PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL HIMPUNAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Nurul Ilmi[1], Firmansyah Dahlan [2], Iqbal Hasanuddin[3]

[1] Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,
[2] Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,
[3] Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,
[1] nurulilmi040304@icloud.com , [2] firmansyahdahlan@umpalopo.ac.id,
[3]miqbalhasanuddin@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of target training on the shooting accuracy of futsal players from the Student Association of the Physical Education Study Program at Muhammadiyah University of Palopo. The research employed a quantitative method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The population consisted of students actively participating in futsal activities, with a sample of 40 participants selected using a purposive sampling technique. The instrument used was a modified futsal shooting accuracy test administered before (pretest) and after (posttest) the treatment. The treatment in the form of target training was conducted over six weeks with a frequency of three sessions per week. The results showed an improvement in the average shooting accuracy score from 6.25 in the pretest to 9.52 in the posttest. Hypothesis testing using a paired sample t-test revealed a t-value of -20.991 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest results. Therefore, it can be concluded that target training has a significant effect on improving the shooting accuracy of futsal players from the Student Association of the Physical Education Study Program at Muhammadiyah University of Palopo.

Keywords: target training, shooting accuracy, futsal

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting pemain futsal Himpunan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen berupa *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa HMPS Penjas yang aktif mengikuti kegiatan futsal, dengan sampel sebanyak 40 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi shooting futsal yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Perlakuan berupa latihan target diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai

akurasi shooting dari pretest sebesar 6,25 menjadi 9,52 pada posttest. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar -20,991 dengan nilai signifikansi 0,001 (p < 0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

Kata Kunci: latihan target, akurasi shooting, futsal

A. Pendahuluan

Futsal awalnya dikembangkan secara tidak sengaja ketika Juan Carlos Ceriani dari uruguay ingin latihan sepak bola dan ketika itu hujan lalu Juan Carlos menginisiasi latihan sepak bola didalam ruangan (Hera, 2020). Hal tersebut menjadi cikal bakal terbentuknya futsal ini. Lalu futsal terus berkembang hingga sampai sekarang (Alfarizi et al., 2024). Olahraga Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal baru pada tahun 2000-an. Menjadi olahraga yang disenangi oleh masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa, priao dan wanita. Olahragao futsal bisa dijadikan suatu kegiatan yang dapat mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. (Amarta & Nugroho, 2022)

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper(Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Teknik dasar dalam permainan futsal sangat diperlukan saat melakukan permainan futsal.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola (Rinaldi dan Rohaedi, 2021). Teknik dasar bermain futsal terbagi menjadi 6, yaitu teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling), teknik dasar menembak bola (shooting), dan teknik dasar heading (Marselino et al., 2025).

Meskipun semua teknik ini penting, teknik shooting sangat

menentukan hasil akhir pertandingan. Hal ini dikarenakan teknik shooting yang buruk dapat menyebabkan banyak peluang untuk mencetak gol terlewatkan (Mutiara, 2020), sehingga tim kehilangan kesempatan untuk meraih kemenangan. Oleh karena itu, penguasaan teknik shooting yang baik adalah kunci keberhasilan dalam permainan futsal. *Shooting* adalah salah satu teknik fundamental dalam futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena menjadi penentu utama dalam mencetak gol (Dedi Ahmadi, Indah Permatha Sari, 2025).

Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya melalui latihan target, yaitu latihan menembak bola ke sasaran yang telah ditentukan. Melalui latihan ini, pemain dilatih untuk fokus pada titik sasaran sehingga kemampuan mengontrol arah bola dan kekuatan tendangan dapat meningkat (Lestari,Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020). Namun berdasarkan hasil pengamatan awal, masih banyak pemain yang sering gagal dalam melakukan *shooting* dengan akurat.

Penelitian ini telah banyak dilakukan olah peneliti sebelumnya namun penelitian ini memiliki aspek kebaruan yang membedakannya dari penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini saya menerapkan sistem latihan yang berbeda dari penelitian sebelumya yaitu latihan target kombinasi. Teknik penilaian ini memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai kemampuan pemain dalam mengontrol arah, sehingga perubahan kemampuan sebelum dan sesudah latihan dapat terlihat secara lebih jelas.

Kombinasi merupakan gabungan atau campuran dari berbagai metode atau model latihan, bisa juga gabungan dari komponen latihan yang dibuat agar menghasilkan sesuatu yang lebih efektif dan efisien. Pendekatan kombinasi merupakan suatu sudut pandang praktis yang menggabungkan beberapa komponen latihan dalam satu metode latihan. Gordon (2009) memberikan bahwa latihan dengan pendekatan kombinasi merupakan latihan keterampilan yang digabungkan dengan aspek-aspek lain yang mendukung keterampilan tersebut. (Mashuri, 2021)

HMPS adalah singkatan dari Himpunan Mahasiswa Program Studi, yaitu organisasi kemahasiswaan di tingkat jurusan atau program studi di

suatu perguruan tinggi. Organisasi ini berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri, menyalurkan aspirasi, dan meningkatkan rasa kebersamaan serta solidaritas. HMPS juga menjadi jembatan komunikasi antara mahasiswa dengan dosen dan pihak kampus.

Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa HMPS Penjas UM Palopo cabang olahraga futsal masih menemukan beberapa masalah dalam kemampuan *shooting* banyak mahasiswa yang belum mampu mengarahkan bola dengan tepat sasaran karena kurangnya kontrol atau kurangnya fokus mereka. Di lapangan, banyak pemain memiliki kekuatan tendangan yang baik namum akurasinya kurang karena orientasi terhadap target kurang fokus. Maka dari itu, saya memberikan latihan terget kombinasi untuk mengontrol kekuatan, arah, dan ketepatan tendangan secara berulang sehinnga terbentuk peningkatan kemampuan *shooting* yang terarah, latihan target juga dapat membantu mahasiswa dalam konsentrasi, kordinasi mata, dan kaki serta kemampuan mengambil keputusan yang tepat pada saat berada di depan gawang.

Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* pemain futsal HMPS Penjas UM Palopo, agar hasilnya dapat menjadi bahan pertimbangan dalam proses latihan teknik shooting yang lebih efektif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, yaitu One-Group Pretest-Posttest (Sugiono, 2014). Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (model latihan target) terhadap suatu variabel yang diteliti (akurasi *shooting*) dengan membandingkan untuk membandingkan apakah ada perubahan yang signifikan akibat perlakuan tersebut (Amalia et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa HMPS Penjas yang mengikuti cabang olahraga futsal. Sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Yaitu pemilihan sampel dengan

pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian yaitu Mahasiswa kader HMPS berjumlah 40 0rang

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan shooting dengan cepat adalah tes akurasi shooting futsal modifikasi, yang secara spesifik bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan shooting para pemain. Untuk melaksanakan tes ini, diperlukan beberapa alat dan perlengkapan utama, yaitu bola futsal, cone, gawang standar futsal berukuran tinggi 2m dan lebar 3m, peluit, alat tulis berupa pena dan kertas untuk pencatatan, serta lakban dan tali untuk pembagian sasaran gawang.

Penelitian ini diawali dengan pelaksanaan tes awal (pretest) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan awal akurasi *shooting* setiap pemain sebelum diberikan perlakuan latihan. Setelah tes awal dilakukan, pemain kemudian diberikan perlakuan berupa program latihan target selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Setelah seluruh rangkaian program latihan selesai diberikan, dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengukur kemampuan akurasi *shooting* pemain setelah menjalani perlakuan tersebut. Tes akhir menggunakan prosedur dan instrumen yang sama dengan tes awal, yaitu tiga kali tembakan ke gawang yang telah diberi target. Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogen, dan uji T test.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

   Data penelitian ini diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan di lapangan futsal kampus Universitas Muhammadiyah Palopo. Diantara *pre-test* dan *post-test* terdapat *treatment* yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Dalam seminggu *treatmen* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan di lapangan futsal kampus Universitas Muhammadiyah Palopo. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada pukul 16.00 – 17.00 WITA. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* pemain futsal HMPS penjas Universitas

Muhammadiyah Palopo. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogen, dan uji T test.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data hasil ketepatan *shooting* pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan target. Subjek penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang mengikuti kegiatan fusal secara aktif.

Tabel 1: Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting*

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest ketepatan shooting	40	6,25	1,548	3	9
Posttest ketepatan shooting	40	9,52	1,519	6	12
Valid N (listwise)	40				

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa *pretest* kemampuan akurasi *shooting* memiliki N (sampel) sebanyak 40, minimum (nilai terendah) sebesar 3, maximum (nilai tertinngi) sebesar 9, mean (rata – rata) sebesar 6,25, dan deviation (simpangan baku) sebesar 1,548. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa *posttest* kemampuan akurasi *shooting* memiliki N (sampel) sebanyak 40, minimum (nilai terendah) sebesar 6, maximum (nilai tertinggi) sebesar 12, mean (rata – rata) sebesar 9,52, dan deviation (simpangan baku) sebesar 1,519.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 27. Untuk mengetahui normal tidaknya data, jika sig > 0,05, maka normal dan jika < 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tebel berikut ini.

Tabel 2: Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting*

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig	A	Ket
1	pretest ketepatan shooting	0,948	0,66	0,05	Normal
2	Posttest ketepatan shooting	0,951	0,81	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data, diperoleh bahwa nilai signifikan untuk *pretest* ketepatan

shooting dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,948 dengan tingkat signifikan sebesar 0,66 yang lebih besar dari α = 0.05, maka bisa dikatakan distribusi *pretest* ketepatan shooting mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* kemampuan akurasi *shooting* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,951 dengan tingkat signifikannya sebesar 0,81 lebih besar dari α = 0.05, maka bisa dikatakan distribusi *posttest* ketepatan shooting mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4. Uji Homogenis

   Uji homogenis bertujuan untuk mengetahui apakah varian data memiliki kesamaan atau untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang bersifat homogen. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan homogen.

Tabel 3: Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting.*

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
0,005	1	78	0,943	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas pretest dan posttest menggunakan Levene's Test diperoleh nilai sebesar 0,005, dengan nilai signifikan 0,943. Karena nilai signifikan tersebut lebih besar dari 0,05, maka hipotesis menyatakan bahwa data berasal dari sampel yang homogen dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest memiliki variasi yang homogen atau berasal dari populasi yang sama.

5. Uji Hipotesis

   Uji t dalam penelitian ini menggunakan paired sample t-test yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan terget terhadap akurasi *shooting*. Adapun hasil analisis *Paired Sampel t-test* sebagai berikut.

Tabel 4: Uji T Berpasangan Paired T Test

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
Pretest ketepatan shooting Posttest ketepatan shooting	40	-20,991	2,023	0,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai t hitung sebesar -20,991 dengan nilai signifikan sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo, ditemukan bahwa latihan target secara signifikan meningkatkan ketepatan *shooting*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sample t-test*, dimana nilai t hitung sebesar -20,991 melampaui t tabel 2,023 dan nilai signifikan 0,001 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini menegaskan bahwa latihan target berpengaruh nyata terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

Secara deskriptif, peningkatan kemampuan *shooting* terlihat dari perbedaan rata – rata hasil *pretest* dan *posttest*. Rata – rata *pretest* sebesar 6,25 meningkat menjadi 9,52 pada *posttest*. Perbedaan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* setelah pemain mengikuti latihan target selama 12 kali pertemuan. Selain itu, beberapa pemain awalnya berada dalam kategori kurang, naik ke kategori cukup hingga baik. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan berhasil meningkatkan akurasi dan konsistensi *shooting* pemain.

Untuk mencapai kemenangan suatu tim dibutuhkan kemampuan *shooting* yang tepat sasaran. Dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah. Oleh sebab itu, dibutuhkan latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting*. Salah satunya yaitu latihan target, pada saat bermain futsal pemain yang akan melakukan tendangan akan mengarahkan bola ke gawang lawan yang dinilai mempunyai kemampuan *shooting* yang tepat. (Sumarna, 2021)

Model latihan target memberikan stimulus spesifik bagi pemain untuk melatih akurasi dan kekuatan tendangan secara berulang dan terarah. Latihan target mendorong pemain untuk membentuk kebiasaan menendang ke sasaran tertentu, sekaligus melatih konsentrasi dan ketenangan saat menghadapi tekanan dalam permainan. Latihan dengan titik target pada gawang meningkatkan fokus, kontrol otot kaki, dan arah tendangan. Dalam penelitian Alfarizi, Sudrajat, dan Rukmana (2024), menyatakan yatakan bahwa latihan pola target secara signifikan meningkatkan akurasi shooting dengan memperkuat kemampuan arah tembakan dan kontrol otot kaki. Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan kesiapan mental dan pengambilan keputusan saat menghadapi tekanan pertandingan. (Rizka et al., 2025)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan target merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan target dapat dijadikan latihan dalam program HMPS Penjas pada cabang futsal. Oleh karena itu, koordinator cabang futsal HMPS Penjas disarankan memasukkan latihan target sebagai latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *paired sampel t-test* yang memperoleh nilai signifikan lebih kecil dari .... serta nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Secara deskriptif, peningkatan juga terlihat dari kenaikan rata – rata skor shooting antara *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan adanya perbaikan kemampuan akurasi tembakan setelah mengikuti program latihan selama 12 kali pertemuan. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan target mampu memperkuat otot kaki, meningkatkan stabilitas tubuh, serta memperbaiki koordinasi gerak saat melakukan *shooting*.

Dengan demikian, latihan target dapar dijakan sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pada pemain futsal HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo.

DAFTAR PUSTAKA

Aksal, F., Riswanto, A. H., Hajeni, & Hidayat, R. (n.d.). *Journal of S.P.O.R.T*.

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

Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *12*(3), 247–253.

Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). *Journal of Physical Education (JouPE) HUBUNGAN SPEED DAN AGILITY TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA*. *3*(1), 17–21.

Anam, & Shafwatul, R. (2022). *Instrumen Penelitian yang Valid dan Reliabel*. *July*.

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, *1*(1), 1–9. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122

Chaira Indah S1, Firmansyah Dahlan2, S. N. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Tim Futsal Puttri HMPS Penjas Universitas Muhammadiyah Palopo. *Sports Culture*, *15*(1), 72–86. https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6

Dedi Ahmadi, Indah Permatha Sari, J. (2025). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Pada Tim Ekstrakurikuler*. *000*(2), 26–31.

Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *10*(1), 1–9. https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398

Drs. Arif Bulqini, M. K., & Subki, M. I. (2022). *Drs. Arif Bulqini, M.Kes. Muhammad Imroji Subki*. 1–5.

Hidayat, R., & Riswanto, A. H. (2021). *SURVEI MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 3 PALOPO Universitas Muhammadiyah Palopo Universitas Muhammadiyah Palopo Abstrak Kata Kunci : Motivasi , Ekstrakurikuler , Futsal Abstract This research is conducted to discover*. *5*(2), 93–99.

Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *8*(2), 521–525. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966

Karima, A. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler Di Smp Muhammadiyah 3 Randudongkal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, *5*(1), 21–25. https://doi.org/10.33222/jpess.v5i1.2272

Ketersediaan, P., Belajar, S., Motivasi, T., Siswa, B., Ips, K. X., Purwanti, S., Studi, P., Akuntansi, P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. I. (2021). *Pengaruh ketersediaan sarana belajar daring terhadap motivasi belajar siswa kelas x ips sma negeri 1 ujungbatu*.

Lestari,Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Power Otot Tungkai Dengan Akurasi Shooting. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *2*(2), 296–305.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, *2*(1), 49–56. https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69

Marselino, A., Mulyanto, T. Y., & Mahardika, G. P. (2025). *PENGARUH METODE LATIHAN DRILL SHOOT ON TARGET TERHADAP HASIL*. *4*(1), 12–20.

Mashuri, H. (2021). *Shot-Shootan Basketball : Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi*. *1*(1), 9–16.

Rizka, S., Amalia, D., & Lestari, B. (2025). JPO : Jurnal Prestasi Olahraga PENGARUH MODEL LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *8*(4), 1059–1063.

Sumarna, D. (2021). *Pengaruh permainan target secara bertahap terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepakbola*. *6*(1), 9–20.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau*. *1*, 24–36.

Zaki, M., & Saiman. (2021). *Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian*. *4*, 115–118.

Zhang, H. M., Peh, L. S., & Wang, Y. H. (2022). Servo motor control system and method of auto-detection of types of servo motors. *Applied Mechanics and Materials*, *496–500*(1), 1510–1515. https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510