

PENGARUH LATIHAN SHOOTING PASS BACK PASS DAN LATIHAN SHOOTING AFTER DRIBLE TERHADAP AKURASI SHOOTING KLUB MARS PRAYA LOMBOK TENGAH TAHUN 2023

Teguh Dwi Prayitno¹, Herman Syah², Ali Imran³

Universitas Pendidikan Mandalika Mataram^{1,2,3}

e-mail: prayitnoteguh472@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dua bentuk latihan, yaitu *shooting pass back pass* dan *shooting after dribble*, dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain SSB Mars Praya U-15. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada masih rendahnya akurasi tendangan ke arah gawang yang berkaitan dengan kurang optimalnya teknik perkenaan bola. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *one group pretest-posttest*. Seluruh pemain yang berjumlah 20 orang dilibatkan sebagai subjek penelitian, dengan pengukuran kemampuan *shooting* menggunakan instrumen tes keterampilan yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan yang bermakna terhadap akurasi *shooting*. Latihan *shooting pass back pass* memberikan kontribusi peningkatan yang lebih menonjol pada tahap awal, sedangkan latihan *shooting after dribble* berperan dalam memperkuat konsistensi keterampilan individu. Pengujian statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan dengan tingkat signifikansi $< 0,05$. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan kombinasi latihan berbasis kerja sama tim dan kemampuan individu merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepak bola usia muda. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa variasi metode latihan yang terstruktur dan kontekstual perlu diterapkan dalam program pembinaan untuk mengoptimalkan pengembangan keterampilan teknik pemain.

Kata Kunci: *Latihan, Shooting Pass Back Pass Shooting After Dribble, Shooting*

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of two training methods, namely *shooting pass back pass* and *shooting after dribble*, in improving the shooting accuracy of SSB Mars Praya U-15 players. The background of this research is based on the relatively low accuracy of shots on goal, which is associated with suboptimal ball contact technique. This study employed a quantitative approach using an experimental method with a *one group pretest-posttest* design. All 20 players were involved as research subjects, and shooting ability was measured using a relevant skill test instrument. The results of the analysis indicate that both training methods significantly improved shooting accuracy. The *shooting pass back pass* training contributed more prominently to the initial improvement, while the *shooting after dribble* training played a role in strengthening individual skill consistency. Statistical testing revealed a significant difference between pretest and posttest results with a significance level of < 0.05 . Based on these findings, it can be concluded that the combination of team-based and individual-based training methods is an effective strategy for improving the shooting accuracy of young soccer players. This study implies that structured and contextual training variations should be implemented in coaching programs to optimize the development of players' technical skills.

Keywords: *Exercise, Shooting Pass Back Pass Shooting After Dribble, Shooting*

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki peran penting dalam pembinaan prestasi olahraga, khususnya pada kelompok usia dini. Pembinaan melalui Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi fondasi utama dalam membentuk kualitas pemain yang kompetitif, sehingga penguasaan teknik dasar harus diberikan secara sistematis sejak awal. Keterampilan teknik seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* merupakan komponen esensial yang menentukan efektivitas permainan secara keseluruhan (Gutawa & Kafrawi, 2022; Astuti, 2020). Dengan demikian, peningkatan kualitas teknik dasar tidak hanya berkontribusi terhadap performa individu, tetapi juga berdampak pada performa tim secara kolektif.

Di antara berbagai keterampilan tersebut, kemampuan *shooting* menjadi indikator utama dalam menentukan keberhasilan tim dalam mencetak gol. Akurasi tendangan merupakan faktor krusial karena berkaitan langsung dengan efektivitas penyelesaian akhir dalam pertandingan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yang terarah dan berbasis target mampu meningkatkan ketepatan *shooting* secara signifikan (Rahmat et al., 2023; Ridwan & Hasanuddin, 2025). Selain itu, penggunaan variasi latihan yang berbeda juga memberikan stimulus yang beragam sehingga membantu pemain mengembangkan kemampuan adaptasi dalam situasi permainan nyata.

Namun demikian, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercapai pada pemain usia dini. Berbagai studi mengindikasikan bahwa akurasi *shooting* masih menjadi kelemahan yang sering ditemukan, terutama pada pemain usia 11–15 tahun (Girsang & Supriadi, 2021; Hulu & Wiyaka, 2025). Permasalahan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan yang diharapkan dengan kondisi aktual di lapangan. Secara praktis, rendahnya akurasi tendangan sering disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang spesifik dan belum optimalnya penerapan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain usia muda.

Upaya peningkatan akurasi *shooting* telah banyak dilakukan melalui berbagai pendekatan latihan. Penggunaan media latihan seperti target gawang dan alat bantu lainnya terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan arah tendangan karena memberikan umpan balik visual yang jelas kepada pemain (Aji & Rustiadi, 2023). Selain itu, latihan berbasis teknik spesifik juga menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan kualitas penyelesaian akhir pemain dalam situasi pertandingan (Rahmat et al., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemilihan metode latihan yang tepat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan performa teknik *shooting*.

Selain pendekatan teknik, faktor psikologis juga berperan dalam mendukung keberhasilan *shooting*. Pendekatan *imagery training* terbukti mampu meningkatkan konsistensi dan akurasi tendangan melalui proses visualisasi gerakan yang tepat sebelum eksekusi dilakukan (Allam & Purmono, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan pemain tidak hanya bergantung pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan mental yang saling terintegrasi dalam proses latihan.

Dalam perkembangan latihan sepak bola modern, pendekatan berbasis kombinasi latihan mulai banyak digunakan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik. Latihan seperti *small sided games* yang dikombinasikan dengan *speed endurance training* terbukti mampu meningkatkan kemampuan fisik dan teknis secara simultan (Yusuf, 2024). Di sisi lain, latihan berbasis kerja sama seperti *back pass* juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan akurasi teknik dasar melalui pola interaksi antar pemain (Reiza & Sumartiningsih, 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang menyerupai situasi permainan nyata cenderung memberikan hasil yang lebih optimal.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, sebagian besar studi masih berfokus pada satu jenis latihan secara terpisah, seperti *shooting after dribbling* atau latihan berbasis target tertentu (Girsang & Supriadi, 2021; Asleawa, 2025). Di sisi lain, penelitian yang membandingkan atau menguji dua variasi latihan secara simultan dalam konteks peningkatan akurasi *shooting* pada pemain usia U-15 masih terbatas (Hulu & Wiyaka, 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya terkait efektivitas relatif antara variasi latihan berbasis kerja sama tim dan latihan berbasis kemampuan individu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengkaji secara komparatif pengaruh dua metode latihan, yaitu *shooting pass back pass* yang merepresentasikan pendekatan berbasis kerja sama tim, dan *shooting after dribble* yang menekankan kemampuan individu pemain. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas kedua metode dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain usia dini. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengintegrasikan konsep latihan teknik dalam konteks situasi permainan nyata sehingga hasilnya lebih aplikatif bagi pelatih.

Sejalan dengan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *shooting pass back pass* dan latihan *shooting after dribble* terhadap akurasi *shooting* pada pemain SSB Mars Praya U-15. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan sepak bola berbasis bukti (*evidence-based training*) serta menjadi referensi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik pemain usia muda.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi experimental*) melalui desain *within-subject* dengan model *one group pretest–posttest repeated measures*. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain SSB Mars Praya U-15 yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Kriteria inklusi meliputi pemain aktif berusia 13–15 tahun, mengikuti program latihan secara rutin, dan tidak dalam kondisi cedera selama penelitian berlangsung. Penelitian dilaksanakan di lapangan SSB Mars Praya dengan kondisi lingkungan latihan yang relatif seragam, serta telah memperoleh persetujuan dari pihak pelatih dan pengelola tim untuk pelaksanaan kegiatan penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* (T1) untuk mengukur kemampuan awal akurasi *shooting*. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan pertama berupa latihan *shooting pass back pass* selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, setiap sesi terdiri dari pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dengan total durasi ± 90 menit. Setelah perlakuan pertama, dilakukan *posttest* (T2) untuk mengukur perubahan kemampuan. Perlakuan kedua berupa latihan *shooting after dribble* kemudian diberikan dengan durasi dan frekuensi yang sama, dilanjutkan dengan *posttest* akhir (T3). Pemberian dua perlakuan dilakukan secara berurutan (*within-subject design*) dengan jeda waktu 3 hari antar fase latihan untuk meminimalkan *order effect*, serta seluruh latihan dipandu oleh pelatih yang sama untuk menjaga konsistensi perlakuan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes akurasi *shooting* menggunakan *Bobby Charlton Shooting Test* yang mengukur ketepatan tendangan berdasarkan jumlah skor dari beberapa percobaan menuju target gawang. Setiap pemain diberikan sejumlah kesempatan tendangan yang sama, dan skor dihitung berdasarkan tingkat akurasi mengenai sasaran yang telah ditentukan. Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam pengukuran keterampilan

teknik sepak bola dan memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang memadai. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk membandingkan hasil antar waktu pengukuran (T1–T2 dan T2–T3). Sebelum pengujian hipotesis, data diuji normalitas dan homogenitas sebagai syarat analisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 16*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan kemampuan akurasi *shooting* pemain setelah diberikan dua bentuk perlakuan latihan secara bertahap. Pengukuran dilakukan dalam tiga tahap, yaitu *pretest* (T1), setelah latihan *shooting pass back pass* (T2), dan setelah latihan *shooting after dribble* (T3). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi pola peningkatan serta signifikansi perubahan yang terjadi. Penyajian hasil dilakukan melalui tabel dan grafik agar memudahkan interpretasi perkembangan kemampuan pemain secara komprehensif. Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap tahap pengukuran.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Akurasi *Shooting*

Tahap Pengukuran	Mean	Standar Deviasi
T1 (<i>Pretest</i>)	78.00	17.652
T2 (<i>Posttest 1</i>)	108.50	9.881
T3 (<i>Posttest 2</i>)	120.50	13.945

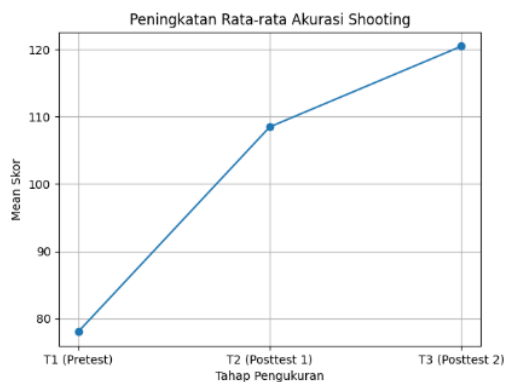
Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata pada setiap tahap pengukuran. Nilai awal pada *pretest* sebesar 78.00 meningkat menjadi 108.50 setelah diberikan latihan *shooting pass back pass*, kemudian meningkat kembali menjadi 120.50 setelah latihan *shooting after dribble*. Secara kuantitatif, peningkatan dari T1 ke T2 sebesar 30.50 poin ($\pm 39.1\%$), sedangkan peningkatan dari T2 ke T3 sebesar 12.00 poin ($\pm 11.1\%$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan terbesar terjadi pada fase awal perlakuan, sementara fase kedua berperan sebagai penguatan kemampuan yang telah terbentuk. Selanjutnya, Tabel 2 menyajikan hasil uji statistik untuk mengetahui signifikansi perbedaan antar tahap pengukuran.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Perbandingan	t hitung	df	Sig. (p)	Δ Mean
T1 – T2	6.376	19	0.000	30.50
T2 – T3	6.961	19	0.000	12.00

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji menunjukkan bahwa seluruh perbandingan antar tahap memiliki nilai $p < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Latihan *shooting pass back pass* memberikan peningkatan signifikan pada fase awal, sedangkan latihan *shooting after dribble* juga menunjukkan peningkatan signifikan pada fase lanjutan. Perbedaan nilai Δ (*mean difference*) memperlihatkan bahwa kontribusi peningkatan lebih besar terjadi pada perlakuan

pertama dibandingkan perlakuan kedua. Dengan demikian, kedua metode memiliki karakteristik kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi. Untuk memperjelas pola peningkatan, Gambar 1 berikut menyajikan grafik perkembangan nilai rata-rata akurasi *shooting*.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Rata-rata Akurasi *Shooting*

Berdasarkan Gambar 1, terlihat tren peningkatan yang tajam dari T1 ke T2, kemudian meningkat kembali pada T3 dengan kemiringan yang lebih landai. Pola ini mengindikasikan bahwa latihan pertama memberikan dampak awal yang dominan, sedangkan latihan kedua memperkuat dan menstabilkan kemampuan yang telah diperoleh. Secara keseluruhan, peningkatan total sebesar 42.50 poin dari T1 ke T3 menunjukkan bahwa kombinasi kedua metode latihan memberikan dampak yang substansial terhadap akurasi *shooting*. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan latihan berbasis kerja sama dan individu dapat diintegrasikan secara efektif dalam meningkatkan performa teknik pemain usia dini.

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan, yaitu *shooting pass back pass* dan *shooting after dribble*, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB Mars Praya U-15. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan yang lebih besar terjadi pada fase awal setelah pemberian latihan *shooting pass back pass*, sedangkan latihan *shooting after dribble* berperan sebagai penguatan kemampuan pada tahap lanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan teknik tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan adaptasi motorik yang sistematis. Dengan demikian, kedua metode latihan memiliki kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi dalam meningkatkan performa *shooting*.

Secara konseptual, latihan *shooting pass back pass* efektif karena melibatkan interaksi antar pemain yang menuntut kecepatan pengambilan keputusan dan koordinasi gerak. Pola latihan ini menyerupai situasi pertandingan nyata sehingga meningkatkan kemampuan pemain dalam mengeksekusi tendangan secara akurat dalam kondisi dinamis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Reiza dan Sumartiningsih (2024) yang menyatakan bahwa latihan berbasis *back pass* meningkatkan ketepatan teknik melalui kerja sama tim. Selain itu, Widodo et al. (2021) juga menunjukkan bahwa variasi latihan *pass back pass shooting* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan akurasi tendangan ke arah gawang.

Lebih lanjut, efektivitas latihan berbasis kerja sama juga diperkuat oleh penggunaan target dalam latihan. Ramadhan (2021) serta Darmawanto dan Febrianti (2024) menunjukkan bahwa latihan berbasis sasaran mampu meningkatkan fokus dan kontrol arah tendangan

pemain. Selain itu, Ali (2024) menegaskan bahwa kombinasi latihan *passing* dan *shooting* secara terintegrasi dapat meningkatkan keterampilan dasar pemain sepak bola usia dini. Hal ini mengindikasikan bahwa integrasi unsur kerja sama dan ketepatan sasaran menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas *shooting*.

Di sisi lain, latihan *shooting after dribble* lebih menekankan pada kemampuan individu dalam mengontrol bola sebelum melakukan tendangan. Peningkatan pada fase ini menunjukkan bahwa penguasaan bola melalui *dribbling* berkontribusi terhadap keseimbangan tubuh dan kesiapan posisi saat melakukan *shooting*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Girsang dan Supriadi (2021) serta Hulu dan Wiyaka (2025) yang menyatakan bahwa latihan berbasis *dribble* dan *shooting* efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan pemain usia muda. Selain itu, Syaviola et al. (2024) juga menemukan bahwa variasi latihan teknik mampu meningkatkan keterampilan individu secara signifikan.

Jika dianalisis secara komparatif, latihan *shooting pass back pass* memberikan peningkatan awal yang lebih dominan dibandingkan *shooting after dribble*. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kerja sama memberikan stimulus pembelajaran yang lebih cepat pada tahap awal. Namun demikian, latihan individu tetap diperlukan untuk menyempurnakan kontrol teknik dan stabilitas gerakan. Temuan ini didukung oleh Asleawa (2025) yang menyatakan bahwa latihan keterampilan spesifik memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting*. Dengan demikian, kombinasi kedua metode latihan menjadi strategi yang optimal dalam pengembangan keterampilan pemain.

Selain aspek teknik, peningkatan akurasi *shooting* juga dipengaruhi oleh faktor kognitif dan perseptual. Penelitian Alficandra et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan *quiet eye* dapat meningkatkan fokus visual pemain sehingga berdampak pada ketepatan tendangan. Di sisi lain, pendekatan latihan berbasis permainan seperti *small sided games* juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik dan kondisi fisik secara simultan (Priambodho & Widodo, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan latihan *shooting* tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga oleh integrasi aspek kognitif dan kondisi permainan.

Faktor fisik dan kemampuan motorik juga memiliki peran penting dalam mendukung akurasi *shooting*. Penelitian Bhakti (2025) menunjukkan bahwa kekuatan tungkai dan kecepatan berkontribusi terhadap efektivitas tendangan ke gawang. Selain itu, latihan spesifik seperti *speed training* yang dikaji oleh Setiawan et al. (2025) juga berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* yang mendukung kualitas *shooting*. Sementara itu, Parulian et al. (2025) menegaskan bahwa pengembangan motorik sejak usia dini menjadi dasar penting dalam peningkatan keterampilan teknik sepak bola secara keseluruhan. Dengan demikian, aspek fisik, teknik, dan motorik merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih perlu mengombinasikan latihan berbasis kerja sama dan individu dalam program latihan yang terstruktur. Pendekatan ini memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan secara menyeluruh, baik dalam konteks permainan tim maupun kemampuan individu. Selain itu, pembinaan usia dini dengan metode latihan yang variatif dan berbasis *evidence-based training* akan memberikan dampak jangka panjang terhadap performa pemain. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi praktis dan ilmiah dalam pengembangan metode latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain sepak bola usia muda.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan, yaitu *shooting pass back pass* dan *shooting after dribble*, terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pemain SSB Mars Praya U-15. Peningkatan tersebut tidak hanya mencerminkan perubahan

performa, tetapi juga menunjukkan adanya adaptasi keterampilan teknik yang lebih baik dalam konteks permainan. Latihan *shooting pass back pass* memberikan dampak awal yang lebih dominan karena melibatkan kerja sama tim dan pengambilan keputusan secara cepat, sedangkan latihan *shooting after dribble* berperan dalam memperkuat kemampuan individu, khususnya dalam penguasaan bola dan kesiapan melakukan tendangan. Temuan utama penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi latihan berbasis kerja sama dan individu merupakan pendekatan paling efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* pada pemain usia muda.

Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat bahwa pendekatan latihan yang bersifat integratif dan bertahap lebih efektif dibandingkan penggunaan metode tunggal. Integrasi antara aspek kerja sama tim dan keterampilan individu memungkinkan pemain mengembangkan kemampuan teknik secara lebih komprehensif dalam situasi permainan nyata. Temuan ini juga memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan model latihan teknik sepak bola yang berbasis situasi permainan (*game-based training*) dan didukung oleh prinsip *evidence-based training*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara praktis, tetapi juga memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pelatihan olahraga.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih dapat merancang program latihan yang mengombinasikan kedua metode secara sistematis untuk mengoptimalkan perkembangan keterampilan pemain. Pendekatan ini berpotensi meningkatkan kualitas latihan, baik dalam aspek teknik, pengambilan keputusan, maupun adaptasi terhadap tekanan permainan. Selain itu, penelitian ini membuka peluang pengembangan model latihan yang lebih kompleks dengan memasukkan variabel situasional seperti tekanan lawan dan kecepatan permainan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta variasi metode latihan yang lebih beragam guna memperkuat generalisasi temuan dan memperluas kontribusi penelitian di bidang pengembangan teknik *shooting* sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, C. K., & Rustiadi, T. (2023). Pengaruh latihan menggunakan target gawang dan ban motor terhadap akurasi tendangan penalti siswa SSB Perwira Timur Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 224–231. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/50819>
- Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan quiet eye untuk akurasi tendangan dalam sepakbola* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Ali, Z. (2024). Pelatihan passing dan shooting pada permainan sepak bola anak-anak. *Nuras: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 118–123. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i3.280>
- Allam, M. I. K. S., & Purmono, P. S. (2025). Implementasi imagery training dalam meningkatkan akurasi tendangan ke gawang pemain U-15. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2), 90–98. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i2.2988>
- Asleawa, W. N. (2025). The effect of special skill training on the shooting accuracy of football under-15 players. *Retos*, 73, 1452–1461. <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/2/199>
- Astuti, Y. (2020). Studi keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMP Negeri 3 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 92–99. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29828>
- Bhakti, T. G. (2025). Pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai dan kecepatan tendangan bola ke dalam gawang sepakbola. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 512–520. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.785>

- Darmawanto, M. S., & Febrianti, Y. (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. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/716>
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh variasi latihan shooting after dribbling dan shooting after passing terhadap akurasi shooting pada atlet usia 11–13 tahun SSB Soccer Pratama tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.519>
- Gutawa, W. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis teknik dasar sepak bola pada anak usia dini pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183–190. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/46420>
- Hulu, D., & Wiyaka, I. (2025). Differences in the effects of shooting training after dribble and after back pass on the shooting ability of athletes aged 12–14 in SSB Disporasu in 2024. *Jurnal Multidisiplin Sahombu*, 5(06), 2086–2094. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/JMS/article/view/7395>
- Parulian, T., Candra, O., Dupri, D., & Fauzi, R. (2025). Program pelatihan pengembangan motorik pada pemain sepak bola usia dini SSB Angkola Raya. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 5(1), 775–781. <http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/2259>
- Priambodho, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh small sided games terhadap kapasitas aerobik (VO₂max) pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 105–114. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36609>
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh latihan shooting menggunakan gawang kecil terhadap ketepatan shooting dalam cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87–94. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>
- Ramadhan, G. A. (2021). *Pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisaat* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi). <https://eprints.ummi.ac.id/2465/>
- Reiza, A. M., & Sumartiningsih, S. (2024). Efektivitas metode backpass dalam meningkatkan akurasi passing pendek di sekolah sepakbola. *Sepakbola*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v4i1.308>
- Ridwan, A., & Hasanuddin, M. I. (2025). Analisis kemampuan shooting dalam permainan sepakbola murid kelas V SD Inpres Kassi. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 43–49. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i1.113>
- Setiawan, E., Saputra, D. I. M., Pilitan, R. B., Putra, I. M., Hendra, J., & Saleh, K. (2025). Parachute speed chute training on dribbling speed of young soccer players: Latihan parasut speed chute pada kecepatan dribbling pemain sepak bola usia muda. *Academia Open*, 10(1), 10–21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12085>
- Syaviola, M. C., Masrun, M., Syahara, S., & Oklianda, A. (2024). Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan dribbling bola pada sepakbola U-15 SSB Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Gladiator*, 4(5), 1351–1362. <https://doi.org/10.24036/gltedor1369011>
- Widodo, A. W., Zawawi, M., & Setiawan, I. (2021). *Analisis variasi latihan pass back pass shooting dan shooting after dribble terhadap akurasi shooting ke arah gawang pada pemain sekolah sepakbola Tulungagung Putra U-14* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri). <https://repository.unpkediri.ac.id/3150/>
- Yusuf, M. S. (2024). Pengaruh latihan kombinasi speed endurance training dan small sided games terhadap kemampuan anaerobic pemain sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(6), 628–633. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/64780>