ini sesuai dengan konsep behavioristik yang menjadi landasan teori dalam penelitian ini. Menurut Skinner, pembelajaran terjadi melalui hubungan antara stimulus dan respons, di mana respons yang diinginkan akan muncul ketika stimulus diberikan secara berulang dan dikondisikan. Dalam konteks ini, model latihan shooting drill bertindak sebagai stimulus yang disusun secara sistematis dan dilaksanakan berulang-ulang, sementara peningkatan keterampilan shooting siswa merupakan bentuk respons yang muncul akibat pembiasaan dan penguatan terhadap teknik gerak tertentu. Latihan yang dilakukan juga mencerminkan prinsip operant conditioning, di mana siswa secara aktif memperbaiki tekniknya melalui latihan yang didampingi umpan balik langsung dari pelatih atau guru olahraga.

Lebih lanjut, struktur latihan dalam penelitian ini mengadopsi prinsip dari model latihan yang dikembangkan oleh Centre for International Education (CIE),

yang menekankan pada latihan partisipatif, sistematis, dan berbasis evaluasi. Perlakuan dimulai dengan pretest, diikuti oleh latihan intensif melalui berbagai variasi shooting, kemudian diakhiri dengan posttest sebagai alat penilaian akhir. Pendekatan ini selaras dengan prinsip tahapan pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Fitts dan Posner, yakni fase kognitif, fase asosiatif, dan fase otonom. Siswa dalam penelitian ini sebagian besar berada pada fase asosiatif, di mana mereka mulai memahami dan menguasai teknik shooting dengan lebih stabil, meskipun masih membutuhkan penguatan melalui latihan berulang.

Konsep BEEF yang digunakan sebagai dasar penilaian juga sangat berperan dalam proses pembelajaran teknik shooting. Konsep ini mempermudah siswa memahami aspek-aspek fundamental dalam melakukan shooting yang benar, seperti menjaga keseimbangan tubuh (balance), mengarahkan pandangan ke target (eyes), menempatkan siku dalam posisi optimal (elbow), dan menyelesaikan gerakan dengan lecutan pergelangan tangan (follow through). Dengan penggunaan konsep BEEF dalam setiap sesi latihan, siswa dibimbing untuk memperbaiki postur dan teknik secara bertahap dan berkesinambungan, sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien dan akurat. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa model latihan drill efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting. Penelitian oleh Muhammad Faris dkk. (2023) menemukan bahwa latihan drill mampu meningkatkan keterampilan shooting bola basket siswa SMA dengan peningkatan yang signifikan. Demikian pula, Ricardo V. L dkk. (2022) menunjukkan bahwa metode drill meningkatkan dua poin shooting siswa secara positif. Penelitian oleh Rafky Helri Kurnia dkk. (2022) pada keterampilan free throw juga menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu adanya peningkatan performa setelah diberi perlakuan berupa latihan drill. Bahkan, penelitian Daffa V. U. dkk. (2023) secara spesifik menyebutkan bahwa latihan drill meningkatkan keterampilan jump shoot secara signifikan. Penelitian-penelitian ini mendukung temuan penelitian sekarang, bahwa latihan drill yang sistematis dan fokus pada teknik tertentu dapat mengembangkan keterampilan shooting siswa secara nyata.

Dengan demikian, peningkatan kemampuan shooting siswa dalam penelitian ini tidak hanya dapat dijelaskan secara empiris melalui perolehan data skor, tetapi juga didukung secara teoritis oleh pendekatan behavioristik dan konsep pembelajaran motorik. Konsistensi temuan dengan penelitian terdahulu memperkuat keyakinan bahwa penggunaan model latihan shooting drill berbasis BEEF adalah metode yang tepat untuk meningkatkan teknik shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah. Pendekatan ini bukan hanya efektif dalam menyampaikan teknik dasar, tetapi juga membantu siswa memahami struktur gerak yang benar, serta membentuk kebiasaan motorik yang baik dalam jangka panjang.

#### **4.2.2 Bagaimana pengaruh penerapan model latihan shooting drill sebagai perlakuan terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket?**

Hasil menunjukkan bahwa penerapan model latihan *shooting drill* memberikan perubahan yang signifikan terhadap keterampilan shooting bola basket siswa ekstrakurikuler. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji paired sample t-test yang menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed)  $< 0.05$ . Rata-rata nilai pretest sebesar 7,45 meningkat menjadi 12,05 pada posttest, menunjukkan adanya peningkatan rerata sebesar 4,6 poin. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti model latihan shooting drill terbukti berpengaruh terhadap keterampilan shooting siswa.

Pengaruh ini dapat dijelaskan secara mendalam melalui pendekatan teori behavioristik yang menjadi dasar teoritis penelitian. Menurut B.F. Skinner, belajar merupakan hasil dari respons terhadap stimulus yang diberikan secara berulang. Dalam konteks penelitian ini, model shooting drill berperan sebagai stimulus yang diberikan kepada siswa secara sistematis dan intensif. Teknik-teknik yang dilatihkan, seperti set-shot, jump-shot, dan lay-up shot, diperkuat melalui repetisi dan umpan balik. Setiap keberhasilan tembakan akan menjadi bentuk reinforcement positif, sedangkan kesalahan mendapat koreksi sebagai stimulus baru. Proses ini membentuk respons yang lebih tepat dan menghasilkan perubahan perilaku motorik siswa, yakni meningkatnya keterampilan shooting yang dapat diukur secara kuantitatif.

Model latihan yang digunakan juga sejalan dengan kerangka yang dikembangkan oleh Centre for International Education (CIE), yang menekankan tahapan sistematis mulai dari identifikasi kebutuhan, penentuan tujuan, pelaksanaan pretest, penyusunan urutan latihan, hingga evaluasi pasca latihan (posttest). Model ini merupakan model latihan partisipatif yang mengintegrasikan keterlibatan aktif peserta dalam seluruh proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, proses tersebut dilakukan selama 12 kali pertemuan, yang meliputi latihan variasi teknik shooting berdasarkan prinsip BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow Through). BEEF tidak hanya menjadi acuan dalam menilai hasil keterampilan shooting, tetapi juga menjadi struktur dasar dalam pelatihan, memudahkan siswa untuk memahami dan menerapkan teknik shooting secara benar.

Lebih lanjut, peningkatan hasil posttest ini juga berkaitan dengan tahapan pembelajaran motorik yang dijelaskan oleh Fitts dan Posner. Sebagian besar siswa yang sebelumnya berada pada fase kognitif—yang ditandai dengan pemahaman awal terhadap gerak shooting—bergeser ke fase asosiatif, yakni tahap di mana siswa mulai menampilkan gerakan yang lebih stabil dan akurat, meskipun belum sepenuhnya otomatis. Hal ini dibuktikan melalui stabilitas skor posttest siswa serta konsistensi dalam menunjukkan perbaikan pada indikator-indikator teknik shooting yang diamati. Konsep shooting drill yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup berbagai variasi latihan, seperti bang shoot, run and shoot, three-point shoot, jump stop and shoot, hingga fake shoot. Latihan ini tidak hanya mengasah keterampilan dasar, tetapi juga membiasakan siswa terhadap situasi permainan sesungguhnya yang dinamis. Dengan demikian, tidak hanya aspek teknik yang terlatih, tetapi juga adaptasi terhadap tekanan permainan seperti gangguan, kecepatan, dan kelelahan.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian Muhammad Faris dkk. (2023) menemukan bahwa latihan drill mampu meningkatkan keterampilan shooting sebesar 54,71% secara signifikan. Ricardo V. L dkk. (2022) juga menyatakan bahwa metode drill dapat meningkatkan dua poin shooting siswa secara konsisten. Penelitian Rafky Helri Kurnia dkk. (2022) bahkan membuktikan peningkatan signifikan dalam keterampilan free throw,



sementara Daffa V. U. dkk. (2023) menunjukkan efektivitas drill dalam meningkatkan jump shoot. Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa model drill yang diberikan dalam penelitian saat ini memiliki keefektifan yang serupa dengan penelitian-penelitian yang telah tervalidasi secara akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh positif model shooting drill terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket siswa bukan hanya terbukti secara statistik melalui hasil uji t-test, tetapi juga didukung oleh teori behavioristik, pendekatan model latihan partisipatif dari CIE, serta konsep pelatihan motorik yang telah dibuktikan pada berbagai penelitian terdahulu. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis siswa, tetapi juga membangun kebiasaan motorik yang efektif, efisien, dan aplikatif dalam situasi permainan sebenarnya.

#### **4.2.3 Bagaimana efektivitas model latihan shooting drill terhadap keterampilan shooting bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket?**

Berdasarkan hasil penelitian, efektivitas model latihan shooting drill terhadap keterampilan shooting bola basket siswa dapat dilihat dari nilai rata-rata n-gain score yang diperoleh sebesar 0,3785 atau 37%. Jika merujuk pada klasifikasi efektivitas berdasarkan kriteria Hake (1999), nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang (moderate). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berupa latihan shooting drill yang diberikan selama 12 kali pertemuan tidak efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting siswa. Peningkatan keterampilan shooting ini tercermin dari perbandingan nilai pretest dan posttest yang menunjukkan adanya peningkatan skor secara konsisten hampir di seluruh peserta. Rata-rata skor pretest siswa adalah 7,45, sedangkan skor posttest meningkat menjadi 12,05 dari skor maksimal 20. Selisih peningkatan sebesar 4,6 poin tersebut menjadi dasar perhitungan n-gain, di mana hasilnya menggambarkan bahwa terdapat potensi peningkatan yang telah berhasil dicapai oleh para siswa. Artinya, latihan yang diberikan berhasil mengoptimalkan lebih dari 30% celah peningkatan antara kemampuan awal dan kemampuan ideal. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan siswa dalam melakukan shooting dengan teknik yang keliru sehingga membutuhkan waktu latihan yang lebih panjang dalam mengubah kebiasaan tersebut.

Dari hasil observasi selama proses latihan, terlihat bahwa indikator teknik yang paling menunjukkan peningkatan adalah Balance dan Elbow, yang menunjukkan bahwa siswa telah mulai memahami dasar stabilitas tubuh dan posisi tangan saat menembak. Sementara itu, indikator Eyes dan Follow Through juga mengalami perkembangan, meskipun cenderung lebih bervariasi antarindividu. Hal ini menandakan bahwa efektivitas latihan tidak hanya berdampak pada aspek mekanis, tetapi juga melibatkan pemrosesan visual dan koordinasi akhir gerak yang membutuhkan waktu adaptasi lebih lama. Secara teoritis, efektivitas model latihan ini sesuai dengan pandangan teori belajar behavioristik Skinner, yang menekankan pentingnya penguatan (reinforcement) dalam proses belajar. Setiap kali siswa berhasil melakukan teknik shooting dengan benar, mereka menerima penguatan berupa hasil tembakan yang berhasil atau umpan balik langsung dari pelatih. Penguatan ini membentuk perilaku yang diulang, sehingga keterampilan tersebut semakin kuat tertanam. Prinsip ini berjalan efektif dalam sesi latihan drill yang menuntut repetisi dan konsistensi.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, efektivitas latihan dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang serupa. Misalnya, dalam penelitian oleh Muhammad Faris dkk. (2023), efektivitas latihan drill mencapai peningkatan sebesar 54,71%, yang juga termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan Ricardo V. L dkk. (2022) melaporkan peningkatan sebesar 10,9% yang berarti efektivitas dalam penelitian ini relatif lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa metode drill yang diterapkan, jika dikombinasikan dengan struktur latihan yang jelas dan pendekatan teknik yang tepat, mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik bola basket secara signifikan.

Dengan demikian, efektivitas model latihan shooting drill dalam penelitian ini dapat dikategorikan cukup berhasil atau sedang. Latihan tersebut berhasil membawa sebagian besar siswa pada peningkatan keterampilan shooting yang nyata, baik dari segi hasil pengukuran kuantitatif (posttest) maupun kualitas gerak yang diamati selama latihan. Oleh karena itu, model ini direkomendasikan untuk terus digunakan dalam program ekstrakurikuler bola basket di tingkat SMP,

dengan kemungkinan peningkatan hasil apabila intensitas latihan, variasi metode, dan durasi pelatihan ditingkatkan pada masa mendatang.