

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RINGHOOP TERHADAP
KETEPATAN TENDANGAN PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP
NEGERI 30 PALEMBANG**

KARYA AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pendidikan (S.Pd.)**



**OLEH
MUHAMMAD REDHO ARBAIN
211330018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

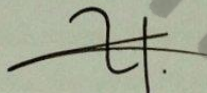
Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Menggunakan Ringhoop Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 30 Palembang**

Nama : **Muhammad Redho Arbain**

NIM : **211330018**

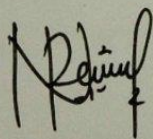
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

**Menyetujui,
Pembimbing**



**Dr. Aprizal Filri, M.Pd
NIDN 0210049201**

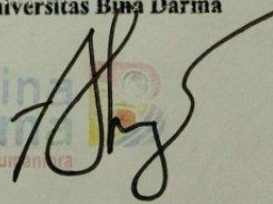
**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIDN 0216118801**

**Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma**

Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora



**Nuzsep Almigo, S.Psi., Msi., Ph.D.
NIDN 00120097607**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RINGHOOP TERHADAP KETEPATAN
TENDANGAN PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 30
PALEMBANG

KARYA AKHIR




diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Muhammad Redho Arbain

211330018

Skripsi ini telah diajukan pada tanggal 20 bulan agustus tahun 2025 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi komisi Penguji

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.		25/25 /9
2. Dr. Bayu Hardiyono, M.P.d		25/25 /9
3. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.		25/9 ²⁵

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Redho Arbain

NIM 211330018

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Karya Akhir ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan karya akhir orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia Karya Akhir ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 22 September 2025



Muhammad Redho Arbain

NIM. 211330018

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto: "Hanya karena tidak secepat orang lain, bukan berarti kamu gagal sebagai manusia "

Puji syukur saya persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa pencipta semesta alam. Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Karya Akhir ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak (Firmansyah) dan Ibu (Neti Rohaini) yang selalu memberikan doa dan dukungan.
2. Adik saya (Vanessa Rohaini) yang selalu medo'akan dan terus mensupport saya untuk terus melangkah maju kedepan.
3. Dan teman angkatan 2021 yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu membantu proses Karya Akhir ini dengan penuh kesabaran.
4. Semua keluarga saya yang telah mendukung saya sampai saat ini.
5. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Karya Akhir ini.

ABSTRAK

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.

Kata Kunci: Akurasi tembakan, Olahraga Sekolah, Prestasi Olahraga, Teknik Shooting

ABSTRACT

Does training in kicking accuracy technique play an important role. In futsal, the technique of kicking accuracy is very important to help players concentrate and create opportunities and the ability to direct the ball into the goal as desired. In this study aims to determine the effect of training using a ring hoop on kicking accuracy in futsal extracurricular students at SMP Negeri 30 Palembang. The method used is an experiment with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 students who actively participate in futsal extracurricular activities. The instrument or tool used in this study was a test with a kicking accuracy test. The results of the analysis showed the stages of data normality testing, homogeneity testing and t-test. Based on the findings of this study, it was obtained that $t \text{ count } 6.962 > t \text{ table } 2.093$, with a significance value of $0.000 < 0.05$. It can be concluded that training using a ring hoop has a positive effect on improving students' kicking accuracy in futsal games at SMP Negeri 30 Palembang.

Keywords: *School Sports, Shooting Accuracy, Shooting Technique, Sports Achievement*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan berkat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Karya Akhir dengan judul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Ringhoop Terhadap Ketepatan Tendangan Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 30 Palembang”** dapat disusun sesuai harapan. Karya Akhir ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Karya Akhir ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Karya Akhir ini.
4. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Karya Akhir ini.
5. Assoc. Prof. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd. dan Dr. I Bagus Hendrawan. M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Karya Akhir ini.
6. Kepala SMP Negeri 30 Palembang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Karya Akhir ini.
7. Para guru dan staf SMP Negeri 30 Palembang yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Karya Akhir ini.

8. Kepada seseorang yang namanya tidak bisa penulis sebutkan, seseorang yang pernah hidup bersama penulis memberikan dan menjadi bagian dari perjalanan percintaan penulis. Terima kasih untuk patah hati dan seluruh kebahagiaan yang telah diberikan saat proses penyusunan Karya Akhir ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang lebih baik, dewasa serta menjadi pribadi yang lebih memahami bahwa setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.
9. Kepada teman – teman angkatan 2021 terkhususnya firstiawan akbar, fahrulrozi gustianto, dimas alfogi, adjie pangestu, septian haris, terima kasih atas suka dan duka yang telah kita lalui, semoga kita menjadi orang yang sukses
10. Dan juga kepada teman saya aji anggoro, wahyu erlangga, ahmad akbar, dimas aditio, rizki prasetyo terima kasih atas segala bentuk dukungan penyemangat dan menjadi pendengar terbaik ketika berkeluh kesah.
11. Kepada teman saya juga renaldy, anugrah dwi putra, aldy, hariansyah saya ucapkan terima kasih atas segala bentuk dukungan dan doa.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR IS	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batas masalah	4
1.4 Rumusan masalah	4
1.5 Tujuan penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Latihan	6
2.1.2 Futsal	9
2.1.3 Teknik Dasar Pemain Futsal.....	10
2.1.4 Lapangan Futsal Dan Ukuran Gawang.....	13
2.1.5 Shooting Menggunakan Ringhoop	14
2.1.6 Ekstrakurikuler futsal.....	16
2.2 Kajian Terdahulu yang Relevan	16
2.3 Kerangka Berpikir	17

2.4 Hipotesis.....	18
BAB III METODELOGI PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Populasi dan Sampel.....	21
3.3 Waktu dan Tempat	22
3.3 Instrumen Penelitian	22
3.4 Teknik Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Deskripsi Penelitian.....	27
4.2 Deskripsi Data Penelitian	28
4.2.1 Penyajian Data Pre-test.....	28
4.2.2 Penyajian Data Post-test	31
4.2.3 Uji Persyaratan Analisis.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik dribbling bola.....	11
Gambar 2 Teknik shooting bola.....	12
Gambar 3 Teknik passing bola.....	12
Gambar 4 Teknik control bola	13
Gambar 5 Lapangan futsal dengan ukuran dan kelengkapan sesuai standar	13
Gambar 6 Instrumen tes	22
Gambar 7 Lokasi penelitian	27
Gambar 8 Histogram distribusi frekuensi nilai pre-test	30
Gambar 9 Histogram distribusi frekuensi nilai post-test.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data hasil penelitian.....	28
Tabel 2 Data <i>pretest</i>	29
Tabel 3 Distribusi frekuensi nilai <i>pre-test</i> ketepatan tembakan siswa	30
Tabel 4 Data hasil <i>post-test</i>	31
Tabel 5 Distribusi frekuensi nilai <i>post-test</i> ketepatan tembakan siswa.....	32
Tabel 6 Data hasil uji normalitas	34
Tabel 7 Data hasil uji homogenitas	35
Tabel 8 Data hasil uji t	35
Tabel 9 Data peningkatan persentase.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Acc Proposal.....	52
Lampiran 2. Lembar Konsultasi.....	53
Lampiran 3. Sk Pembimbing.....	57
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 5. Surat Balasan.....	59
Lampiran 6. Lembar Perbaikan.....	60
Lampiran 7. ACC Judul.....	61
Lampiran 8. Surat Keterangan Lulus Proposal.....	62
Lampiran 9. Halaman Persetujuan Semhas.....	63
Lampiran 10. Surat Kelulusan.....	64
Lampiran 11. Perbaikan Semhas.....	65
Lampiran 12. Loa Jurnal.....	66
Lampiran 13. Turnitin.....	67
Lampiran 14. Formulir Kelayakan Skripsi.....	68
Lampiran 15. Program Latihan.....	69
Lampiran 16. Dokumentasi.....	78
Lampiran 17. Identitas Diri.....	80

Universitas Bina
Dharma

