



Pengaruh Latihan Menggunakan *Ringhoop* Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Ekstrakurikuler Futsal

Muhammad Redho Arbain¹, Aprizal Fikri², Bayu Hardiyono³, I Bagus Hendrawan⁴

¹Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

²Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia.

Informasi Artikel

Diterima 2025-08-15

Direvisi 2025-11-28

Dipublikasikan 2025-12-30

Keyword:

Kata Kunci Ekstrakurikuler

Kata Kunci Futsal

Kata Kunci Ketepatan Tendangan

Kata Kunci *ringhoop*

ABSTRACT

Apakah latihan teknik ketepatan tendangan berperan penting. Dalam futsal teknik ketepatan tendangan sangat penting guna membantu pemain konsentrasi dan menciptakan peluang serta kemampuan mengarahkan bola ke gawang sesuai keinginan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *ringhoop* terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 20 siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes dengan tes ketepatan tendangan. Hasil analisis menunjukkan pada tahapan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji t. Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini diperoleh yaitu $t_{hitung} 6,962 > t_{tabel} 2,093$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *ringhoop* berpengaruh positif dalam peningkatan ketepatan tendangan siswa dalam permainan futsal di SMP Negeri 30 Palembang. Futsal yang merupakan olahraga dengan kebutuhan kecepatan tinggi dibentuk oleh latihan yang memberikan fungsi keseimbangan dan kekuatan dalam melakukan teknik gerakan, untuk itu perlu latihan *ringhoop* dalam masa persiapan sebelum pertandingan.

© 2025 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Nama Penulis, Muhammad Redho Arbain

Lembaga, Universitas Bina Darma Palembang

Email: ridoarbain@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik atau permainan yang dilakukan secara teratur dan terencana, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan motorik, serta memberikan hiburan atau prestasi (Studi et al., 2023). salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa yaitu futsal (Candra, 2016). Dalam permainan futsal, kemampuan teknik dasar seperti menendang bola dengan tepat ke arah sasaran merupakan keterampilan yang sangat penting. Ketepatan tendangan berperan besar dalam mencetak gol dan menentukan kemenangan sebuah tim (Wahyudi et al., 2024).

Dalam ekstrakurikuler masih banyak pemain muda, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 30 Palembang, yang memiliki tingkat akurasi tendangan yang rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya variasi metode latihan yang fokus pada aspek akurasi (Putra & Noviardila, 2024). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tersebut secara efektif (Firdaus et al., 2025).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, metode latihan menggunakan *ringhoop* digawang akan diterapkan. *ringhoop* ini berfungsi sebagai target visual yang lebih spesifik bagi pemain saat melakukan

tendangan, sehingga mereka dapat berlatih dengan lebih fokus dan terarah (Ricardo, 2021). Dengan adanya target yang jelas, pemain diharapkan dapat meningkatkan koordinasi mata dan kaki, serta mampu mengontrol kekuatan dan arah tendangan dengan lebih baik (Alfarizi & Sudrazat, 2024).

Dengan latihan teknik ketepatan tendangan dibantu dengan *ringhoop* target peneliti yakin bahwa dapat memberikan pengaruh besar terhadap kemampuan tendangan serta akurasi dan membuat keputusan yang tepat saat akan menetapkan tendangan dengan baik (Anwari et al., 2023). Melalui penelitian ini, akan dianalisis sejauh mana latihan menggunakan *ringhoop* di gawang dapat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan tendangan para pemain futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Palembang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menyusun metode latihan yang lebih efektif bagi siswa ekstrakurikuler futsal dalam meningkatkan keterampilan menendang bola secara presisi di lapangan futsal.

Ketepatan tendangan dalam futsal menggunakan *ringhoop* merupakan suatu bentuk latihan keterampilan motorik tertutup (*closed motor skill*) yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi, kekuatan, dan koordinasi gerak menendang bola (*shooting*) dalam permainan futsal (Adrian, 2020). Latihan ini mengadaptasi prinsip *target-oriented training*, di mana *ringhoop* digunakan sebagai sasaran tembak untuk mengembangkan presisi dan kontrol tendangan pemain. Upaya untuk mencapai akurasi tendangan (*shooting*) yang baik, maka harus dilakukan latihan penendangan dengan proses pembinaan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis serta latihan harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan (Saleh et al., 2024).

Latihan *shooting* dengan target permainan target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat berlatih untuk melakukan shooting kearah sasaran secara tepat. Latihan menendang dilakukan dengan beberapa cara yaitu tendangan dengan menggunakan punggung kaki dan tendangan menggunakan kaki bagian dalam (Rahmi et al., 2025).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian dengan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan model penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam situasi yang terencana. Design penelitian menggunakan model *design one-group pretest-posttest* (Yunitaningrum et al., 2023). Penelitian ini dilakukan pada latihan menggunakan *ringhoop* terhadap ketepatan tendangan pada ekstrakurikuler futsal SMP negeri 30 Palembang. Pengambilan test dilakukan 2 kali sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purporsive sampling* yang merujuk pengambilan sampel berdasarkan ciri dan kriteria sampel yang diatur oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Jadi sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa aktif yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP negeri 30 Palembang, dengan teknik kemampuan tes ketepatan tendangan siswa menggunakan *ringhoop*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil syarat analisis korelasi pada penelitian ini dilakukan pada setiap peluang kemampuan siswa melakukan ketepatan tendangan menggunakan *ringhoop*. Hal ini memastikan bahwa setiap kesimpulan yang diambil dari hasil analisis korelasi dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya setelah semua persyaratan analisis terpenuhi. Pada hasil latihan menggunakan *ringhoop* terhadap ketepatan tendangan syarat untuk uji korelasi dilakukan pada uji normalitas dan homogenitas.

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Hasil Uji Normalitas menentukan data yang dikumpulkan berasal dari populasi dengan distribusi normal. Hasil uji normalitas pada latihan menggunakan *ringhoop* pada siswa ekstrakurikuler SMP negeri 30 Palembang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	0,161	20	0,186	0,947	20	0,330
posttest	0,178	20	0,096	0,096	20	0,204

Hasil uji normalitas pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest $0,330 > 0,05$. Sedangkan post-test menunjukkan nilai signifikansi $0,204 > 0,05$ yang artinya data pre-test dan post-test yang berasal dari populasi dengan distribusi normal.

Pada hasil uji homogenitas dilakukan pengujian untuk menentukan hubungan homogen diantara kedua kelompok data uji, dengan mempertimbangkan nilai yang memiliki tingkat signifikansi lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas pada latihan *ringhoop* terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler SMP negeri 30 Palembang bisa dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	Sig	Keterangan
Pretest Posttest	3,860	0,057	Homogen

Hasil uji pada tabel 2, menunjukkan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,057 artinya varian antar kelompok tidak berbeda secara signifikan, sehingga asumsi homogenitas terpenuhi, yang berarti varian data dari penelitian merupakan homogen.

Hasil Uji t-test

Setelah dilakukan hasil uji normalitas dan homogenitas selanjutnya dilakukan uji t-test yang menunjukkan perubahan signifikan, hipotesis yang diajukan pada hasil penelitian dalam pengaruh latihan *ringhoop* terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler SMP negeri 30 Palembang. Hasil uji t-test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Pengolahan Data Hipotesis

Variabel	Mean	Mean deferent	Peningkatan persentase	Ket
Pretest	21,00			
Posttest	26,00	5,00	23,81%	Signifikan

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara pretest dan post-test adalah 5,00. Ini berarti bahwa setelah menjalani latihan menggunakan *ringhoop* terhadap ketepatan tendangan pada siswa ekstrakurikuler SMP negeri 30 Palembang mengalami peningkatan ketepatan tendangan sebesar 5,00 atau 23,81% dibandingkan sebelum latihan.

Pembahasan

Adanya pengaruh ketepatan tendangan yang meningkat setelah latihan menggunakan *ringhoop* dalam ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang.

Dari penelitian diatas dapat diketahui adanya pengaruh pemberian latihan yang melalui pendekatan secara latihan pola target terhadap akurasi tendangan bola yang terjadi dalam permainan futsal. Hal ini menyatakan bahwa seseorang akan memiliki kemampuan diatas rata-rata dengan media yang seadanya (Alfarizi & Sudrazat, 2024). Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode latihan permainan target secara signifikan meningkatkan akurasi *shooting* dalam futsal (Firdaus et al., 2025). Adapun dengan variasi latihan *shooting on target* dapat mempercepat kemampuan shooting siswa, dengan di berikan variasi latihan *shooting on target* dan diberikan pembinaan langsung sehingga dapat dengan mudah meningkatkan kemampuan *shooting* siswa (Munali, M., Triansyah, A., & Bafadal, 2021).

Permainan target memiliki karakteristik yang sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu (Adrian, 2020). Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi (Nu'man, 2023). (Rizka et al., 2025) Juga menambahkan bahwa model latihan target memberikan stimulus khusus bagi pemain untuk melatih akurasi dan kekuatan tendangan secara berulang dan terarah. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal, pemain perlu melakukan latihan dengan pengulangan gerakan sebanyak mungkin. Semakin sering gerakan dilatih, semakin tinggi kemungkinan terjadinya otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien (Berlian et al., 2024)

Berdasarkan hipotesis pengujian diperoleh hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang, diketahui bahwa latihan menggunakan media *Ringhoop* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan ketepatan tendangan. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa latihan menggunakan media *ringhoop* efektif digunakan dalam pembelajaran teknik tendangan, khususnya dalam meningkatkan akurasi dan ketepatan sasaran. Strategi ini

sangat disarankan untuk diintegrasikan dalam program latihan ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah, terutama bagi siswa yang berada dalam tahap pengembangan teknik dasar.

Riset ini dilakukan pada pemain futsal SMP Negeri 30 Palembang selama 16 sesi pertemuan. Detail jadwal Penelitian SMP Negeri 30 Palembang adalah sebagai berikut: Pada pertemuan pertama, tanggal 23 Juni 2025, peneliti mengambil data pretest pemain futsal. Mulai pertemuan kedua (24 Juni 2025) hingga pertemuan ke-15 (31 Juli 2025), Peneliti memberikan perlakuan kepada pemain futsal SMP Negeri 30 Palembang. Pada pertemuan terakhir (16) tanggal 01 Agustus 2025, peneliti mengambil data posttest dari peserta pemain futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang, dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan menggunakan media *ringhoop* terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan tendangan siswa. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 21,00 menjadi 26,00 pada posttest, dengan selisih (*mean difference*) sebesar 5,00 poin atau setara dengan peningkatan 23,81%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. (2020). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 2 Sidrap. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan ...*
- Alfarizi, I., & Sudrazat. (2024). Pengaruh latihan pola target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.26060>
- Anwari, N. S., Maulana, F., & Septiadi, F. (2023). Akurasi Shooting Futsal: Permainan Target Versus Permainan Konvensional di Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4409>
- Berlian, D., Purba, C., Satyawan, I. M., & Adnyana, I. K. S. (2024). *Pengaruh Pelatihan Massed Practice Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Singaraja*. 12, 47–54.
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.371>
- Firdaus, M., Febrianti, Y., & Remora, H. (2025). *Penerapan permainan target terhadap akurasi shooting pada permainan futsal di akademi sebiduk semare kota lubuklinggau*.
- Munali, M., Triansyah, A., & Bafadal, M. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Hasil Shooting Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10.
- Nu'man, M. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMK Smti Banda Aceh. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. [https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proeesc](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proeesc)
- Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Penjakora*, 11(April), 1–7. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/76948%0Ahttps://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/download/76948/28995>
- Rahmi, S., Hasanudin, M. I., & Artikel, I. (2025). *Jurnal Performa Olahraga*. 10, 1–4.
- Ricardo, R. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung. *NBER Working Papers*, 3(2), 58. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Rizka, S., Amalia, D., & Lestari, B. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga PENGARUH MODEL LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN*. 8, 1059–1063.
- Saleh, M. S., Saleh, M. S., Syafir, M. I., Syam, A., & Syahrudin, S. (2024). Analysis of Physical Performance and Physiological Parameters of Futsal FIKK UNM Team. *Journal Coaching Education Sports*, 5(2), 258–266. <https://doi.org/10.31599/d135m791>

-
- Studi, P., Jasmani, P., & Tanjungpura, U. (2023). *Jurnal Performa Olahraga PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETEPATAN PASSING FUTSAL* Informasi Artikel Keyword : Penulis Korespondensi : *Jurnal Performa Olahraga*. 08(2017), 8–16.
- Wahyudi, R., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Metode Meningkatkan Ketepatan Shooting Ekstrakurikuler Futsal : Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 859–872. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.12001>
- Yunitaningrum, W., Haetami, M., & Artikel, I. (2023). *Jurnal Performa Olahraga*. 8, 29–33.