

Upaya Peningkatan Ketepatan *Shooting Flying Jump Shoot* pada Atlet Bolatangan ABTI Kota Kediri melalui Permainan Target

Mokhammad Firdaus[✉], M Nurkholis¹, M. Anis Zawawi¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: m.firdaus@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Bola Tangan; Ketepatan;
Shooting

Keywords:

Handball; Accuracy; Shooting

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan *shooting jump shoot* dalam permainan bola tangan pada atlet ABTI Kota Kediri. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh data akurat mengenai seberapa besar peningkatan kemampuan *shooting jump shoot* melalui permainan target. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan tes kemampuan *shooting jump shoot* dengan permainan target dan tes pengukuran. Dari hasil tersebut disimpulkan latihan target memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan *flying shoot* atlet bola tangan. Untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari latihan target dapat dilihat dari rerata dan selisih antara rerata nilai *post-test* dan *pre-test*. Tampak bahwa nilai *post-test* memiliki rerata yang lebih besar daripada rerata *pre-test* ($66,96 > 53,16$) dengan selisih rerata 13,8. Berdasarkan deskripsi diatas menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh berupa peningkatan terhadap ketepatan *flying shoot* pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri. Salah satu teknik *shooting* yang efektif untuk mencetak gol di permainan bola tangan adalah *flying jump shoot*. Gerakan teknik *shooting* ini dilakukan dengan cara pemain melompat lalu menembak atau melempar bola ke gawang sekuat tenaga supaya bisa menghasilkan gol. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa *flying jump shoot* diketahui memiliki prosentase goal yang lebih tinggi dibandingkan teknik *standing throw shoot*.

Abstract

The purpose of this study was to determine the improvement of jumpshoot shooting ability in handball games in ABTI Kediri City athletes. Through this study, it is expected to obtain accurate data on how much jump shoot shooting ability has increased through target games. This research method uses a descriptive statistical approach. The sampling technique used was total sampling, while data collection was carried out by testing jump shoot shooting abilities with target games and measurement tests. From these results, it was concluded that target training has a significant influence on the accuracy of handball athletes' flying shots. To determine the effect of target training, the average and the difference between the post-test and pre-test scores can be seen in the table above. It appears that the post-test score has a higher average than the pre-test score ($66.96 > 53.16$) with a difference of 13.8. Based

on the description above, it shows that target training has an effect in the form of increasing the accuracy of flying shots in ABTI handball athletes in Kediri City. One of the effective shooting techniques for scoring goals in handball is the flying jump shoot. This shooting technique movement is carried out by the player jumping, then shooting or throwing the ball at the goal as hard as possible in order to score a goal. The results of the study concluded that the flying jump shoot is known to have a higher goal percentage than the standing throw shoot technique.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Bola Tangan adalah salah satu olahraga cepat yang dimainkan di dalam ruangan (Susanto, 2017). Permainan bolatangan adalah permainan yang mengadakan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan akurasi hal ini sama seperti permainan bolabasket (Firdaus et al., 2020; Karcher & Buchheit, 2014). Permainan bola tangan juga memiliki banyak gerakan, seperti lari cepat, berputar, melempar, memblokir, mendorong, meraih, dan melompat (Bhakti, Hidayah, et al., 2024; Bhakti, Rahayu, et al., 2024). Menurut (Adi, 2016), lapangan bola tangan berukuran 40 meter panjang dan 20 meter lebar, dengan garis tengah sebagai pemisah serta gawang yang terletak di bagian tengah masing-masing sisi pendek lapangan.

Bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kecepatan, kekuatan, koordinasi, serta ketepatan dalam melakukan berbagai teknik dasar permainan (Ghurri & Siantoro, 2018; Muin, 2017; Wahyunigtyas & Siantoro, 2025). Olahraga bola tangan dikenal sebagai cabang olahraga yang berlangsung dengan tempo cepat dan bersifat dinamis, serta umumnya dimainkan di dalam ruangan. Secara historis, permainan ini telah berkembang luas dan dipraktikkan di lebih dari 150 negara. Hingga tahun 2003, International Handball Federation (IHF) tercatat memiliki 150 negara anggota, dengan sekitar 80.000 klub dan tidak kurang dari 19 juta atlet putra. Dalam praktik permainannya, terdapat sejumlah keterampilan dasar yang perlu dikuasai, seperti kemampuan menangkap bola, melakukan umpan, menembak (shooting), menggiring bola, serta menerapkan pola serangan dan pertahanan. Penguasaan teknik-teknik fundamental tersebut menjadi prasyarat penting bagi seorang atlet untuk dapat bermain bola tangan secara efektif (Annur & Pratama, 2024; Bhakti & Adi, 2022). Penguasaan teknik dasar merupakan aspek penting yang mendukung kemampuan bermain bola tangan secara optimal, sesuai dengan standar penilaian keterampilan permainan. Dalam bola tangan,

tujuan utama adalah mencetak gol sebanyak mungkin, sehingga teknik shooting menjadi keterampilan yang sangat diperlukan.

Salah satu teknik yang memiliki peranan penting dalam upaya mencetak gol adalah flying jump shoot, yaitu tembakan yang dilakukan dengan lompatan dan ayunan tangan secara eksplosif menuju gawang (Hermansah, 2018; Mashud & Warni, 2024). Teknik ini membutuhkan perpaduan kemampuan fisik dan keterampilan motorik seperti power tungkai, keseimbangan tubuh, koordinasi mata-tangan, serta akurasi dalam mengarahkan bola ke sasaran (Putra et al., 2023; Sugiman & Negeri, n.d.). Namun, dalam praktiknya, tingkat ketepatan shooting flying jump shoot atlet sering kali belum optimal, sehingga peluang mencetak gol tidak dapat dimaksimalkan.

Pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri, hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan shooting flying jump shoot masih bervariasi dan cenderung kurang konsisten. Beberapa faktor penyebab yang teridentifikasi antara lain kurangnya latihan spesifik yang mengarah pada pengembangan akurasi, masih terbatasnya variasi latihan teknik, serta minimnya penggunaan media atau permainan yang dapat meningkatkan fokus dan kontrol arah tembakan. Kondisi tersebut menjadi hambatan bagi tim dalam meningkatkan kualitas serangan dan efektivitas permainan. Berdasarkan observasi pada atlet ABTI Kota Kediri, masih ditemukan rendahnya persentase gol yang dihasilkan melalui teknik *flying jump shoot* dalam situasi pertandingan. Banyak atlet memiliki lompatan yang tinggi, namun akurasi bola sering kali meleset dari area gawang yang kosong atau mudah dibaca oleh penjaga gawang.

Salah satu pendekatan latihan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah permainan target, yaitu bentuk latihan yang memanfaatkan sasaran tertentu sebagai fokus tembakan untuk melatih akurasi sekaligus meningkatkan

konsentrasi atlet. Permainan target terbukti dapat merangsang atlet untuk lebih teliti dalam melakukan shooting melalui mekanisme penguatan visual dan kontrol gerak yang lebih terarah. Selain itu, metode ini memberikan suasana latihan yang lebih menarik dan kompetitif, sehingga motivasi atlet dalam meningkatkan performa juga semakin meningkat. Belum banyak studi spesifik yang menguji efektivitas permainan target terhadap performa atlet bola tangan di wilayah Kota Kediri, yang memiliki karakteristik fisik dan jam terbang tanding yang berbeda dengan atlet di daerah atau provinsi lain.

Urgensi dari penelitian ini yaitu *Flying jump shoot* adalah teknik serangan utama dalam bola tangan modern. Tanpa akurasi yang baik, potensi serangan atlet ABTI Kota Kediri akan terbuang percuma, sehingga penelitian ini mendesak dilakukan agar mereka mampu bersaing di level Porprov atau Kejurnas. Kemudian juga dalam pertandingan bola tangan yang bertempo cepat, peluang untuk menembak seringkali sangat sempit. Akurasi yang meningkat melalui latihan target akan memastikan setiap peluang emas dapat dikonversi menjadi poin secara efisien serta bisa memberikan keterbaruan dalam melatih kemampuan shooting bola tangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas permainan target dalam meningkatkan ketepatan shooting flying jump shoot pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri. Diharapkan melalui penerapan latihan berbasis permainan target, atlet mampu meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan sehingga berdampak positif pada performa tim dalam pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut :

Metode dan Desain

Metode penelitian yang diterapkan adalah metode kuantitatif dengan memanfaatkan analisis statistik dalam pengolahan datanya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran mengenai hasil analisis peningkatan kemampuan shooting jump shoot melalui pendekatan permainan target pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola tangan yang tergabung dalam

tim Kota Kediri. Populasi dipahami sebagai keseluruhan objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian (Sugiyono, 2013). Sampel menurut (Arikunto, 2010) merupakan bagian yang mewakili populasi. Pada penelitian ini digunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Dengan demikian, jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian adalah 25 atlet.

Instrumen

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui metode tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan berupa alat tes yang dirancang untuk memperoleh hasil secara tepat dan terpercaya dalam menilai variabel penelitian.

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan flying jump shoot bola tangan pada atlet ABTI Kota Kediri, maka dilakukan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) menggunakan instrumen yang telah ditentukan. Pelaksanaan tes ketepatan flying shoot bola tangan 1) Tujuan: Untuk mengukur keterampilan menembak secara berturut-turut (jarak 6m – 9m) 2) Alat/Perlengkapan a) Gawang b) Tali c) Bola d) Blangko nilai e) Alat tulis 3) Petugas Tes: a) Pengamat gerakan b) Pencatat nilai 4) Pelaksanaan Tes: a) Testi berdiri di luar garis 6 meter. b) Carilah posisi yang sesuai dengan teknik gerakan tembakan c) Penilaiannya yaitu setiap bola masuk ke dalam gawang mendapat nilai satu dan jika tidak masuk maka nilainya nol. d) Tembakan dilakukan sebanyak 20 kali ulangan

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan yang diawali dengan kegiatan observasi sebagai dasar dalam menentukan fokus dan kebutuhan penelitian terhadap subjek penelitian yaitu team bolatangan kota kediri. Selanjutnya, penelitian dilanjutkan dengan tahap pengambilan dan pengumpulan data menggunakan metode test dan pengukuran melalui instrument.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap peningkatan ketepatan flying jump shoot pada atlet. Data diperoleh melalui hasil pretest dan posttest, kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif untuk melihat nilai rata-rata, standar deviasi, serta penyebaran skor. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk memastikan distribusi data memenuhi syarat analisis parametrik. Setelah

itu, perbedaan hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan paired sample t-test guna menentukan apakah terdapat peningkatan yang signifikan. Selain itu, dihitung pula persentase kenaikan skor sebagai indikator seberapa besar perubahan kemampuan setelah perlakuan diberikan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan keterampilan shooting setelah diterapkannya permainan target.

HASIL

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Data

Kategori	Pre-test	Post-test
Rerata	53,16	66,96
Median	56	70
Varians	212,141	131,673
Simpangan baku	12,634	11,55
Minimum	28	48
Maksimum	77	95
Range	53	44

Dilihat dari hasil uji deskriptif diketahui bahwa pada kelompok data pre-test mempunyai nilai rerata sebesar 53,16 dan nilai median sebesar 56. Pada kelompok ini memiliki varians dengan nilai 212,141 dan dengan simpangan baku sebesar 12,634. Kemudian memiliki nilai minimum pada kelompok ini yaitu pada nilai 28 dan nilai maksimum pada nilai 77, menjadikan range pada kelompok data ini memiliki nilai sebesar 53.

Kemudian uji deskriptif pada kelompok data post-test menunjukkan hasil yang berbeda. Rerata pada kelompok ini diketahui sebesar 66,96, median pada nilai 70. Nilai varians pada kelompok data post-test yaitu 131,673 lalu simpangan bakunya bernilai 11,55. Kemudian kelompok data post-test mempunyai nilai minimum 48 dan nilai maksimum 95 dengan nilai range sebesar 44.

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah suatu data memiliki distribusi normal atau tidak. Jika data yang dimiliki memiliki distribusi normal maka uji bivariat dapat dilakukan menggunakan uji t berpasangan. Pada tabel 4. 2 bisa kita lihat terkait dengan hasil uji normalitas yang

dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk. Kelompok data pre-test mendapatkan hasil uji dengan nilai *Sig.* = 0,759. dan kelompok data post-test mendapatkan nilai *Sig.* = 0,649. Dari hasil uji kedua kelompok tersebut nampak bahwa nilai *Sig.* > 0,05. Dari hasil tersebut bisa kita simpulkan atau interpretasikan yaitu kelompok data pre-test dan post-test memiliki data yang berdistribusi normal. Berdasarkan pernyataan tersebut maka uji bivariat dapat dilakukan menggunakan uji t berpasangan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kategori	Statistik	df	Sig
Pre-test	0,975	15	0,759
Post-test	0,970	15	0,649

Uji prasyarat kedua yang dilakukan untuk dapat menggunakan uji t berpasangan adalah uji homogenitas, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapat merupakan data yang homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table 4.3. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai *Sig.* = 0.180. Terbukti uji homogenitas yang dilakukan mendapat nilai *Sig.* > 0.05. Berdasarkan hasil dari uji tersebut maka dapat disimpulkan atau interpretasikan bahwa data yang telah didapat merupakan data yang homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-test – Post- Test	1.852	1	48	.180

Berdasarkan data yang ditampilkan hasil uji T berpasangan antara data pre- test dan post-test. Nilai hasil uji T berpasangan pada kedua kelompok tersebut memiliki nilai *Sig.* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa uji t berpasangan antara kelompok pre- test dan post-test memiliki nilai *Sig.* < 0,05. Melihat dari hasil temuan itu dapat disimpulkan atau interpretasikan, latihan target memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *flying shoot* pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri.

Tabel 4. Hasil Uji T Berpasangan

	N	Rerata \pm s.b.	Perbedaan rerata \pm s.b.	Sig
Ketepatan flying shoot sebelum mendapat target	25	53,16 12,634	$\pm 13,8 \pm 1,084$	0,000
Ketepatan flying shoot setelah mendapat Latihan	25	66,96 $\pm 11,55$		

target

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan flying jump shoot pada atlet bola tangan. Efektivitas latihan tersebut terlihat dari perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest, di mana rata-rata posttest menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan pretest ($66,96 > 53,16$), dengan selisih peningkatan sebesar 13,8 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan latihan target mampu meningkatkan akurasi shooting para atlet bolatangan ABTI Kota Kediri.

Salah satu teknik shooting yang paling efektif dalam upaya mencetak gol pada permainan bola tangan adalah flying jump shoot. Teknik ini dilakukan dengan cara pemain meloncat dan melepaskan tembakan ke arah gawang dengan kekuatan optimal agar memiliki peluang lebih besar menghasilkan gol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *flying jump shoot* menghasilkan persentase gol yang lebih tinggi dibandingkan *standing throw shoot*, yaitu masing-masing sebesar 21,11% dan 14,44%.

PEMBAHASAN

Penelitian (Mashud & Warni, 2024; Susanti et al., 2020) menegaskan bahwa teknik flying jump shoot akan menghasilkan peluang gol yang lebih optimal apabila didukung oleh akurasi tembakan yang baik. Akurasi tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan dengan sasaran atau target. Berdasarkan temuan penelitian ini, diketahui bahwa penerapan latihan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan flying jump shoot pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri. Hal ini diperkuat melalui hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan target efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting.

Setelah pemberian latihan, ketepatan flying jump shoot para atlet menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik standing throw shoot. Dalam proses latihan target, atlet dituntut untuk dapat mengenai sasaran yang telah ditentukan saat melakukan lompatan dan tembakan, sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi. Penelitian (Ghurri & Siantoro, 2018) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 16,24% terhadap akurasi shooting

dalam permainan bolatangan. Konsentrasi tersebut berkaitan erat dengan kemampuan motorik, terutama koordinasi antara mata dan gerak tubuh (Syaputri et al., 2025). Koordinasi yang baik akan membuat tembakan lebih tepat mengenai target.

Selain meningkatkan akurasi dan koordinasi, latihan target juga secara tidak langsung memperkuat otot peras tangan dan lengan karena atlet melakukan flying jump shoot secara berulang dalam jumlah tertentu. Sesuai dengan temuan (Ardian & Sifaq, 2018), kekuatan otot peras tangan memberikan kontribusi sebesar 63,04% dan kekuatan otot lengan sebesar 29,48% terhadap ketepatan shooting. Dengan demikian, latihan target tidak hanya meningkatkan aspek teknis tembakan, tetapi juga mendukung peningkatan kondisi fisik yang relevan dengan performa shooting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan flying jump shoot pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan rata-rata skor pretest ke posttest, yang mencerminkan adanya perkembangan kemampuan akurasi shooting setelah diberikan perlakuan.

Selain itu, peningkatan ketepatan shooting juga dipengaruhi oleh teknik dasar yang benar selama pelaksanaan flying jump shoot. Menurut International Handball Federation (IHF, 2016), akurasi tembakan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti koordinasi tubuh saat lompatan, posisi tangan, keseimbangan udara, dan kekuatan lemparan. Latihan target yang dilakukan secara sistematis dapat membantu memperbaiki aspek-aspek tersebut sehingga berdampak pada peningkatan performa shooting.

Dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketepatan flying jump shoot konsisten dengan teori pelatihan keterampilan olahraga dan penelitian sebelumnya. Artinya, latihan target dapat direkomendasikan sebagai metode efektif dalam program latihan bolatangan, terutama untuk meningkatkan akurasi tembakan pada situasi jump shot.

KESIMPULAN

Dari hasil tersebut disimpulkan latihan target memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan *flying jump shoot* atlet bola tangan. Untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari latihan target dapat dilihat dari rerata dan

selisih antara rerata nilai post-test dan pre-test pada tabel di atas. Tampak bahwa nilai post-test memiliki rerata yang lebih besar daripada rerata pre-test ($66,96 > 53,16$) dengan selisih rerata 13,8. Berdasarkan deskripsi diatas menunjukkan bahwa latihan target memberikan pengaruh berupa peningkatan terhadap ketepatan *flying jump shoot* pada atlet bolatangan ABTI Kota Kediri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada atlet pelatih dan manajemen ABTI Kota Kediri yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini. Serta semua pihak yang sudah mendukung.

REFERENSI

- Adi, J. P. (2016). *Metode & Dasar-Dasar Handball* (Vol. 1). Presisi cipta media.
- Annur, J. F., & Pratama, R. S. (2024). Analisis Faktor Fisik Dominan Teknik Standing Shot Atlet Bola Tangan Jawa Tengah. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(1), 62–70.
- Ardian, I. N., & Sifaq, A. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Peras Tangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Flying Shoot Atlet Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. In *Jakarta: Rineka Cipta* (Vol. 173).
- Bhakti, Y. H., & Adi, S. (2022). Kondisi Fisik Atlit Bolatangan Pada Masa “LOCKDOWN.” *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–9.
- Bhakti, Y. H., Hidayah, T., Setyawati, H., Winarno, M. E., Hartono, M., Azam, M., Kristiyanto, A., & Rahayu, T. (2024). *BOLA TANGAN: Kondisi Fisik untuk Atlet Elite*. Cahya Ghani Recovery.
- Bhakti, Y. H., Rahayu, T., Kristiyanto, A., & Azam, M. (2024). *Kondisi Fisik Bola Tangan*. Cahya Ghani Recovery.
- Firdaus, M., Zawawi, A., & Dwijayanti, K. (2020). Menghadapi Pekan Olahraga Nasional tahun 2020: sejauh mana profil kondisi fisik atlet bola tangan Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 6(3), 821–834.
- Ghurri, A., & Siantoro, G. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Shooting Atlet Bola Tangan Putra Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 249472.
- Hermansah, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Jump Shoot Dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa Kelas Ix Smp N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 249–262.
- Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Medicine*, 44, 797–814.
- Mashud, M., & Warni, H. (2024). Meningkatkan keterampilan akurasi flying shoot menggunakan kombinasi metode latihan drilling dengan plyometrik pada pemain bola tangan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 552–566.
- Muin, A. B. D. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli (Studi pada Klub Bolavoli Bayonet Kab. Sampang). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–14.
- Putra, T. S., Arwandi, J., Irawan, R., & Yendrizal, Y. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Gladiator*, 3(1), 16–32.
- Sugiman, I., & Negeri, G. S. M. P. (n.d.). *Hubungan Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Hasil Akurasi Smash Bolavoli*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Susanti, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). Peluang Goal Shooting Teknik Flying Shot Dan Standing Throw Shot Pada Permainan Bola Tangan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1).
- Susanto, E. (2017). RETRACTED: Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125.
- Syaputri, A. A., Ramadhani, L. R., Rahmawati, N., Nazarina, A., & Idulfilastri, R. M. (2025). Peran Penting Keterampilan Motorik Halus Untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu*

- Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 347–355.
- Wahyunigtyas, I., & Siantoro, G. (2025). Perbedaan Ketepatan Shooting Jump Shoot Dan Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswi SMP Kreatif An-Nur Surabaya. *JPO*, 8(5).