

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DAN KETEPATAN TERHADAP EFEKTIVITAS TEKNIK DASAR SHOOTING EKSTRAKURIKULER

Fadilatul Fikri^{1*}, Ine Rahayu Punamaningsih², Gunawan³, Luthfillah Rifqi Hadi⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
fadilatulfikri16@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap efektivitas teknik dasar shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal sma 1 tempuran Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tempuran. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Penelitian dilaksanakan oleh anggota ekstrakurikuler Futsal yang memfokuskan Latihan untuk ketahanan memperkuat kaki dengan menggunakan variasi Latihan yang berbeda-beda di setiap pertemuannya. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan data jumlah siswa ada 16 siswa terdiri dari 11 siswa laki – laki, 5 siswa perempuan. Berdasarkan nilai tendangan setiap siswa memiliki 5 kesempatan menendang dengan 1 kesempatan apabila gol mendapatkan 1 point dan apabila tidak masuk 0 point dengan jumlah keseluruhan 5 point dan dari hasil yang didapat nilai terendah ada 2 point pada saat pre-test, 4 point pada saat post-test, dan nilai tertinggi 4 point pada saat pre-test, 5 point dengan selisih terendah 1 point dan selisih tertinggi 3 point. Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan efektivitas teknik dasar shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Tempuran, dengan adanya latihan kekuatan dan ketepatan dan cara shooting dalam cabang olahraga futsal dapat meningkatkan dari hasil latihan dalam, 4 pertemuan yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler futsal Sman 1 tempuran. Terbukti kebenarannya dalam pre-test dan post test setelah melakukan treatment selama 4 pertemuan menunjukkan hasil bahwa 16 siswa dari pre test yang dilakukan tercatat bahwa siswa mendapatkan hasil yang kurang baik dan setelah adanya latihan kekuatan dan ketepatan yang dilakukan selama 4 pertemuan maka dinyatakan dalam post test 16 siswa mendapatkan hasil baik, dari hasil maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya latihan kekuatan dan ketepatan ii menunjukkan peningkatan dalam 4 pertemuan yang sudah dilakukan.

Kata Kunci: Latihan Ketepatan, Efektivitas Teknik Dasar Shooting, Ekstrakurikuler.

Abstract: This study aims to determine the effect of strength and accuracy training on the effectiveness of basic shooting techniques in futsal extracurricular activities at SMA 1 Tempuran. This study was conducted at SMAN 1 Tempuran. This study used an experimental method. The study was carried out by members of the Futsal extracurricular who focused on training for leg strengthening endurance using different variations of training at each meeting. The results obtained showed that the number of students was 16 students consisting of 11 male students and 5 female students. Based on the kick value, each student has 5 chances to kick with 1 chance if the goal gets 1 point and if it does not go in 0 points with a total of 5 points and from the results obtained the lowest value is 2 points at the time of the pre-test, 4 points at the time of the post-test, and the highest value is 4 points at the time of the pre-test, 5 points with the lowest difference of 1 point and the highest difference of 3 points. Based on the results of the research analysis regarding the effect of strength training and accuracy of the effectiveness of basic shooting techniques in extracurricular activities at SMAN 1 Tempuran, with the existence of strength training and accuracy and shooting methods in the futsal sport branch, it can improve the results of training in 4 meetings that have been carried out by extracurricular futsal students at Sman 1 Tempuran. It was proven true in the pre-test and post-test after carrying out the treatment for 4 meetings, showing the results that 16 students from the pre-test that were carried out were recorded as students getting less than good results and after the strength and accuracy training that was carried out for 4 meetings, it was stated in the post-test that 16 students got good results, from the results it can be concluded that with the strength and accuracy training, it showed an increase in the 4 meetings that had been carried out.

Keywords: Accuracy Training, Effectiveness of Basic Shooting Techniques, Extracurricular.

Article History:

Received: 28-02-2025

Revised : 27-03-2025

Accepted: 20-04-2025

Online : 30-05-2025

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah alat untuk mencapai tujuan pendidikan dan pendidikan melalui proses adaptasi organ fisik, aktivitas neuromuskular, aktivitas intelektual, aktivitas sosial, aktivitas budaya, aktivitas emosional, aktivitas etis, dan lain-lain. Pendapat Cholik dalam (Sari et al, 2024), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, yang dikendalikan oleh aktivitas jasmani yang sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Untuk mencapai prestasi terbaik, olahraga mutlak harus dimulai sejak dini dengan latihan yang benar, terutama di sekolah dasar. Pengajaran olahraga pada usia muda, khususnya pada usia sekolah, mengajarkan pola gerak yang mempersiapkan siswa secara fisik terhadap olahraga yang diminatinya.

Ahda Halim dalam (Rithaudin dkk, 2019) menjelaskan bahwa futsal merupakan permainan sejenis sepak bola yang dimainkan di lapangan kecil. Permainan ini dimainkan hanya dengan 10 orang (masing-masing tim berjumlah 5 orang) dan menggunakan bola yang lebih kecil dan ringan dibandingkan dengan bola yang digunakan dalam sepak bola. Menurut Daniel dalam (Arifin & Warni, 2018), futsal adalah permainan yang serba cepat dimana pemain harus segera mengambil bola daripada hanya menunggu sampai bola tiba. Sedangkan menurut (Megawati, 2021) menjelaskan futsal adalah olahraga yang sangat menuntut fisik, dan literatur menunjukkan bahwa tuntutan fisik futsal sangat tinggi dan perlu diperhitungkan. Program pelatihan untuk kegiatan kompetitif Apa yang penting bagi pelatih saat melaksanakan.

Hakikat latihan permainan sasaran berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai menurut Yoyo Bahagia dalam (Nugraha, 2015) menjelaskan bahwa format permainannya disesuaikan dengan ciri-ciri permainan sasaran sebenarnya dan olahraga yang diteliti yaitu futsal. Menurut Yoyo dalam (Hita, 2021), format permainan sasarannya adalah: Goal Shot garshoot (menggiring bola), Menembak, Gawang Zigzag dan Menembak Bola. Lebih lanjut (Arrin., 2020) bahwa futsal ini adalah permainan dimana sebuah target ditempatkan pada akhir tembakan gawang bola futsal jarak antara penendang dan sasaran adalah 6 meter dan 10 meter jika bola ditendang dan mengenai sasaran maka diperoleh 5 poin, tetapi jika bola tidak mengenai sasaran maka tidak diperoleh poin melalui permainan ini diharapkan pemain dapat memahami ketepatan baru dari materi permainan yang diselidiki begini cara kerjanya: 20 pemain tersebut dibagi menjadi empat grup, masing-masing grup terdiri dari lima pemain, yang bergiliran berada di belakang gawang sebagai penembak dan penjaga bola penembak berada pada jarak 6 hingga 10 meter dari sasaran yang diukur saat pelatih meniup peluit, para pemain mulai menembakkan bola sebanyak tiga kali ke arah gawang, sebelum bertukar tempat dengan pemain lain yang juga berada di belakang gawang gambar 4 Sasaran Permainan Girshoot. Tahapan pelatihan ini mengacu pada materi sebenarnya alam latihan ini, pemain terlebih dahulu menggiring bola dengan bagian dalam kaki sebelum menembak ke arah sasaran pemain harus menggiring bola sejauh 5-meter sebelum melakukan tembakan dari jarak 6-meter dan 10-meter dari sasaran jika bola mengenai sasaran mendapat 5 poin, jika tidak mengenai sasaran mendapat 0 poin.

Ria Yuni Lestari dalam (Kartika, 2021) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran. Menurut Asmani dalam (Kartika, 2022) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Noorwindhi Kartika Dewi dalam (Arifudin, 2022) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasinal (*supplement* dan *complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan atau kalender pendidikan satuan pendidikan. Supriyatna dalam (Lahiya, 2025) mengartikan ekstrakurikuler sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam atau diluar lingkungan pengetahuan, sekolah dalam meningkatkan rangka keterampilan memperluas dan menginternalisasi nilai-nilai atau aturan-aturan agama serta norma-norma sosial baik lokal, nasional maupun global untuk membentuk insan yang paripurna. Dengan kata lain ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 mengenai ekstrakurikuler pendidikan dasar dan menengah bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh siswa diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan Pendidikan (Kusmawan, 2025).

Kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, disebut kegiatan ekstrakurikuler. Subroto dalam (Arifudin, 2025) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran biasa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa dapat memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Daryanto dalam (Kartika, 2020) menjelaskan bahwa Kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan kegiatan satuan pendidikan formal dan nonformal yang bersifat umum dan tidak terkait langsung pada suatu materi pembelajaran, seperti kegiatan dokter kecil, palang merah remaja, pramuka dan lain-lain. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa dalam suatu susunan program pengajaran, yang bertujuan untuk upaya pementapan kepribadian. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 81A Tahun 2013 tentang implementasi kurikulum 2013 pada lampiran III menjelaskan “kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional kurikulum yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan dan kalender pendidikan sekolah (Judijanto, 2025).

Menurut (Nupusiah et al, 2023) menjelaskan bahwa fungsi ekstrakurikuler diantaranya sebagai berikut:

1. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
2. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa.
3. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir siswa.

Menurut (Aprilianti et al, 2023) menjelaskan bahwa prinsip ekstrakurikuler yakni sebagai berikut: 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa masing masing, 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh siswa, 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan siswa secara penuh, 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembarakan siswa, 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat siswa untuk bekerja dengan baik dan berhasil. Serta 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Menurut (Gazali et al, 2019) menjelaskan bahwa format ekstrakurikuler yakni sebagai berikut: 1) Individual, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa secara perorangan. 2) Kelompok, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok-kelompok siswa. 3) Klasikal, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa dalam satu kelas. 4) Gabungan, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik antar kelas atau antar sekolah atau madrasah.

Adapun jenis ekstrakurikuler, menurut (Widodo, 2018) menjelaskan bahwa format ekstrakurikuler yakni sebagai berikut: 1) Krida, misalnya kepramukaan, latihan kepemimpinan siswa (LKS), palang merah remaja (PMR), usaha kesehatan sekolah (UKS), pasukan pengibar bendera (Paskibra) dan lainnya, 2) Karya ilmiah, misalnya kegiatan ilmiah remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian dan lainnya, 3) Latihan olah bakat latihan olah minat misalnya, pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa dan lainnya, serta 4) Keagamaan misalnya, pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis alquran, retreat dan lainnya.

Oleh karenanya sangat penting melakukan penelitian terkait dengan pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap efektifitas teknik dasar shooting ekstrakurikuler.

B. METODE PENELITIAN

Menurut Rahardjo dikutip (Arifudin, 2023) bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak

ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Budiharto dikutip (Waluyo, 2024) bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal.

Berdasarkan judul diatas, Ridwan dan Tita Lestari dalam (As-Shidqi, 2025) menjelaskan bahwa rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hasilnya disajikan dalam bentuk deskripsi dengan menggunakan angka dan statistik. Sugiyono dalam (Farid, 2025) menjelaskan bahwa metodologi penelitian kuantitatif merupakan metode ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat menemukan, membuktikan dan mengembangkan suatu pengetahuan sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang tertentu. Sedangkan menurut (Rismawati, 2024) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah pendekatan sistematis yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data numerik.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tempuran, dilaksanakan sebanyak 4 kali dan pertemuan ini melibatkan anggota ekstrakurikuler Futsal untuk mengidentifikasi perkembangan ketepatan Shooting futsal yang mempengaruhi peningkatan hasil dalam pelatihan olahraga ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur tingkat ketepatan Shooting pada ekstrakurikuler futsal. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen, harus diadakan kegiatan percobaan dengan perlakuan atau “Treatment” untuk mengetahui hasil dari pengaruh variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini memanfaatkan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) Untuk format data (Seperti uji normalitas, Uji Homogenitas, dan Hasil untuk peningkatan). Penelitian dilaksanakan oleh anggota ekstrakurikuler Futsal yang menfokuskan Latihan untuk ketahanan memperkuat kaki dengan menggunakan variasi Latihan yang berbeda-beda disetiap pertemuannya.

Sugiono dalam (Supriani, 2025) menjelaskan bahwa analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data dapat dilakukan apabila data-data yang terkumpul dan selanjutnya data tersebut digunakan untuk menarik kesimpulan yang objektif dan logis. Senada dengan pendapat tersebut M. Kasiran dalam (Nita, 2025) berpendapat metode ini dimaksudkan untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antar problem penelitian dapat dipelajari dan diuji.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dan di analisis adalah test pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap efektivitas teknik dasar *shooting* dalam *pre test* dan *post test* yang di peroleh sampel penelitian secara langsung, untuk dapat mengetahui pengaruh latihan menggunakan model latihan kekuatan dan ketepatan terhadap shooting di uji sesuai dengan hipotesis. Adapun hipotesis “terdapat pengaruh hasil latihan kekuatan dan ketepatan terhadap teknik dasar shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tempuran Kab. Karawang”. Hipotesis yang diajukan berbunyi “tidak terdapat hasil pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan terhadap teknik dasar shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Tempuran Kab. Karawang”.

Tabel 1.1 Teknik Dasar Shooting Dalam Kegiatan Esktrakurikuler Futsal

NO	NAMA	Pre test	Post	Selisih
1	YOGA	2	4	2
2	ANDRES	2	4	2
3	MAHMUDI	2	4	2
4	FAUZIAN	2	4	2
5	MAULANA	3	4	1
6	CHARDI	3	5	2
7	SYARIF	3	5	2
8	LASFIK	2	4	2
9	REZA	2	5	3
10	ARDIANSYAH	3	4	1
11	FAISAL	3	4	1
12	NOVIA	3	4	1
13	DEWI	2	4	2
14	IMAS	2	4	2
15	SITI	2	4	2
16	RAEPI	2	5	3
jumlah		38	68	
Nilai Tertinggi		3	5	
Nilai Terendah		2	4	

Dari hasil yang diperoleh menunjukkan data jumlah siswa ada 16 siswa terdiri dari 11 siswa laki-laki, 5 siswa perempuan. Berdasarkan nilai tendangan setiap siswa memiliki 5 kesempatan menendang dengan 1 kesempatan apabila gol mendapatkan 1 point dan apabila tidak masuk 0 point dengan jumlah keseluruhan 5 point dan dari hasil yang didapat nilai terendah ada 2 point pada saat pre-test, 4 point pada saat post-test, dan nilai tertinggi 4 point pada saat pre-test, 5 point dengan selisih terendah 1 point dan selisih tertinggi 3 point.

Tabel 1.2 Pre-Test

NO	KRITERIA PENILAIAN	JUMLAH NILAI	PRESENTASE
1	(kurang sekali)	1	20%
2	(kurang)	2	40%
3	(sedang)	3	60%
4	(baik)	4	80%
5	(baik sekali)	5	100%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil data menunjukkan perolehan nilai ketepatan shooting pre-test pada kategori kurang sekali ada 0 siswa, kurang ada 10 siswa, sedang ada 6 siswa, baik ada 0 siswa, baik sekali ada 0 siswa.

Tabel 1.3 Post-test

NO	KRITERIA PENILAIAN	JUMLAH NILAI	PRESENTASE
1	(kurang sekali)	1	20%
2	(kurang)	2	40%
3	(sedang)	3	60%
4	(baik)	4	80%
5	(baik sekali)	5	100%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan hasil data menunjukkan perolehan nilai ketepatan shooting pre-test pada kategori kurang sekali ada 0 siswa, kurang ada 0 siswa, sedang ada 0 siswa, baik ada 11 siswa, baik sekali ada 5 siswa.

Pengujian persyaratan analisis

Pengolahan data merupakan tugas utama yang dilakukan oleh peneliti karena tidak mungkin peneliti dapat menarik kesimpulan yang berarti tanpa terlebih dahulu melakukan pengolahan data. Tujuan analisis data adalah untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Oleh karena itu, persyaratan analisis, melalui beberapa tahap pengolahan data termasuk uji normalitas dan uji homogenitas dan melalui tahap uji T, harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum pengujian dapat dilakukan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji shapiro wilk untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal. Jika nilai Sig >0,05 maka data penelitian normal dan jika nilai Sig <0,05 maka data penelitian tidak normal. Hasil uji normalitas ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.4 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRE TEST	,398	16	<,001	,621	16	<,001
POST TEST	,462	16	<,001	,546	16	<,001

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai sig dari masing-masing data pretest dan posttest. Data yang diperoleh menunjukkan semua data berdistribusi tidak normal karena nilai Sig kurang dari 0,05.

Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya untuk persyaratan pengujian statistik adalah uji homogenitas. Pengujian ini menggunakan One Way Anova Test. Pengujian melalui SPSS . Pengujian ini digunakan meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang

memiliki varians yang homogen. Hasil homogenitas ini bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.5 Uji Homogenitas
Tests of Homogeneity of Variances

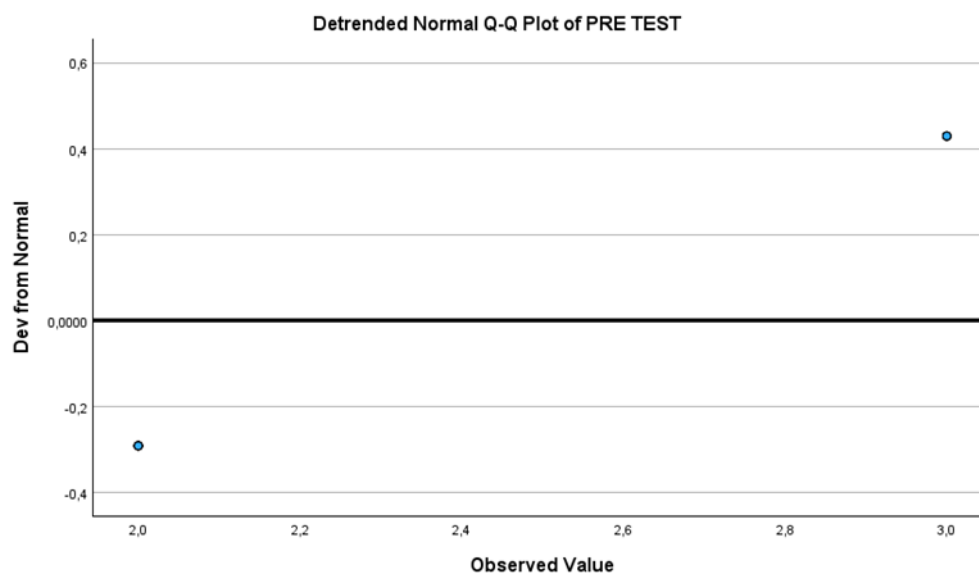
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRE TEST	Based on Mean	0,438	1	14	0,519
	Based on Median	0,438	1	14	0,519
	Based on Median and with adjusted df	0,438	1	11,000	0,522
	Based on trimmed mean	0,438	1	14	0,519

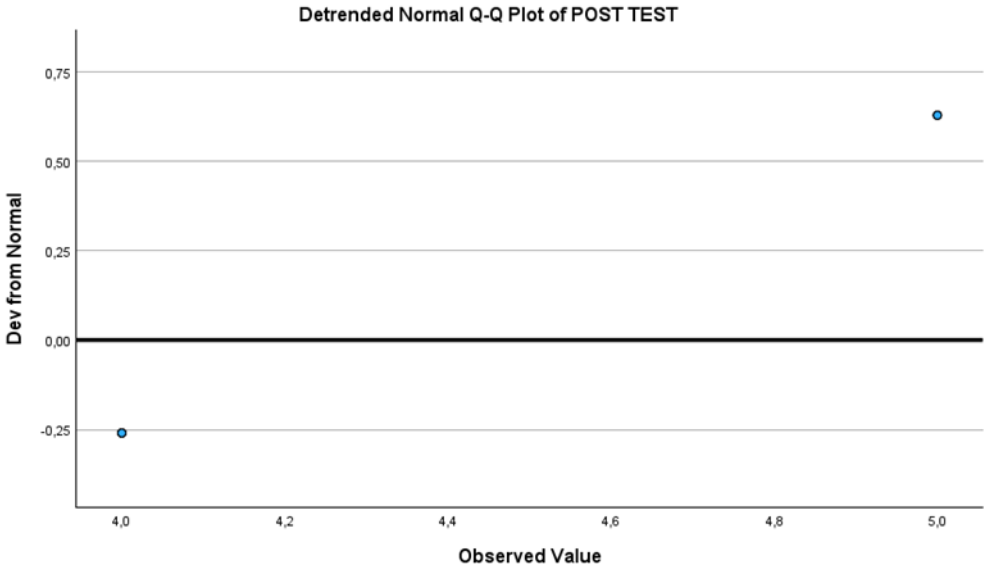
Pengambil keputusan:

Jika signifikansi $> 0,0$, maka data homogen

Jika signifikansi $> 0,05$, maka data tidak homogen

Nilai hasil pengujian homogenitas dari variabel keterampilan sosial siswa menggunakan One Way Anova Test menunjukkan diketahui bahwa data pretest dan posttest memiliki Levene Statistic = 0,438, $p = 0.519 > 0,05$ maka H_a diterima, dengan itu data berdistribusi homogen.maka langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis, berdasarkan persyaratan yang telah dipenuhi, maka pengujian hipotesis ini menggunakan statistik parametik.





One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE TEST	16	2,38	,500	,125
POST TEST	16	4,25	,447	,112

Test Value = 0

T	Df	Significance		Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper
19,000	15	<,001	<,001	2,375	2,11	2,64
38,013	15	<,001	<,001	4,250	4,01	4,49

One-Sample Test
One-Sample Effect Sizes

	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Cohen's d	,500	4,750	2,992	6,495
Hedges' correction	,527	4,508	2,840	6,163
Cohen's d	,447	9,503	6,101	12,897
Hedges' correction	,471	9,019	5,790	12,240

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai pengaruh latihan kekuatan dan ketepatan efektifitas teknik dasar shooting dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Tempuran, dengan adanya latihan kekuatan dan ketepatan dan cara shooting dalam cabang olahraga futsal dapat meningkatkan dari hasil latihan dalam 4 pertemuan yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler futsal Sman 1 tempuran. Terbukti kebenarannya dalam pre-test dan post test setelah melakukan treatment selama 4 pertemuan menunjukkan hasil bahwa 16 siswa dari pre test yang dilakukan tercatat bahwa siswa mendapatkan hasil yang kurang baik dan setelah adanya latihan kekuatan dan ketepatan yang dilakukan selama 4 pertemuan maka dinyatakan dalam post test 16 siswa mendapatkan hasil baik, dari hasil maka dapat di simpulkan bahwa dengan adanya latihan kekuatan dan ketepatan ii menunjukkan peningkatan dalam 4 pertemuan yang sudah dilakukan.

Oleh karena itu, dengan adanya latihan kekuatan dan ketepatan dan cara *shooting* dalam cabang olahraga futsal dapat meningkatkan dari hasil latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilianti et al. (2023). Pelatihan Pendidikan Karakter Disiplin Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka di SD Islam Raudhatul Jannah. *PASAI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.*, 2(2), 49–56.
- Arifin & Warni. (2018). Model latihan kelincahan sepakbola. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*

- Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837.
- Arifudin, O. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Submit Jurnal Ilmiah Pada Open Journal System. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(1), 50–58.
- Arifudin, O. (2025). Application Of Steam Learning Methods To Increase Student Creativity And Innovation. *International Journal of Teaching and Learning (INJOTEL)*, 3(1), 97–108.
- Arrin. (2020). Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 137–144.
- As-Shidqi, M. H. (2025). Menggali Potensi Transformasi Islam Dan Perencanaan Pendidikan. *JUMADIL: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 1–15.
- Farid, M. (2025). Mekanisme Pengambilan Keputusan Berbasis Sistem Informasi Manajemen Dalam Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal Tahsinia*, 6(1), 86–103.
- Gazali et al. (2019). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik Melalui Ekstrakurikuler Pramuka. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 201–211. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i2.1898>
- Hita. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jurnal Patriot.*, 3(4), 397–407.
- Judijanto, L. (2025). Ethics And Security In Artificial Intelligence And Machine Learning: Current Perspectives In Computing. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 3(2), 374–380.
- Kartika, I. (2020). Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Amar*, 1(2), 137–150.
- Kartika, I. (2021). Upaya Mewujudkan Karakter Peserta Didik Pada Pembudayaan Kehidupan Beragama (Religious Culture) Di Sekolah. *Jurnal Al-Amar*, 2(2), 221–232.
- Kartika, I. (2022). Manajemen Kurikulum Sebagai Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran Pada Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Amar*, 3(1), 81–94.
- Kusmawan, A. (2025). The Relationship Between Teacher Involvement in Curriculum Development and Student Learning Outcomes. *International Journal of Education Elementaria and Psychologia*, 2(1), 1–12.
- Lahiya, A. (2025). Education Administration Reform: A Case Study On The Implementation Of The Merdeka Curriculum. *INJOSEDU: International Journal of Social and Education*, 2(2), 29–37.
- Megawati. (2021). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 17 Luwu Utara. *Repository.Umpalopo.Acc.Id*, 1–17.
- Nita, M. W. (2025). Pelatihan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 3(1), 19–28.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nupusiah et al. (2023). Strategi pembiasaan disiplin melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 21(2), 88-96.

- Rismawati, R. (2024). Peran Sistem Informasi Dalam Meningkatkan Mutu Layanan Pendidikan. *Jurnal Tahsinia*, 5(7), 1099–1122.
- Rithaudin dkk. (2019). Analisis Pembelajaran Aspek Kognitif Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33–38.
- Sari et al. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Supriani, Y. (2025). Pelatihan Pembuatan Minuman Sehat Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 3(1), 85–95.
- Waluyo, A. H. (2024). Filsafat Perbedaan Dalam Konsep Yin-Yang. *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)*, 3(2), 24–29.
- Widodo, S. (2018). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Keterlibatan dan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Karakter*, 9(2), 101–114.