



## Pengaruh Latihan Permainan Target dalam Meningkatkan Ketepatan Shooting Atlet KU-13 SSB UIR Soccer School Pekanbaru

Annisa Dwi Rahmadhani<sup>1</sup>, Siti Maesaroh<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup> Oca Fernandes AF<sup>4</sup>  
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau <sup>1234</sup>  
[annisa.dwi4937@student.unri.ac.id](mailto:annisa.dwi4937@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id](mailto:sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[ardiah.juita@lucturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lucturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>, [oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id](mailto:oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting atlet kelompok umur 13 tahun di SSB UIR Soccer School Pekanbaru. Ketepatan shooting merupakan salah satu aspek teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola, namun berdasarkan observasi awal masih ditemukan rendahnya konsistensi akurasi shooting pada atlet usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest and posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet KU-13 yang diberikan perlakuan berupa latihan permainan target selama delapan kali pertemuan. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan shooting, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata ketepatan shooting dari 6,67 pada pretest menjadi 9,07 pada posttest dengan persentase peningkatan sebesar 35,99%. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa peningkatan tersebut belum mencapai tingkat signifikansi secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting atlet KU-13, meskipun secara deskriptif menunjukkan kecenderungan peningkatan kemampuan shooting.

Kata Kunci: Permainan Target, Ketepatan Shooting, Sepak Bola, Atlet KU-13

### Abstract

*This study aimed to determine the effect of target game training on shooting accuracy among under-13 athletes at SSB UIR Soccer School Pekanbaru. Shooting accuracy is a crucial technical skill in soccer; however, preliminary observations indicated inconsistent shooting performance among young athletes. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a one group pretest–posttest design. The subjects consisted of 15 under-13 athletes who participated in a target game training program conducted over eight training sessions. Data were collected using a shooting accuracy test and analyzed through descriptive and inferential statistics using a paired sample t-test. The results showed an increase in the mean shooting accuracy score from 6.67 in the pretest to 9.07 in the posttest, representing an improvement of 35.99%. Nevertheless, the statistical analysis indicated that the improvement did not reach a significant level. Therefore, it can be concluded that target game training did not have a statistically significant effect on improving shooting accuracy among under-13 athletes, although a descriptive increase in performance was observed*

Keyword: Target Games, Shooting Accuracy, Soccer, Under-13 Athletes

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani (Puspodari, 2021). Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi, yang secara khusus diarahkan untuk mencapai performa optimal melalui pembinaan berkelanjutan (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022). Selain meningkatkan kesegaran jasmani, olahraga juga berperan dalam membentuk sikap, disiplin, kepribadian, serta sportivitas individu (Putra, 2016). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk peserta didik di berbagai jenjang pendidikan (Afifudin & Prianto, 2022; Rahmatullah, 2021). Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan (Hidayat & Putri, 2023). Dalam konteks sepak bola modern, pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh penguasaan teknik, taktik, dan kesiapan mental atlet (Guntoro dkk., 2020).

Salah satu aspek teknik yang memiliki peran penting dalam permainan sepak bola adalah shooting. Teknik shooting merupakan keterampilan menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol, yang dapat dilakukan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, maupun ujung kaki (Jusran S dkk., 2022). Keberhasilan shooting sangat bergantung pada tingkat ketepatan dan konsentrasi atlet, karena pemain dengan akurasi shooting yang baik memiliki peluang lebih besar untuk mencetak gol dan membantu tim meraih kemenangan (Putra Pratama dkk., 2020). Selain itu, rasa percaya diri juga menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan atlet mencapai prestasi yang optimal (Prawitama dkk., 2020).

Kemampuan shooting yang baik menjadi kebutuhan mutlak bagi seorang atlet sepak bola, mengingat keberhasilan tim sangat ditentukan oleh ketajaman pemain dalam memanfaatkan peluang dan mengeksekusi tembakan secara presisi (Sumarna, 2021). Kualitas shooting dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kemampuan atlet dalam mengontrol arah tendangan agar menghasilkan kekuatan dan ketepatan yang optimal (Rizki dkk., 2023). Ketepatan atau *accuracy* sendiri diartikan sebagai kemampuan mengarahkan gerakan menuju sasaran yang diinginkan sesuai dengan kondisi permainan (Prasetyo dkk., 2019). Keberhasilan shooting tidak semata-mata ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi juga

dipengaruhi oleh faktor nonfisik seperti konsentrasi, pengalaman, koordinasi motorik, serta kemampuan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan ketepatan shooting atlet, salah satunya melalui pendekatan latihan berbasis permainan target (Rahmat dkk., 2022).

Permainan target merupakan bagian dari pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGFU) yang menekankan aktivitas permainan dengan tuntutan kecermatan, fokus, dan akurasi tinggi. Melalui permainan target, atlet didorong untuk mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan mengambil keputusan, sekaligus mengaplikasikan keterampilan teknik secara optimal dalam situasi permainan (Alamsyah dkk., 2019). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan permainan target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting atlet (Darma dkk., 2021; Yasir dkk., 2023), meskipun kajian serupa dalam konteks sepak bola usia dini masih relatif terbatas (Pardiman & Akhmad, 2025).

Hasil observasi awal dan tes pendahuluan di SSB UIR Soccer School Pekanbaru menunjukkan bahwa kemampuan akurasi shooting atlet pada berbagai kelompok usia masih berada pada kategori cukup hingga kurang, khususnya pada kelompok usia 13 tahun yang belum menunjukkan konsistensi performa shooting. Kondisi ini mengindikasikan perlunya penerapan metode latihan yang lebih variatif dan efektif guna meningkatkan ketepatan shooting atlet secara optimal.

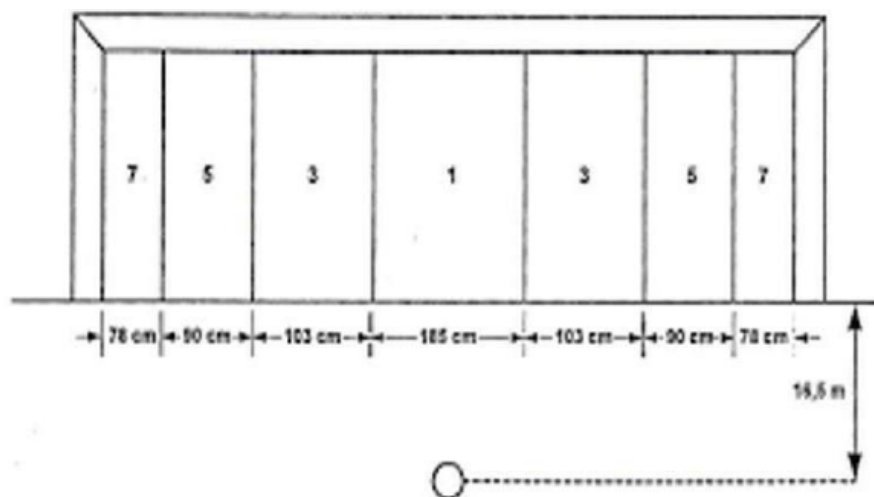
Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan permainan target dalam meningkatkan ketepatan shooting atlet KU-13 SSB UIR Soccer School Pekanbaru. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pelatih, pengelola SSB, orang tua, dan atlet dalam merancang program latihan yang efektif, menyenangkan, serta mampu meningkatkan performa dan prestasi atlet sepak bola usia remaja.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengkaji hubungan serta pengaruh satu atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen dengan memanfaatkan instrumen pengukuran yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Abigail Soesan dkk., 2023). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya dalam kondisi yang terkontrol secara sistematis (Rifa'i

Abubakar, 2021). Desain penelitian yang diterapkan adalah One Group Pre-Test and Post-Test Design, yaitu desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yakni pretest yang dilaksanakan sebelum pemberian intervensi untuk mengetahui kondisi awal subjek, dan posttest yang dilakukan setelah intervensi (treatment) diberikan untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut (Hartono, 2019). Subyek penelitian Adalah atlet Kelompok Umur 13 (KU-13) dari SSB UIR *Soccer School* Pekanbaru, dengan jumlah sebanyak 15 orang, Pada penelitian ini, diterapkan teknik *total sampling*, yang berarti seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, yakni sebanyak 15 orang dengan rentang usia 12-13 tahun yang merupakan bagian dari kelompok latihan KU-13 SSB UIR *Soccer School* Pekanbaru.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi terstruktur. Observasi terstruktur diterapkan oleh peneliti yang telah memiliki pengetahuan pasti mengenai variabel yang akan diamati, termasuk waktu dan lokasi pelaksanaannya, dengan tujuan mengobservasi variabel tersebut melalui instrumen penelitian yang valid dan reliabel (Abigail Soesan dkk., 2023). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu tes ketepatan *Shooting*. teknik analisis data menggunakan kuantitatif deskriptif dengan uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test).



Gambar 1. Gawang Tes Ketepatan Shooting

Tabel 1. Norma Test Ketepatan Shooting

No	Poin	Kategori
1	$\geq 17$	Sangat Baik
2	12-16	Baik
3	8-11	Cukup
4	4-7	Kurang
5	$\leq 3$	Sangat Kurang

Sumber: (Adriansyah Rizki Fauzi, 2025)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil Penelitian yang dilaksanakan di SSB UIR *Soccer School* Pekanbaru dengan metode latihan permainan target dengan melibatkan 15 sampel penelitian yang telah diberikan perlakuan berupa latihan permainan target yang dilakukan selama 8 kali pertemuan dan 2 kali pengukuran ketepatan *shooting* yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*). Hasil menunjukkan bahwa variasi kemampuan sampel masih beragam.

#### 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Sebelum penerapan metode latihan menggunakan target dilakukan tes awal (*pre-test*). Hasil dari pengukuran tersebut menghasilkan data awal yang kemudian dianalisis sebagai *data Pre-Test*, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis deskriptif *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Statistik Deskriptif	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	<i>N</i>	15	15
2	<i>Mean</i>	6,67	9,07
3	<i>Median</i>	7,00	9,00
4	<i>Mode</i>	8,00	4,00
5	<i>Std.Dev</i>	4,12	4,48
6	<i>Minimum</i>	0	2,00
7	<i>Maximum</i>	13	19,00

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS, diperoleh nilai rata-rata skor pretest sebesar 6,67 dan nilai rata-rata skor posttest sebesar 9,07. Selanjutnya, dilakukan perhitungan persentase peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan

perlakuan latihan permainan target, sehingga diperoleh peningkatan sebesar 35,99%. Namun demikian, nilai persentase tersebut belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya pengaruh yang signifikan secara statistik, sehingga diperlukan pengujian lebih lanjut melalui uji hipotesis. Hasil perhitungan persentase peningkatan dapat dilihat pada tabel 3. Berikut:

Tabel 3. Presentase Peningkatan Rata-Rata Ketepatan *Shooting*

Ketepatan Shooting	Rata-Rata	Selisih	Persentase
Pre-Test	6,67	2,40	35,99%
Post-Test	9,07		

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal, sebagai prasyarat untuk melanjutkan ke tahap analisis statistik inferensial. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*), di mana jika  $p > 0,05$  maka data dianggap berdistribusi normal, dan jika  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi yang menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal. Temuan ini mendukung kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji parametrik. Rincian hasil uji normalitas disajikan dalam tabel 4. Berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data		P	Sig.	Keterangan
Ketepatan Shooting	<i>Pre-Test</i>	0,575	0,05	Normal
	<i>Post-Test</i>	0,460	0,05	Normal

Berdasarkan table di atas diperoleh bahwa nilai signifikansi pada data pre-test adalah sebesar 0,575 dan pada data post-test sebesar 0,460. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa baik data pre-test maupun post-test berdistribusi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa data hasil perlakuan latihan menggunakan target memenuhi asumsi distribusi normal, yang merupakan syarat penting untuk analisis statistik parametrik seperti paired sample t-test. Dengan demikian, proses analisis dapat dilanjutkan secara valid untuk menguji pengaruh perlakuan terhadap peningkatan.

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis untuk menentukan signifikansi perbedaan tingkat kelincahan sebelum dan sesudah perlakuan latihan target. Pengujian ini bertujuan

untuk mengevaluasi efektivitas program latihan terhadap peningkatan ketepatan shooting Atlet KU-13 SSB UIR Soccer School Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam analisis adalah paired sample t-test, dengan kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (p-value) dari uji dua arah (2-tailed). Jika nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh nyata. Sebaliknya, jika nilai  $p > 0,05$ , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil dari uji ini dirangkum dalam tabel 5. Berikut:

Tabel 5. Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting*

Ketepatan Shooting	Rata-Rata	Thitung	Ttabel	Sig.
Pre-Test	6,67	1,218	2,145	0,243
Post-Test	9,07			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa t hitung 1,218 dan t tabel 2,145 dengan nilai signifikansi sebesar 0,243. Karena hasil t hitung  $1,218 < t$  tabel 2,145 dan nilai signifikansi  $0,243 > 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan nilai sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan latihan permainan target belum mencapai tingkat signifikansi secara statistik sehingga H1 ditolak dan H0 diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran bahwa kemampuan shooting atlet sebelum diberikan perlakuan latihan permainan target berada pada kategori rendah hingga cukup. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata ketepatan shooting atlet pada saat pretest sebesar 6,67, dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 13. Rentang nilai tersebut mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan awal yang cukup besar antar atlet, sehingga menunjukkan bahwa tingkat ketepatan shooting belum merata sebelum diberikan perlakuan. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk melihat perubahan kemampuan setelah atlet mengikuti program latihan permainan target.

Setelah diberikan perlakuan latihan permainan target, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata ketepatan shooting atlet menjadi 9,07. Peningkatan tersebut memiliki selisih sebesar 2,40 poin atau setara dengan 35,99%. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kemampuan ketepatan shooting atlet setelah mengikuti program latihan permainan target. Dengan demikian, meskipun belum diuji secara inferensial, data awal telah menunjukkan adanya perubahan positif dari

segi performa shooting atlet.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk terhadap data pretest dan posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data pretest dan posttest lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan telah memenuhi syarat untuk dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan uji statistik parametrik.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui apakah latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 1,218, sedangkan nilai t tabel sebesar 2,145, dengan nilai signifikansi sebesar 0,243 yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest belum mencapai tingkat signifikansi secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap ketepatan shooting atlet.

Tidak signifikannya hasil uji statistik dalam penelitian ini bukan berarti latihan permainan target tidak memberikan manfaat. Secara deskriptif, terlihat adanya peningkatan kemampuan shooting yang cukup berarti, namun peningkatan tersebut belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Salah satu faktor yang memengaruhi hasil tersebut adalah jumlah sampel penelitian yang relatif sedikit, sehingga variasi kemampuan individu atlet memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap hasil analisis statistik.

Selain keterbatasan jumlah sampel, hasil penelitian yang belum signifikan juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan atlet dalam mengkoordinasikan teknik shooting dengan tingkat konsentrasi yang optimal. Beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam menggabungkan aspek teknik dan fokus saat melakukan shooting, sehingga memengaruhi hasil pengukuran. Faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, termasuk kualitas lapangan yang kurang baik, juga turut memengaruhi hasil tes ketepatan shooting.

Meskipun hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan, peningkatan nilai rata-rata dan persentase peningkatan yang cukup besar menunjukkan bahwa latihan permainan target tetap memiliki nilai praktis. Oleh karena itu, latihan permainan target masih dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk

meningkatkan ketepatan shooting atlet. Dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian, hasil penelitian ini belum sepenuhnya menggambarkan pengaruh latihan permainan target secara maksimal terhadap ketepatan shooting atlet.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting atlet KU-13 SSB UIR Soccer School Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan target belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan ketepatan shooting atlet. Meskipun secara deskriptif terdapat peningkatan nilai rata-rata ketepatan shooting dari 6,67 pada pretest menjadi 9,07 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 2,04 atau 35,99%, peningkatan tersebut tidak didukung oleh hasil uji statistik inferensial. Hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dibandingkan t tabel serta nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H1) ditolak dan hipotesis nol (H0) diterima. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan permainan target tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting atlet KU-13 SSB UIR Soccer School Pekanbaru.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Puspodari. (2021). Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022.
- Putra Pratama, A., B D Alsaudi, A. T., Iqbal Pendidikan Olahraga, M., & Kusuma Negara, S. (2020). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal.
- Afifudin, A., & Prianto, D. A. (2022). Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga Evaluasi Pembinaan Sekolah Sepakbola Di Ssb Menanggal Fc Mojosari
- Rahmatullah, M. I. (2021). Analisis kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata- kaki dengan kemampuan dribbling tim sepak bola uss (uir soccer school).
- Hidayat Nur Wibawa. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting dalam permainan Sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMAN 2 Playen Gunungkidul.
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Iy Qomarrullah, R. '. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua Physical and psychological ability factors supporting the skills of Papua football elite athletes.

- Jusran S, S. P., Dr. Benny Badaru, M. P., Hasruddin, S. Pd. , M. P., & Hasniah,S. Pd. , M. P. (2022). *Bahan Ajar Sepakbola*.
- Putra Pratama, A., B D Alsaudi, A. T., Iqbal Pendidikan Olahraga, M., & Kusuma Negara, S. (2020). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal.
- Rizki, M., Basri, A., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, S. T., Pendidikan, I., & Bangkalan, P. (2023). Peningkatan Ketepatan Shooting Sepak Bola Menggunakan Latihan Squat Jump Hanging Ball Training On Smash Accuracy In Volleyball Extracurriculars.
- Prasetyo, B., Triansyah, A., Program, M. H., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Target Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Sepakbola.
- Rahmat, M., Daniyati Nursasih, I., & Risma, D. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting dalam Cabang Olahraga Sepakbola.
- Alamsyah, P., Septiadi, F., & Soleh, M. (2019). Metode Latihan Permainan Target Untuk Meningkatkan Akurasi Lemparan Penjaga Gawang Siswa Ssb Zeroosix U-11.
- Darma, Tuti Sarwita, & Didi Yudha. (2021). pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting pada pemain bale junior FC.
- Yasir, M., Herainsyah, S., & Salbani, D. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal Smk Smti Banda Aceh.
- Abigail Soesan, Hani Subakti, Karwanto, Anisa Fitri, Sony Kuswandi, Lena Sastri, Ilham Falani, Novita Aswan, Ferawati Artauli Hasibuan, & Hana Lestari. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Adriansyah Rizki Fauzi. (2025). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakulikuler Sepakbola SDN Parakanmuncang II.
- Rifa'i Abubakar, M. A. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian Suka*