

Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pada Atlet SepakBola

Muhammad Pasya^{1*}, Ardo Okilanda², Ikhwanul Arifan³, Heru Syarli Lesmana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : pasyamhd@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah akurasi *shooting* atlet sepakbola ripan's soccer school kota padang yang masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Pengaruh variasi latihan target terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet sepakbola club ripan's soccer school kota padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Metode yang digunakan adalah *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola club ripan's soccer school padang yang berjumlah 84 orang yang terdiri dari kelompok usia (6-9) 20 orang, usia (10-13) 22 orang, Usia (14-17) 22 orang dan usia 18 tahun sebanyak 20 orang . Sampel yang diambil usia 18 tahun sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan akurasi *shooting* adalah Tes *Shooting Bobby Charton*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Atlet Sepakbola Club Ripan's Soccer School Padang. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dari 73 pada *pre-test* menjadi 129,5 pada *post-test*. Hal ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa thitung (9.290) lebih besar dari ttabel (2.593).

Kata Kunci : Variasi Latihan Target, Akurasi *Shooting*

The Effect of Target Practice Variations on Increasing Shooting Accuracy in Soccer Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is the low shooting accuracy of Ripan's Soccer School athletes in Padang City. This study aims to determine: 1) the effect of varying target training on improving shooting accuracy in Ripan's Soccer School athletes. This study was a quasi-experimental study. The method used was a one-group pre-test and post-test. The population in this study was all 84 Ripan's Soccer School athletes, consisting of 20 athletes aged 6-9, 22 athletes aged 10-13, 22 athletes aged 14-17, and 20 athletes aged 18. The sample size was 20 athletes aged 18 using a total sampling technique. The Bobby Charton Shooting Test was used to measure shooting accuracy. Data analysis was performed using a t-test. The results showed that there was an effect of varying target training on improving shooting accuracy in Ripan's Soccer School athletes. This is evident from the increase in the average score from 73 in the pre-test to 129.5 in the post-test. This is supported by the t-test results, which show that the calculated t (9,290) is greater than the t-table (2,593).

Keywords: Target Practice Variations, Shooting Accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh, aktivitas yang padat menuntut manusia agar tetap prima dalam menjalani aktivitas tersebut agar tidak mengalami kendala (Haskell 1996). Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga bisa dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan prestasi (Siedentop and Van der Mars 2022). Tujuan keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam upaya mewujudkan prestasi melalui olahraga, seseorang bisa mengikuti berbagai jenis kompetisi yang diadakan baik itu diberbagai tingkat, salah satu jenis olahraga yang dapat diambil yaitu sepakbola.

Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga dari sekian banyak jenis olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan itu dapat dilihat dengan lahirnya club-club atau sekolah sepak bola (SSB) yang tersebar diberbagai daerah di Indonesia ini (Fitria Yulianto 2018). SSB tersebut tidak hanya terdapat di kota, tetapi juga tersebar hingga daerah pelosok atau pedesaan yang terdapat di Indonesia, sehingga dapat menimbulkan bibit-bibit kelompok usia yang sudah dilatih dan dibentuk agar menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas untuk masa yang akan datang.

Selain sebagai persaingan prestasi, sepakbola juga dijadikan sebagai alat untuk terjalinnya kerjasama tim, karena sepakbola membutuhkan kerjasama yang baik untuk menciptakan permainan yang dapat berjalan dengan maksimal, selain itu para pemain harus menguasai teknik dasar yang ada pada permainan sepakbola (García-Mas et al. 2009). Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk bermain dengan baik adalah teknik passing, controlling, dribbling, heading, Shooting dan goalkeeping (Hargreaves 2009). Setiap permainan sepak bola, idealnya menguasai keterampilan-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepak bola dengan baik. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke

gawang dengan menggunakan kaki (Akmal and Lesmana 2019). Akurasi atau ketepatan dalam bermain sepakbola adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki. Ketepatan atau accuracy dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju, untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan tembakan ke gawang, dibutuhkan suatu alat bantu yaitu dengan menggunakan media (Istofian and Amiq 2016).

Penggunaan media dalam proses latihan mempunyai fungsi yaitu sebagai alat bantu untuk menyampaikan tujuan dari latihan menendang ke sasaran dengan tepat. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media target yang telah dimodifikasih. Dengan adanya media ini atlet dapat melakukan tendangan dengan tepat sasaran, karena atlet lebih terfokus menendang ke arah media yang telah di siapkan (Widiatmika 2015). Menendang bola ke arah gawang lawan dengan menggunakan kaki terkuat bagian punggung atau kura-kura kaki. Atlet yang melakukan teknik shooting dengan baik dan benar akan mendapatkan hasil yang maksimal dibandingkan dengan atlet yang tidak melakukan teknik shooting dengan benar (Saepudin 2018).

Menjadi pemain sepakbola yang hebat tidaklah mudah, dibutuhkan suatu usaha yang keras dan terus menerus yaitu dengan latihan. Setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran latihan harus disesuaikan dengan perkembangan usia pada pemain atau atlet (Menting et al. 2019). Sehingga hal yang paling penting diketahui seorang pelatih adalah menerapkan sebuah program latihan kepada kelompok pemain ataupun atlet dengan usia yang tepat. Maka dari itu begitu pentingnya seorang pelatih memahami pengetahuan tentang kelompok usia pada atlet atau pemain.

Tujuan melakukan tendangan shooting adalah mengarahkan bola pada sasaran yang bertujuan untuk mencetak poin atau angka dengan akhiran gol. Mengarahkan bola ke area sasaran gawang dengan keras dan kecepatan tinggi, sehingga penjaga gawang tidak mampu menahan atau mengendalikannya, dan diharapkan bola tersebut akan masuk ke gawang (Park et al. 2016). Untuk

memaksimalkan hasil dari shooting tersebut, seorang pemain yang melakukan shooting tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan bola, sehingga tim lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun mengendalikan shooting tersebut (Widiatmika 2015).

Salah satu club yang masih melakukan pembinaan atlet sepakbola mulai dari kelompok usia di Sumatra Barat tepatnya kota Padang yaitu Club Ripan's Soccer School Kota Padang. Club ripan's soccer school berdiri pada 19 April 2006, yang diketuai oleh Oppris Heri Azwar. Nama Ripan's Soccer School ditetapkan pada tahun 2019 yang diganti dari nama sebelumnya, club Ripan's soccer school selalu melakukan pembinaan pesepakbola usia muda di Kota Padang dan Sumatera Barat. Beberapa pemain muda binaan berhasil menembus club seperti PSP Padang di level usia muda. Untuk meningkatkan level pencapaian para atlet, diperlukan suatu Teknik yang bisa dilakukan pada saat menyerang dan mendapatkan point, salah satu Teknik dalam sepakbola untuk mendapatkan point yaitu Teknik shooting.

Teknik shooting dalam sepakbola adalah salah satu keterampilan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain, terutama mereka yang berperan sebagai penyerang atau gelandang serang (Okilanda et al. 2020). Mencetak gol adalah tujuan utama dalam permainan sepakbola, untuk mencapai tujuan sepakbola tersebut, diperlukan untuk latihan teknik shooting dan kemampuan untuk melakukan shooting dengan baik menjadi kunci untuk mencapai tujuan tersebut. Shooting yang efektif tidak hanya bergantung pada kekuatan, tetapi juga pada akurasi, kontrol, dan timing yang harus diperhatikan untuk menghasilkan tendangan yang maksimal (Azzare, Yudi, and Arifan 2025). Akan tetapi kenyataannya teknik shooting yang dilakukan oleh atlet Club Ripan's Soccer School saat ini masih kurang menguasai akurasi shooting serta power shooting atlet. Melaksanakan teknik shooting dalam permainan sepakbola dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor yang dimaksud antara lain sebagai berikut: keterampilan teknis pemain, kondisi fisik, posisi dan jarak terhadap gawang, serta kualitas penempatan bola.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada atlet sepakbola

Ripan's Soccer School kota Padang dalam proses latihan dan pertandingan, masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam melakukan teknik shooting. Terdapat beberapa faktornya yaitu : sarana prasarana, variasi latihan target shooting, teknik, program latihan, mental dan motivasi. Akibat dari kurangnya penguasaan teknik shooting terbukti dari data hasil saat melakukan observasi dari tes akurasi shooting, atlet yang ikut melakukan tes sebanyak 15 atlet, dimana satu atlet diberikan kesempatan sebanyak 4 kali kesempatan melakukan shooting dengan jarak yang sudah ditentukan, atlet berusaha memasukan bola kearah target yang sudah ditentukan, setelah diberikan kesempatan untuk melakukan akurasi shooting terhadap atlet, terdapat hasil yang kurang memuaskan, karena terdapat satu atlet hanya mampu memasukan bola sebanyak 2 kali kesempatan dari 4 kali kesempatan yang diberikan, dilihat dari hasil hanya beberapa atlet yang mampu memasukan bola kearah target yang lebih dari 2 kali kesempatan.

METODE

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui metode tertentu sesuai dengan prosedur penelitian (Georgopoulos, Mahoney, and Jones Jr 1957). Penelitian adalah upaya untuk memperoleh fakta- fakta atau prinsip-prinsip dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data (informasi) yang dilakukan secara jelas, teliti, sistematis dan dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen. Penelitian eksperimental adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh suatu perlakuan terhadap pengaruh perlakuan .

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Baharuddin and Hardianto 2019). Instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Darma, Sarwita, and Pratana (2021). Waktu penelitian akan dilakukan sesuai jadwal latihan club, penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dimana

terdapat latihan dalam satu minggu sebanyak 3 kali pertemuan yaitu hari senin, rabu, dan jum'at. di sekolah sepakbola (SSB) Club Ripan's Soccer School Padang. Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti (Suriani, Risnita, and Jailani 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Club Ripan's Soccer School Padang yang berjumlah 84 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu untuk memecahkan masalah dalam penelitian (Maharani and Bernard 2018). Setelah melakukan tes observasi kelapangan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet putra sepakbola Club Ripan's Soccer School U18 Padang, karena kelompok usia U18 terfokus belajar untuk menang pada fase penampilan.

HASIL

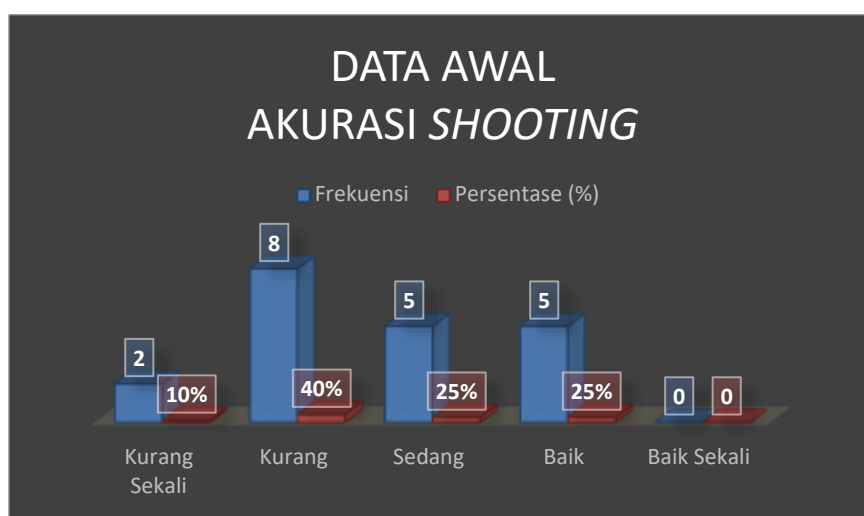
Hasil Tes Awal Kemampuan Akurasi *Shooting* Sepakbola

Hasil pengukuran kemampuan akurasi *shooting* sepakbola dari 20 sampel (n=20) menunjukkan kemampuan yang diperoleh dengan skor terendah 10 dan skor tertinggi 180. Rata-rata skor (mean) adalah 100,5 dengan (standar deviasi) sebesar 48,9. Untuk informasi yang lebih detail, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Akurasi *Shooting* Terhadap Club Ripan's Soccer School U 18 Kota Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>10	Kurang Sekali	2	10 %
11 – 67	Kurang	8	40 %
68 – 124	Sedang	5	25 %
125 – 181	Baik	5	25 %
<182	Baik Sekali	0	0
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisi data tes awal akurasi *shooting* yang mencapai kategori baik sekali tidak ada sama sekali, atlet pada kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (10%), dan pada kategori sedang dan baik masing-masing sebanyak 5 orang (25%). Tes awal akurasi *shooting* bisa dilihat kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram dibawah ini :



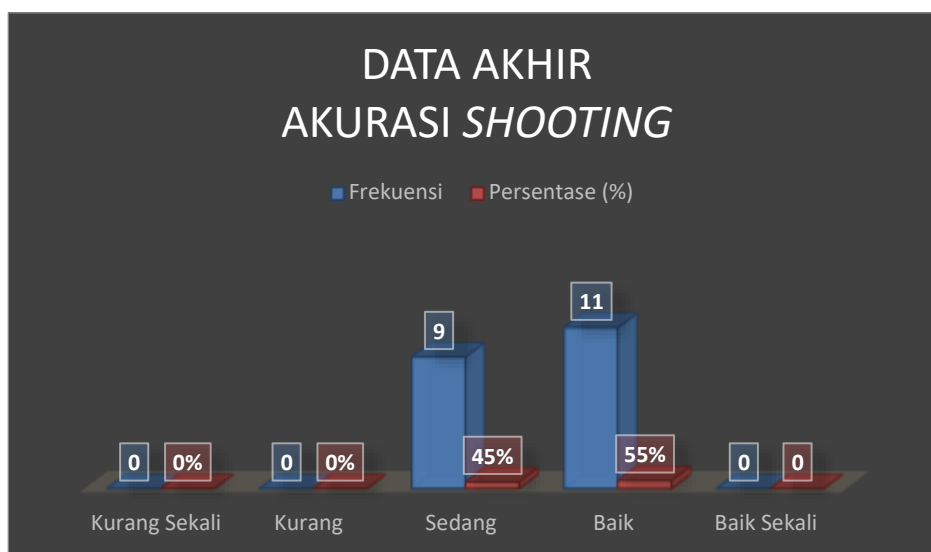
Hasil tes akhir kemampuan akurasi *shooting* sepakbola

Data hasil pengukuran tes akhir kemampuan akurasi *shooting* yang terdiri dari 20 sampel (n=20). Diperoleh keterampilan roll depan jongkok dengan hasil skor minimal 10 dan skor maksimal 180 skor rata-rata (*mean*) 100,5 dan *standar deviasi* 1,8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Akurasi *Shooting* Terhadap Club Ripan's Soccer School U 18 Kota Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>10	Kurang Sekali	0	0 %
11 – 67	Kurang	0	0 %
68 – 124	Sedang	9	45 %
125 – 181	Baik	11	55 %
<182	Baik Sekali	0	0
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa analisi data tes akhir akurasi *shooting* yang mencapai kategori kurang sekali, kurang dan baik sekali tidak ada sama sekali sedangkan pemain pada kategori sedang sebanyak 9 orang (45%), dan pemain pada kategori baik sebanyak 11 orang (55%). Tes akhir akurasi *shooting* bisa dilihat kelas intervalnya. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram dibawah ini :



PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya dampak variasi latihan target terhadap peningkatan akurasi *shooting* sepakbola dimana rata-rata *pre-test* 73 menjadi rata-rata 129,5 pada *post-test*. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} 9.290 > t_{tabel} 2.539$ pada $\alpha = 0,05$. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memiliki pengaruh positif terhadap variasi latihan target terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet sepakbola club ripan's soccer school u18 padang. Kesimpulan ini juga didukung oleh analisis uji t, yang menunjukkan hasil uji akurasi *shooting* (*pre-test*) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai L_{hitung} sebesar 0,024. Sementara itu, dari hasil akurasi *shooting* (*post-test*) dengan taraf signifikansi yang sama, diperoleh nilai L_{hitung} sebesar 0,002.

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Atlet Sepakbola Club Ripan's Soccer

School". Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji t sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel		Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Akurasi shooting	Data awal (<i>pre-test</i>)	73	20	9.290	2.539	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	129,5				

Hasil dari analisis uji t menunjukkan bahwa ada dampak dari variasi latihan target terhadap peningkatan akurasi shooting atlet club ripan's soccer school padang. Rata-rata akurasi *shooting* sebelum latihan (*pre-test*) tercatat sebesar 73, sedangkan rata-rata hasil setelah latihan (*post-test*) mencapai 129,5. Temuan ini diperkuat oleh analisis uji t, di mana diperoleh $t_{hitung} = 9.290$ yang lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2.539$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis (H_o) ditolak. Sebagai kesimpulan, variasi latihan target memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet club Ripan's Soccer School Padang.

Menurut Nasrullah et al. (2022) *Shooting* adalah sebuah gerakan dari seorang pemain yang dilakukan menggunakan kaki, bagian dalam, luar atau punggung kaki yang digunakan untuk menendang bola kearah gawang untuk menciptakan gol. Shooting merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol ke gawang lawan diawali dari shooting di daerah pertahanan lawan sehingga dapat terjadinya sebuah gol. *Sooting* dalam sepak bola adalah salah satu keterampilan teknik dasar yang paling penting karena menjadi upaya utama dalam mencetak gol. *Shooting* dapat didefinisikan sebagai tendangan keras dan terarah yang dilakukan ke gawang lawan dengan tujuan menghasilkan gol, sehingga *shooting* merupakan bentuk penyelesaian akhir (*finishing*) dari suatu pola serangan dalam permainan sepak

bola. Dalam praktiknya, *shooting* menuntut kombinasi kekuatan, akurasi, dan teknik yang baik, termasuk penggunaan rotasi tubuh, dan arah tendangan yang tepat. *Shooting* merupakan dasar yang sangat penting karena digunakan dalam sebagian besar situasi permainan, terutama dalam hal menyerang (Al Basri et al. 2023).

Dalam metode teknik *shooting*, variasi latihan target sangat berpengaruh terhadap performa permainan. Teknik-teknik tersebut dipengaruhi oleh beberapa elemen, yaitu: fasilitas dan infrastruktur, program latihan, motivasi, disiplin, serta berbagai jenis latihan. Fasilitas dan infrastruktur dalam olahraga pendidikan adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan dalam konteks pendidikan. Antara keduanya terdapat hubungan yang saling terkait. Fasilitas merujuk pada segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sementara itu, infrastruktur adalah hal-hal yang membantu memperlancar atau mempermudah tugas dan memiliki sifat yang relatif tetap (Bajuri, Hidayatullah, and Kristiyanto 2018).

Untuk meraih prestasi puncak dalam dunia olahraga, khususnya dalam cabang sepakbola, seorang atlet perlu menjalani program latihan yang terencana, sistematis, dan dilakukan secara teratur serta berkelanjutan. Latihan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan fisik yang dilakukan dengan metode tertentu, bertahap, dan progresif, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan teknik untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga (Hostrup and Bangsbo 2023).

Menurut Bompas and Carrera (2015), latihan merupakan suatu program yang dirancang untuk pengembangan atlet dalam kegiatan olahraga tertentu, melalui peningkatan keterampilan teknis serta kapasitas energi tubuh. Sistematis dalam konteks ini berarti latihan dirancang dengan perencanaan yang matang, dilakukan secara metodis dan konsisten, dimulai dari tingkat kesulitan rendah hingga lebih kompleks. Sementara itu, pengulangan dalam latihan memiliki peran penting untuk memperkuat penguasaan gerakan. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang, gerakan yang awalnya sulit akan menjadi lebih mudah dikuasai oleh atlet.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan

program latihan variasi Latihan target merupakan elemen penting dalam pengembangan performa atlet sepakbola, terutama dalam meningkatkan akurasi *shooting* sepakbola. Namun, efektivitas program latihan ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekuatan tendangan, fisik, teknik, psikologis, dan situasional atlet. Oleh karena itu, diperlukan penyesuaian program latihan secara individual agar hasil yang diperoleh lebih optimal dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hipotesis penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh variasi latihan target terhadap peningkatan akurasi *shooting* sepakbola dimana rata-rata *pre-test* 73 menjadi rata-rata 129,5 pada *post-test*. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} 9.290 > t_{tabel} 2.539$ pada $\alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Ilfan, and Heru Syarli Lesmana. 2019. "Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS." *Jurnal Patriot* 1 (3): 1197–1210.
- Azzare, Qais Althaf, Alex Aldha Yudi, and Ikhwanul Arifan. 2025. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pemain SepakBola." *Jurnal Gladiator* 5 (8): 1249–59.
- Baharuddin, and Hardianto. 2019. "Efektifitas Penerapan Model Pembelajaran PAIKEM Gembrot Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar." *Cokroaminoto Journal Of Primary Education* 2: 22–33. doi:10.30605/cjpe.212019.105.
- Bajuri, Ferry Achmad, M Furqon Hidayatullah, and Agus Kristiyanto. 2018. "Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka/Publik Sebagai Prasarana Olahraga." In *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog)*. Vol. 1.

- Basri, Muhammad Rizki Al, Khoirul Anwar, Heni Yuli Handayani, and Agus Himawan. 2023. "Peningkatan Ketepatan Shooting Sepak Bola Menggunakan Latihan Squat Jump." *Jambura Journal of Sports Coaching* 5 (2): 155–61.
- Bompa, Tudor O, and Michael Carrera. 2015. *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Darma, Darma, Tuti Sarwita, and Didi Yudha Pratana. 2021. "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior FC." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 2 (1).
- Fitria Yulianto, Pipit. 2018. "Olahraga; Sepak Bola; Industri Olahraga." *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA* 1 (1): 98–105.
- García-Mas, A, A Olmedilla, E Ortega, P L Almeida, J Lameiras, C Sousa, and J Cruz. 2009. "Cooperation and Cohesion in Football Teams in Competition." *International Journal of Hispanic Psychology* 2 (1): 29–46.
- Georgopoulos, Basil S, Gerald M Mahoney, and Nyle W Jones Jr. 1957. "A Path-Goal Approach to Productivity." *Journal of Applied Psychology* 41 (6): 345.
- Hargreaves, Alan. 2009. *Skills & Strategies for Coaching Soccer*. Human Kinetics.
- Haskell, William L. 1996. "Physical Activity, Sport, and Health: Toward the next Century." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67 (3): S-37-S-47. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10608852>.
- Hostrup, Morten, and Jens Bangsbo. 2023. "Performance Adaptations to Intensified Training in Top-Level Football." *Sports Medicine* 53 (3): 577–94.
- Istofian, Robi Syuhada, and Fahrial Amiq. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 1 (1): 105–13.
- Maharani, Sri, and Martin Bernard. 2018. "Analisis Hubungan Resiliensi

- Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran.” *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)* 1 (5): 819. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>.
- Menting, Stein G P, David T Hendry, Lieke Schiphof-Godart, Marije T Elferink-Gemser, and Florentina J Hettinga. 2019. “Optimal Development of Youth Athletes toward Elite Athletic Performance: How to Coach Their Motivation, Plan Exercise Training, and Pace the Race.” *Frontiers in Sports and Active Living* 1: 14.
- Nasrullah, Fanji, Maidarman Maidarman, Roma Irawan, Vega Soniawan, John Arwandi, Afrizal.S Afrizal.S, and Ikhwanul Arifan. 2022. “Tinjauan Kemampuan Shooting Dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola.” *Jurnal Gladiator* 2 (4): 173–86. <https://doi.org/10.24036/gltldor107011>.
- Okilanda, Ardo, Firmansyah Dlis, Hidayat Humaid, and Dede Dwiansyah Putra. 2020. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13.” *Jurnal Educatio Fkip Unma* 6 (1): 80–89.
- Park, Young-Soo, Man-Sik Choi, Sang-Yeol Bang, and Jeong-Keun Park. 2016. “Analysis of Shots on Target and Goals Scored in Soccer Matches: Implications for Coaching and Training Goalkeepers.” *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 38 (1): 123–37.
- SAEPUDIN. 2018. “Upaya Meningkatkan Shooting Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas X1 IPS 1 SMA NEGERI 2 Tapung Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 110 (9): 1689–99.
- Siedentop, Daryl, and Hans Van der Mars. 2022. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. Human kinetics.
- Suriani, Nidia, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. “Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah

Pendidikan.” *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1 (2): 24–36.

<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>.

Widiatmika, Keyza Pratama. 2015. “Penerapan Metode Media Sasaran Pada Pembelajaran Sepak Bola Dalam Teknik Shooting Dapat Meningkatkan Hasil Dan Kemampuan Siswa MTS Noling.” *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau* 16 (2): 39–55.