

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, M. (2013). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Hasil Tembakan 7 Meter Pada Permainan Bola Tangan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arifin, S., & Sugiyanto, F. X. (2020). Pengaruh Latihan Beban Bertahap dan Latihan Target Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Lemparan Bola Tangan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 145–155.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bramasakti N., B. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Budiarto, T., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi Tembakan Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 45–52.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108-122.
- Darma, Sarawita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Deliany, V., & Palmizal, A. (2024). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Score*, 4(1), 78-89
- Eni, A. N. (2022). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Flying Shoot Bola Tangan Pada Atlet Putra ABTI Surakarta Tahun 2022. Universitas Sebelas Maret.
- Eni, A. N. (2022). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Flying Shoot Bola Tangan Pada Atlet Putra ABTI Surakarta Tahun 2022*. Universitas Sebelas Maret.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan penanganan cedera

- olahraga di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11-14.
- Fakhri, A. (2022). Pengembangan Model Latihan Akurasi Flying Shoot Bola Tangan Melalui Berbasis Permainan Pada Usia 14-17 Tahun Club Handball Bogor Timur. Universitas Islam 45 Bekasi.
- Fauzi, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh Model Latihan Goaling Terhadap Kemampuan Tembakan Bola Tangan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 66–74.
- Gani, R. A., & Mulyanto, S. (2023). Pengaruh Gaya Mengajar Komando dan Latihan Sasaran Terhadap Keterampilan Dasar Menembak Bola Tangan. *Jurnal Edukasi Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 50–58.
- Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibáñez, J., & Izquierdo, M. (2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 26(3), 225–232.
- Haqiyah, A., & Mulyana, B. (2022). Pengaruh Latihan Membidik Gawang Terhadap Ketepatan Lemparan Penalti Bola Tangan. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 88–95.
- Hidayatullah, M. I., & Kusuma, W. A. (2019). Evaluasi Program Latihan Akurasi Lemparan Menggunakan Media Target Visual Pada Tim Bola Tangan. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 88–96.
- Ihf, F., Championship, W., Vs, D., Kitty, V., Audya, A., Susanto, I. H., & Wismanadi, H. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bola Tangan Dalam. 7(1), 64–73.
- Kurniawan, F., & Yuliawan, D. (2021). Aplikasi Latihan Visualisasi dan Latihan Target Terhadap Tingkat Keberhasilan Lemparan 7 Meter Pada Atlet Bola Tangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Indonesia*, 2(2), 77–85.
- Kusumawati, 2018. (n.d.). *PENELITIAN PENJASORKES baru*.
- Kusumawati, M., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Ketepatan Tembakan Bola Tangan. *Jurnal Sains Olahraga*, 5(1), 33–40.
- Lestari, D. P., & Irianto, D. P. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric dan Latihan Target Terhadap Power Lengan dan Ketepatan Lemparan Penalti Bola Tangan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 101–110.

- Mahendra, A., & Syafei, M. (2022). Perbandingan Latihan Pantul Dinding dan Latihan Sasaran Gawang Terhadap Hasil Tembakan 7 Meter Bola Tangan. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 40–48.
- Muhamad. (2022). Statistika dalam Pendidikan dan Olahraga. 102–113.
- Nugroho, W. (2018). Pengaruh Latihan Karet Tahanan Terhadap Kecepatan Lemparan Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 155–162.
- Nurhasan, 2007. (n.d.). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta:Depdiknas.
- Perangin Angin, E. P. V. S. B. (2022). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Porda Sleman* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/75639/>.
- Pratama, A., & Kusuma, D. (2020). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Keterampilan Shooting Bola Tangan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 112–119.
- Rahmawati, R., Henjilito, R., Studi, P., Jasmani, P., Riau, U. I., Studi, P., Olahraga, P., & Tangan, B. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Tangan MAN 1 Pekanbaru : Analisis dalam Kompetensi Student League 2024. 18–26.
- Ramadhan, M., & Putra, R. (2021). Pengaruh Latihan Berulang Terhadap Konsistensi Lemparan 7 Meter Bola Tangan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 12–20.
- Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. (2021). The influence of imagery training on the passing ability of futsal players, Islamic University 45 Bekasi. *Jipes - Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 7(02), 43–50. <https://doi.org/10.21009/GJIPES.072.06>
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). Metode penelitian dan statistik. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Santoso, N., & Rahayu, T. (2019). Pengaruh Latihan Sasaran Visual Terhadap Hasil Lemparan 7 Meter Bola Tangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 134–141.
- Saputra, E., & Hidayat, R. (2020). Pengaruh Latihan Modifikasi Sasaran Terhadap Akurasi Standing Shoot Bola Tangan. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 6(3), 210–218.

- Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71–75.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Setiadi, B., & Purnomo, A. (2018). Dampak Latihan Permainan Target Bervariasi Terhadap Akurasi Shooting Bola Tangan Mahasiswa PJKR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 15–23.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Susanto, E., & Rahmadi, A. (2022). Efektivitas Metode Latihan Target Bergerak Terhadap Ketepatan Lemparan Hukuman Bola Tangan. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Olahraga*, 1(1), 12–21.
- Syahputra, R., & Dlis, F. (2019). Peningkatan Keterampilan Flying Shoot Bola Tangan Melalui Modifikasi Permainan Target. *Gladiator: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 10(2), 56–65.
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38078>
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(4), 808–816.
- Wibowo, A., & Winarno, M. E. (2021). Efektivitas Metode Latihan Drill dan Latihan Target dalam Meningkatkan Akurasi Standing Shoot Pemain Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 22–31.
- Wicaksono, I. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Rintangan Terhadap Ketepatan Lemparan Bola Tangan. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 50–58.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104.

