

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING
PADA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SDN PARAKANMUNCANG**

II



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh:

Adriansyah Rizki Fauzi

2108612

**PROGRAM STUDI S1 GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING
PADA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SDN PARAKANMUNCANG**

II

Oleh:

Adriansyah Rizki Fauzi

NIM 2108612

Sebuah skripsi ini untuk memenuhi sebagian syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidika Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Adriansyah Rizki Fauzi

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

**Hak Cipta dilindungi Undang – Undang Skripsi ini tidak
Boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
Difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penuli**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

ADRIANSYAH RIZKI FAUZI

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SDN PARAKANMUNCANG II**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing 1



Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si.

NIP. 195906031986031005

Pembimbing 2



Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd.

NIP. 198205152010122004

Mengetahui,

Ketua Prodi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.

NIP. 198209112015041003

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

ADRIANSYAH RIZKI FAUZI

**PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SDN PARAKANMUNCANG II**

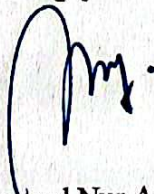
Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I



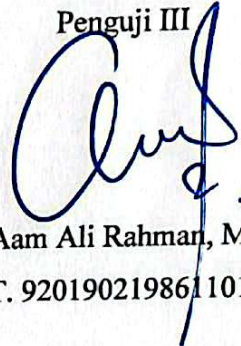
Dr. Adang Sudrazat, MSI.
NIP. 196108091992031004

Penguji II



Dr. Muhammad Nur Alif, M.Pd.
NIPT. 920171219910117101

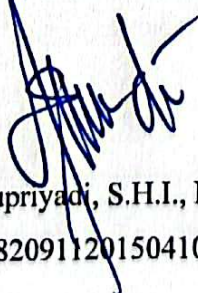
Penguji III



Dr. Aam Ali Rahman, M.Pd.
NIPT. 920190219861101101

Mengetahui

Ketua Progam Studi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.
NIP. 198209112015041003

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Adriansyah Rizki Fauzi
NIM : 2108612
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas : Kampus Daerah Sumedang
Jenjang : S1
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SDN Parakanmuncang II

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Cicalengka, 19 Mei 2025

Yang bertandatangan dibawah ini,



Adriansyah Rizki Fauzi

NIM 2108612

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dengan judul **“Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Parakanmuncang II”** dengan tepat waktu, skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana PGSD PENJAS di Universitas Pendidikan Indonesia, Penulis Menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala kekuatan, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Nabi Muhammad SAW Yang telah menjadi tauladan serta sebagai panutan bagi penulis.
3. Bapak Dr. Indra Safari, M.Pd. selaku direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan dan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
4. Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana M. Pd selaku wakil direktur Univeristas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan dan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag. selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan selama perkuliahan dan ilmu yang bermanfaat selama proses pembuatan skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. Tatang Muhtar, M. Si Selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Dinar Dinangsit, M. Pd Selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh Dosen dan Staf Pengajar PGSD Penjas yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengamalan berharga selama penulis menempuh studi ini di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
9. Kepada bapak Darmawan S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Parakanmuncang II yang telah Mmberikan Izin Kepada saya Untuk Melaksanakan Penelitian di SDN Parakanmuncang II.
10. Teristimewa untuk Kedua Orang Tua tercinta saya ibu Esih Juwarsih dan bapak Enang Saepudin Terima kasih Sebesar-besarnya atas doa dan kasih sayang, beliau mampu mendidik, memotivasi dan memberi dukungan yang tak pernah putus tanpa kalian penulis tidak akan bisa mencapai sampai pada tahap penyusunan skripsi ini.
11. Kepada kedua kakakku Lena Asrina Dianti dan Devita Kusuma Putri terimakasih yang senan tiasa memberikan dukungan dan motivasi dari awal pertama masuk kuliah hingga sampai pada tahap penyusunan skripsi ini keberhasilan ini tidak akan terwujud tanpa kehadiran dan semangat yang kakak berikan.
12. Rekan-rekan Mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2021 Terima kasih atas kenangan dan pengalaman nya selama 4 tahun perkuliahan.
13. Kepada sahabatku Dede Junaedi dan Eriza Nafis Hidayatullah yang selalu ada dalam suka dan duka pada saat perkuliahan, Terima kasih atas segala canda, tawa, dukungan dan bantuan yang kalian berikan selama ini.
14. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan hingga saat ini, Proses penyusuna skripsi ini tidak mudah tetapi aku bangga bisa melewati semua tantangan dengan tekad dan semangat yang kuat. Terima kasih atas kerja keras, kesabaran, dan ketekunan yang telah aku berikan, ini adalah bukti bahwa tidak ada yang tidak mungkin jika kita berusaha dan percaya pada diri sendiri.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ixx
LAMPIRAN LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Kelogisan Dan Signifikansi.....	10
1.6 Ruang lingkup Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Hakekat Sepak Bola	12
2.1.1 Pengertian Sepak Bola	12
2.2 Teknik Dasar Sepak Bola	14
2.2.1 Teknik Dasar Shooting.....	14
2.2.2 Teknik Dasar Passing.....	16
2.2.3 Teknik Dasar Dribbling.....	17
2.2.4 Teknik Dasar Heading.....	18
2.3 Hakikat Latihan	19
2.3.1 Pengertian Latihan	19
2.3.2 Prinsip Latihan.....	21
2.4 Latihan Target.....	21
2.4.1 Pengertian Target	21

2.4.2 Pelaksanaan Latihan Target	23
2.4.3 Hubungan Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting.....	26
2.5 Penelitian Relavan.....	27
2.6 Kerangka Berfikir.....	29
2.7 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODELOGI PENELITIAN	31
3.1 Metodologi.....	31
3.2 Populasi	32
3.3 Sampel	32
3.4 Instrumen.....	32
3.5 Prosedur Penelitian.....	34
3.6 Program Latihan	35
3.7 Pengumpulan Data.....	41
3.8 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Hasil Pretest Dan Posttest.....	43
4.1.2 Uji Normalitas.....	45
4.1.3 Uji Homogenitas	46
4.1.4 Uji Hipotesis	46
4.1.5 Uji R Square.....	47
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler sepakbola SDN parakanmuncang II pada anak sekolah dasar?	48
4.2.2 Seberapa besar pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler sepakbola SDN parakanmuncang II pada anak sekolah dasar?	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
4.3 Simpulan.....	52
4.4 Saran.....	52
4.4.1 Bagi Pelatih.....	52
4.4.2 Bagi Pemain.....	53
4.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54

LAMPIRAN PENELITIAN.....	59
--------------------------	----

DAFTAR TABEL

Jadwal Latihan	35
Program Latihan.....	35
Tabel 4. 1 Hasil Pretest Dan Posttest	43
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif.....	44
Tabel 4. 3 Uji Normalitas	45
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	46
Tabel 4. 5 Uji hipotesis paired sample t-Test	47
Tabel 4. 6 Uji R Square	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 latihan target Hulahup	24
Gambar 2. 2 Latihan Target Cones Gawang Kecil.....	25
Gambar 2. 3 Latihan Target Mengenai 1 Cones.....	26
Gambar 3. 1 Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran	34

LAMPIRAN LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	59
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian.....	61
Lampiran 4 Lembar Monitoring Bimbingan.....	62
Lampiran 5 Hasil Pretest-Posttest.....	64
Lampiran 6 Uji Normalitas	65
Lampiran 7 Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 8 Uji Hipotesis.....	65
Lampiran 9 Uji R Square	65
Lampiran 10 Program Latihan	66
Lampiran 11 Email Ke Responding	72
Lampiran 12 LoA.....	73
Lampiran 13 Bukti Pembayaran Artikel	74
Lampiran 14 Submit Artikel.....	76
Lampiran 15 Naskah Artikel.....	78
Lampiran 16 Dokumentasi.....	86
Lampiran 17 Riwayat Hidup.....	89

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target satu arah terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif dengan Desain Penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretest-Posttest Desain, satu kelompok akan diberikan Pretest sebelum diberikan Treatment dan Posttest setelah diberikan Treatment, Sample yang digunakan adalah Purposive Sampling. Data dikumpulkan menggunakan tes shooting ke gawang. Hasil Analisis data menunjukkan Uji Normalitas Nilai Pretest $\text{sig } 0.189 > 0.05$ sedangkan nilai Posttest $0.441 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data Pretest-Posttest Berdistribusi Normal. Uji Homogenitas Menunjukkan $0.804 > 0.05$ maka data Pretest dan Posttest Homogen. Uji hipotesis menggunakan Uji Paired Sample t-Test dengan Nilai $\text{sig } (2\text{-tailed})$ menunjukkan hasil $0.001 < 0.05$ yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting (diterima). Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting maka dilakukan Uji R Square dengan nilai $0.905 \times 100 = 90,5\%$ hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa adanya sebuah peningkatan dari hasil Pretest ke Posttest dapat diartikan bahwa latihan target dapat meningkatkan akurasi shooting siswa sebesar 90,5%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi shooting pada ekstrakurikuler sepak bola.

Kata Kunci: Latihan Target, Shooting, Sepak bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target practice on shooting accuracy in extracurricular soccer, the research method used is Quantitative with the Research Design used is One Group Pretest-Posttest Design, one group will be given a Pretest before being given Treatment and Posttest after being given Treatment, the Sample used is Random Sampling. Data was collected using a shooting test into the goal. The results of data analysis show that the normality test Pretest sig value is $0.189 > 0.05$ while the Posttest value is $0.441 > 0.05$, it can be concluded that the Pretest-Posttest data has a normal distribution. Homogeneity Test Shows $0.804 > 0.05$ then the Pretest and Posttest data are Homogeneous. Hypothesis testing using the Paired Sample t-Test Test The sig value (2-tailed) shows a result of $0.001 < 0.05$ which means that H_1 is accepted and H_0 is rejected, it can be concluded that there is an effect of target practice on shooting accuracy (accepted). To find out how much influence target practice has on shooting accuracy, the R Square Test is carried out, the result is $0.905 \times 100 = 90.5\%$, this shows that each student has an increase from Pretest to Posttest results, it can be interpreted that target practice can improve student shooting accuracy by 90.5%. The results of the study can be concluded that target practice has a significant effect on the ability of shooting accuracy in extracurricular soccer.

Keywords: Target Practice, Shooting, Soccer

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Al Farisi, S., Iqbal, R., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Permainan Sepakbola di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 76–80. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4022>
- Alfarizi, I., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (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>
- Anam, K., Zullfa, G. M., Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Nurrachmad, L., & Susanto, N. (2021). Latihan akurasi shooting sepakbola: Sasaran gawang besar-kecil dan sasaran ban, mana yang efektif? *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.55-63>
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>
- Ariyan, A., Martiani, M., & Sumantri, A. (2024). Tingkat Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Sang Surya Fc Di Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 5(1), 17–20. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5572>
- Azzahusna, P., & Sungkowo, S. (2023). Efektivitas Latihan Imagery Shooting Punggung Kaki Dan Imagery Shooting Ujung Kaki Terhadap Akurasi Tendangan Futsal. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 107–112. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.71338>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target

- Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Dede Sumarna. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.262>
- Digital, L., Guru, B., Calon, D. A. N., Sekolah, G., Penunjang, S., & Dan, P. (2022). 3 1,2,3. 2, 87–94.
- Firdausa, R. I. (2021). Pengaruh Latihan Get the Point Terhadap Akurasi Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Ssb Maestro Limpung U-13. *Jurnal Spirit Edukasia*, 03(01), 209–214. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/14630%0Ahttps://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/download/14630/7235>
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32–40.
- Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 758–763. <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2022.00487.6>
- Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 54–64. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Kuswoyo, D. D., Wasa, C., & Dongoran, M. F. (2020). Pengaruh latihan back-up terhadap kemampuan menyundul bola. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of*

- Physical Education*, 1(1), 33–41.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5190](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5190)
- Latihan, P., Sided, S., Menggunakan, G., Interval, M., Dribbling, P., Sepakbola, P., & Artikel, I. (2019). *Vol. 5 No. 2 Tahun 2019*. 5(2), 144–149.
<https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- M. Ishlahuddin, D. A. (2020). Perbandingan Latihan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Ssb Bermuda Batam U-16 Putra Tahun 2021. *Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 2, 1–21.
- Maulidian, G. (2021). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019. *Movement And Education*, 1(1), 23–34.
<https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1212>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2020). Character development-based physical education learning model in primary school. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 337–354.
<https://doi.org/10.13189/saj.2020.080605>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., Lengkana, A. S., & Cukarso, S. H. I. (2021). Character education in physical education learning model: A bibliometric study on 2011–2020 scopus database. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1189–1203. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090613>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., Lengkana, A. S., & Hanifah, S. (2019). Religious characters-based physical education learning in elementary school. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(12), 211–239. <https://doi.org/10.26803/ijlter.18.12.13>
- Nurhasan. (2001). *Instrumen Penelitian*.
- Olahraga, G., Jasmani, J. P., & Volume, O. (2019). *(11,12) > t*. 2, 45–53.
- Permainan, P., Untuk, T., Budaya, M., Melalui, B., Pendidikan, P., & Sekolah, J. (2018). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 3(1), 82–88.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk. *Jurnal*

- Olahraga Prestasi*, 14(Nomor 2, Juli 2018), 164–177.
- Rahman, D., & Samuel, V. (2024). *MENINGKATKAN DALAM BOLA*. 7, 15033–15041.
- Ramadhan, G. A. (2021). $-4.400 < T$. 2, 118–126.
- refflislitto. (2018). *Pengaruh Latihan Menendang Lima Bola Ke Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Sepak Bola Koto Ranah*. 1–12.
- Reiza, A. M., & Sumartiningsih, S. (2024). *Efektivitas metode backpass dalam meningkatkan akurasi passing pendek di sekolah sepakbola The effectiveness of the backpass method in improving short passing accuracy in soccer schools*. 4(1), 27–36.
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.294>
- Rohman, U. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan terhadap Kemampuan Heading Bola pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 36–42. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16824>
- Roni Effendi, A., Suhairi, M., Rustanto, H., & Suramli4, S. (2022). Efektivitas Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggirng Pada Permaian Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 34–43. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i1.221>
- S, J. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Porkes*, 4(1), 55–61. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3493>
- Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Soekarno Putra Win, G., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Shooting Bola Diam dan Shooting Bola Jalan terhadap Ketepatan Shooting Pemain Usia 15 Tahun Sekolah Sepakbola New

- Tugumuda Semarang. *Tahun Sekolah Sepakbola New Tugumuda Semarang. Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 436–442.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Sugiyono. (2017). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*.
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldy, R., & Izzuddin., deden akbar. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar (Shooting) Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi ...*, 2(April), 151–155.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/5333%0Ahttps://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/download/5333/2905>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103–111.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)
- Wina, S. (2014). Strategi Pembelajaran. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.
- Yunita, E., Suherman, A., & Dinangsit, D. (2023). Latihan Plyometric dan Daya Ledak terhadap Shooting Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 201–206. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.50368>
- Zakir Burhan, Agus Nulhadi, & L.Hasan Ashar. (2024). Peningkatan Kemampuan Akurasi Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Pada Ekstarkurikuler Sma Negeri 1 Praya Barat Daya. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(1), 11–23. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.57>