

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TARGET TERHADAP
PENINGKATAN AKURASI *SHOOTING* PADA ATLET SEPAK BOLA
CLUB RIPAN'S SOCCER SCHOOL U18 PADANG**

SKRIPSI



**MUHAMMAD PASYA
21087149/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

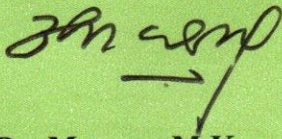
Judul : Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola Club Ripan's Soccer School U18 Padang
Nama : Muhammad Pasya
Nim/BP : 21087149/ 2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

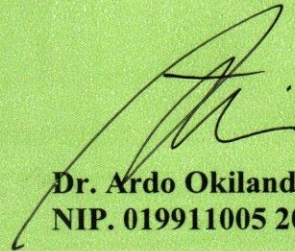
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002



Dr. Ardo Okilanda, M.Pd
NIP. 019911005 202203 1 014

PENGESAHAN TIM PENGUJI

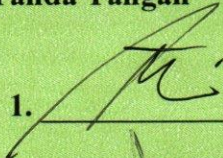
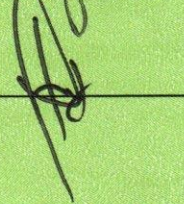
Nama : Muhammad Pasya

NIM : 21087149/ 2021

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting*
Pada Atlet Sepak Bola Club Ripan's Soccer School U18 Padang**

Padang, Oktober 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ardo Okilanda, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Heru Syarli Lesmana, S.Pd., M.Kes	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pada Atlet SepakBola Club Ripan’s Soccer School U18 Padang”** merupakan karya yang dibuat sepenuhnya oleh saya sendiri.
2. Karya tulis ini didasarkan pada gagasan, rumusan masalah, serta hasil penelitian yang sepenuhnya berasal dari saya, tanpa bantuan siapa pun, kecuali bantuan dari pembimbing.
3. Tidak terdapat dalam karya tulis ini karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali jika sudah diacu secara jelas dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan tercantum dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan jujur dan tulus. Jika ternyata terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025.



Muhammad Pasya
NIM/BP 21087149/2021

ABSTRAK

Muhammad Pasya (2025): Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pada Atlet Sepakbola Club Ripan's Soccer School Padang. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah akurasi *shooting* atlet sepakbola ripan's soccer school kota padang yang memiliki Kemampuan ketepatan tendangan yang belum mencukupi standar yang diharapkan.. 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 $t_{hitung} (9.290) > t_{tabel} (2.593)$.

Kata Kunci : Variasi Latihan Target, Akurasi *Shooting*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pada Atlet SepakBola Club Ripan’s Soccer School U18 Padang.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya Pelaksanaan olahraga sepakbola di klub Ripan’s Soccer School Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

1. Kepada Bapak Dr.Ardo Okilanda,M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan proposal penelitian ini.

2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku ketua Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesaikannya proposal ini.
3. Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji saya yang telah memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyusun Skripsi ini.
4. Heru Syarli Lesmana, S.Pd., M.Kes selaku Dosen Penguji saya yang telah memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyusun Skripsi ini
5. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan Ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan .
6. Kepada Keluarga tercinta yang sudah selalu memberikan semangat dan juga motivasi agar proposal ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu.
7. Kepada Tim sepakbola club ripan's soccer scchool kota padang terima kasih atas dedikasinya yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian saya ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga allah memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Karangka Konseptual	20
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	23
C. definisi Operasional Variable Penelitian.	23
D. Populasi Dan Sample	26
E. Instrument Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisi Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	34
1. Hasil Tes Awal Kemampuan Akurasi <i>Shooting</i> Sepakbola.....	34
2. Hasil tes akhir kemampuan akurasi <i>shooting</i> sepakbola.....	35
B. Pengujian Persyaratan	36

C. Pengujian Hipotesis Statistik.....	37
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Observasi	5
Tabel 2. Jumlah populasi.....	26
Tabel 3.Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Akurasi <i>Shooting</i> Terhadap Club Ripan's Soccer School U 18 Kota Padang.....	34
Tabel 4.Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Akurasi <i>Shooting</i> Terhadap Club Ripan's Soccer School U 18 Kota Padang.....	35
Tabel 5. Uji Hipotesis	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lapangan sepakbola dan ukurannya	9
Gambar 2	Fase Pembinaan Sepakbola PSSI	11
Gambar 3	Shooting sepakbola	12
Gambar 4.	Permainan <i>Goal Target</i>	16
Gambar 5.	Permainan Target Giring <i>Shooting</i>	17
Gambar 6.	Permainan Target <i>Zig-Zag Goal</i>	17
Gambar 7.	Permainan Target <i>Bolbal Shoot</i>	18
Gambar 8	Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 9	Tes Shooting Bobby Charton.....	28
Gambar 10.	Histogram Hasil Tes Awal Dari akurasi <i>shooting</i> pada atlet sepakbola club ripan's soccer school padang	35
Gambar 11.	Histogram Hasil Tes Akhir Dari akurasi <i>shooting</i> Atlet sepakbola club ripan's soccer school padang	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. 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. 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. Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk bermain dengan baik adalah teknik *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, *Shooting* dan *goalkeeping*. 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 kesarasan 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 kearah 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 diselaraskan dengan perkembangan usia pada pemain atau atlet. 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, sehinggah penjagah gawang tidak mampu menahan atau mengendalikanya, dan di harapkan bola tersebut akan masuk ke gawang. 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. Akan tetapi kenyataannya teknik *shooting* yang dilakukan oleh atlet Club Ripan's Soccer Shcool 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. Berikut data lengkap dari hasil tes akurasi *shooting* yang dilakukan :

Tabel 1. Hasil Observasi

No.	Nama	Percobaan Tes <i>Shooting</i>			
		1	2	3	4
1.	Riski	20	-	10	-
2.	Farel	40	-	-	20
3.	Fadil	10	10	-	-
4.	Restu	-	20	-	20
5.	Arya	10	10	20	-
6.	Ryan	20	50	-	-
7.	Arif	10	-	20	-
8.	Satria	20	20	-	-
9.	Zikri	50	20	-	-
10.	Fauzan	-	20	-	10
11.	Zaki	10	10	-	-
12.	Reyhan	10	10	20	-
13.	Tio	-	40	-	20
14.	Daffa	20	-	-	10
15.	Farhan	10	10	-	-

Untuk itu diperlukannya suatu bentuk latihan yang diadakan oleh penelitian mengenai variasi latihan target *shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet. Dengan hal tersebut akan dilakukan penelitian tentang : Pengaruh variasi latihan target *shooting* Terhadap peningkatan akurasi *shooting* Pada atlet Sepak Bola Club ripan's soccer school U18 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana yang masih kurang mempengaruhi untuk melaksanakan proses latihan.
2. Variasi latihan target *shooting* yang masih kurang dapat mempengaruhi akurasi *shooting* pada atlet.
3. Kurangnya penguasaan teknik *shooting* yang tepat bagi atlet.
4. Kurangnya program latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* yang dilakukan oleh atlet.
5. Mental memiliki pengaruh besar dalam melakukan teknik *shooting* atlet sepak bola club ripan's soccer school Padang.
6. Motivasi dapat mempengaruhi latihan target *shooting* yang masih kurang dapat mempengaruhi akurasi *shooting* pada atlet.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak factor – factor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian, maka perlu diadakannya pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan agar penelitian dapat terlaksana lebih

mendalam dan terarah dalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalah penelitian ini dibatasi Variasi Latihan Target *Shooting* Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola Club Ripan's Soccer School U18 Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat di rumuskan masalah yaitu “apakah terdapat pengaruh variasi latihan target *shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet Sepakbola Club Ripan's Soccer School U18 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh variasi latihan target *shooting* terhadap peningkatan akurasi *shooting* pada atlet Sepakbola Club Ripan's Soccer School U18 Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih maupun pengajar dapat memeberikan masukan dalam menyusun bentuk latihan dan variasi pengajaran untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* sepakbola.
2. Bagi atlet khususnya Club Ripan's Soccer School Padang diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan dampak yang baik dan berguna dalam proses pengajaran sepakbola khususnya dalam teknik shooting.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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 $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti dapat memberikan rekomendasi yang dapat membantu mengatasi tantangan dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet, antara lain:

1. Untuk pelatih, terutama bagi pelatih club ripan's soccer school Kota Padang, disarankan agar menggunakan variasi latihan target demi meningkatkan akurasi *shooting* atlet dan menyusun program latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
2. Untuk atlet, terutama atlet club ripan's soccer school Kota Padang, disarankan agar rutin dan konsisten dalam melakukan variasi latihan target guna meningkatkan akurasi *shooting*, serta menunjukkan keseriusan dan disiplin tinggi selama proses latihan. Selanjutnya, disarankan untuk menambah waktu latihan mandiri di luar jam latihan yang telah ditentukan oleh pelatih.

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.
- Aras, Arsyad. 2021. "Teknik Shooting Dalam Sepakbola." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 10(1): 6–12.
- Arib, M. Farhan, Meiliza Suci Rahayu, Rusdy A Sidorj, and M Win Afgani. 2024. "Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4(1): 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>.
- 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)*,.
- Al Basri, Muhammad Rizki, 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.

- Buya, Paulus Andri, Doortje Tamunu, and Frederik Dj. Sumarauw. 2021. "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal." *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga* 2(1): 108–22.
- 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).
- Darmawanto, Muhammad Suhdy, and Yuli Febrianti. 2024. "Penerapan Latihan Sepak Sasaran Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di U15 Ssb Garda Fc." *SJS: Silampari Journal Sport* 4(2): 22–37.
- 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.
- Fitria Yulianto, Pipit. 2018. "Olahraga; Sepak Bola; Industri Olahraga." *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA* 1(1): 98–105.
- Hidayat, Ilham Nur, Emral, Aldo Naza Putra, and Haripah Lawanis. 2023. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 2(7): 32–40.
- 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.
- Jasmani, Pendidikan et al. "Serviced *Shooting* Exercise Influence on the Ability Volley Shoot High Football Game At Students Who Did Extracurricular Football Smk Negeri 1 Peranap Sepak Bola Pada Siswa Yang Ikut Ekstrakurikuler." : 1–10.
- Luxbacher, J. A. 2023. "Sepak Bola." *Proficio* 4(2): 112–16.

<http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2673>.

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.

Nasrullah, Fanji et al. 2022. "Tinjauan Kemampuan Shooting Dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola." *Jurnal Gladiator* 2(4): 173–86.

Nurdiansyah, Nurdiansyah, and Susilawati Susilawati. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 17(1): 29–34.

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.

Putra, Aldo Naza. 2018. "Hubungan Antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub PSTS Tabing Padang." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 8(1): 1–12.

Riswanto, AHeri, and Rachmat Hidayat. "Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Latihan Ban Karet Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Luwu." <http://doi.org/>.

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.

Samsudin, Intan Primayanti, and Sukarman. 2022. "Pengaruh Latihan Variasi

Shooting Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Sepak Bola.” Teaching And Learning Journal Of Mandalika (Teacher) E- Issn 2721-9666 3(1): 35–45.

Sarwaki. 2021. “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shoting* Sepakbola Pemain Soccer School Pekanbaru.” : 1–56.
<https://repository.uir.ac.id/7982/1/156610301.pdf>.

Sukadiyanto, S. 2005. “Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan.” *Jurnal Olahraga Prestasi* 1(2): 114595.

Suriani, Nidia, Risnita, and M. Syahran Jailani. 2023. “Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan.” *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1(2): 24–36.

Wicaksana, Arif, and Tahar Rachman. 2018. “Hakikat SepakBola.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3(1): 10–27.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

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.