

KETERAMPILAN SHOOTING PADA PERMAINAN PETANQUE

Muhammad Saiful Amri Al-khusaini¹, Nurhidayat²

Email : a810170077@student.ums.ac.id¹, nur547@ums.ac.id²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum maksimalnya kemampuan *shooting game* yang dimiliki oleh atlet *petanque* UMS, mengingat belum adanya persiapan model latihan untuk lebih mengembangkan kemampuan hasil *shooting*. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui Efek Penerapan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting game* pada Atlet *Petanque* UMS. Tujuan latihan menggunakan penghalang adalah agar atlet terbiasa melakukan lemparan secara *boules to boules*. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan menggunakan rancangan desain "*one group pre test post test design*". Penelitian ini menggunakan instrumen *shooting game station* 1, 2, 3, 4, 5 dan jarak lemparan 6 m, 7 m, 8 m dan 9 m. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet *petanque* UMS berjumlah 15 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan dari hasil perhitungan uji hipotesis dapat dilihat bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang mempunyai nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil *shooting game* pada atlet *petanque* UMS. Dapat disimpulkan bahwa model latihan *shooting* menggunakan penghalang dapat meningkatkan hasil *shooting* pada atlet *petanque* UMS secara signifikan. Jika dilihat dari nilai rerata (*mean*) *pretest* sebesar 6,27 dan nilai rerata (*mean*) *posttest* sebesar 11,13. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilaksanakan dapat memberikan peningkatan sebesar 4,86.

Kata Kunci: Keterampilan; *Petanque*; *Shooting*.

Abstract

This research was motivated by the not yet maximal shooting game ability possessed by UMS petanque athletes, considering that there was no preparation of training models to further develop shooting abilities. The purpose of this research is to find out Effects of Implementing Shooting Practice Using Barriers on Shooting Game Ability in UMS Petanque Athletes. The purpose of training using a barrier is to get athletes accustomed to throwing boules to boules. The method used is an experiment using a "one group pre test post test design" design. This study used shooting game station 1, 2, 3, 4, 5 instruments and throwing distances of 6 m, 7 m, 8 m and 9 m. The subjects in this study were 15 UMS petanque athletes. The sample was selected using purposive sampling technique. Based on the results of the calculation of the hypothesis test, it can be seen that the shooting practice using a barrier has a significance value of 0.000 0.05 so that it can be said that there is a significant effect of shooting practice using a barrier on the improvement of shooting game results in UMS petanque athletes. Can be concluded that shooting practice model using a barrier can significantly improve shooting results in UMS petanque athletes. If seen from the mean value (mean) of the pretest of 6.27 and the mean value of (mean) of the posttest of 11.13. This shows that the exercise carried out can provide an increase of 4.86

Keywords: Skills; *Petanque*; *Shooting*.

A. Pendahuluan

Petanque adalah permainan tradisional yang sudah dikembangkan dari permainan zaman Yunani kuno pada abad 6 SM pada 1907. Olahraga ini dikenalkan oleh Jules Boule Lenior tepatnya di kota Le Ciotat, Provence selatan Perancis. (Safitri et al., 2021) *Petanque* adalah jenis olahraga prestasi yang sudah dipertandingkan pada pertandingan resmi. Olahraga ini termasuk kedalam olahraga individu dan beregu. *Petanque* adalah olahraga asli yang dimainkan oleh masyarakat Eropa selatan dan juga sudah resmi menjadi cabang olahraga pada tahun 1907 di Perancis (Vernet, 2019). (Eler & Eler, 2018) mengatakan bahwa olahraga *petanque* bisa dimainkan oleh semua usia dan gender baik laki-laki ataupun perempuan sehingga *petanque* bisa cepat berkembang dan sangat populer di Eropa. *Petanque* merupakan olahraga yang sangat sederhana, permainannya bisa dilakukan dimana saja dan di tekstur lapangan apa saja seperti rumput, tanah, kerikil dan lainnya, untuk bisa memainkan olahraga *petanque* hanya membutuhkan lapangan seluas 6 x 12 meter (Gracia Sinaga & ., 2019) (Gracia Sinaga & ., 2019) *Petanque* yaitu permainan *boules* yang tujuan utamanya ialah melempar bola besi agar dekat dengan bola kayu atau *jack* dan kedua kaki berada didalam lingkaran atau *circle* saat melempar. Pada hakikatnya permainan *petanque* adalah mengumpulkan poin sebanyak 11 atau 13 poin dan mencegah pemain lawan untuk mendapatkan poin. Pada permainan *petanque* ada dua jenis pertandingan yaitu *pointing game* dan *shooting game* dan ada dua kategori jenis lemparan yaitu lemparan *shooting* dan lemparan *pointing*. Lemparan *pointing* adalah lemparan untuk mendekati boka target, sedangkan lemparan *shooting* yaitu salah satu jenis lemparan yang berfungsi untuk menjauhkan bosi lawan dari *jack* atau boka, kemampuan *shooting* pada permainan *petanque* merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet, jika kemampuan teknik *shooting* atlet lemah maka akan kesulitan untuk menyerang bosi lawan dan akan kesulitan mendapatkan poin. Pada pertandingan *shooting game* ada beberapa jarak yang harus dimainkan yaitu jarak 6 m, 7 m, 8 m, 9 m dan poin yang bisa dihasilkan pada setiap jaraknya adalah antara 0 sampai dengan 5 poin.

(Bustomi et al., 2020) menjelaskan bahwa dari tujuan mekanikanya permainan *petanque* termasuk pada cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai *accuracy* optimal. Artinya olahraga *Petanque* merupakan permainan yang membutuhkan ketepatan dan akurasi yang maksimal, setiap lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran. Berdasarkan pernyataan tersebut ketepatan adalah hal yang sangat berpengaruh pada nomor *shooting*, semakin baik *accuracy* setiap lemparan maka akan semakin banyak mendapatkan poin pada setiap rintangan pada nomor *shooting*. Kemampuan *shooting* pada olahraga *petanque* akan semakin baik apabila dilatih sesuai dengan prinsip dan kaidah-kaidah latihan yang ada. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada atlet *petanque* UMS pada setiap sesi latihan masih belum terfokus, banyak atlet yang berlatih hanya sekedar pemanasan dan langsung melakukan *game*, kurangnya melatih teknik *shooting* secara terprogram akan sangat berpengaruh pada kemampuan setiap atlet di pertandingan yang dimainkan. Pada nomor *shooting game* atlet *petanque* UMS yang bermain di kejuaraan nasional *petanque* Semarang hanya mampu mendapatkan poin sebanyak 15 poin padahal pada nomor *shooting*, poin yang bisa dihasilkan maksimal adalah 100 poin hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* atlet *petanque* UMS masih lemah dan jauh dari kata baik. Dari permasalahan yang ada penulis ingin menerapkan latihan *shooting* menggunakan penghalang berupa ban bekas dengan tujuan setelah diterapkan latihan *shooting* menggunakan penghalang nantinya kemampuan *shooting game* atlet *petanque* UMS meningkat. Adapun manfaat dari penelitian yang akan dilakukan ini adalah memberikan informasi kepada pelatih atau atlet variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet menggunakan latihan *shooting* dengan penghalang. Selain itu diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian ke depan

untuk pelatih, Pembina dalam upaya membahas cara meningkatkan kemampuan *shooting* atlet *petanque*.

B. Metode

Jenis penelitian yang dipakai yaitu penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen digunakan untuk memperoleh kemungkinan hubungan antara sebab dan akibat variabel *independen* dan variabel *dependen*. Desain pada penelitian ini “ *One Groups Pretest-Posttest Design*”. Penelitian ini dilaksanakan dari awal juni hingga ahir juli 2021, bertempat di lapangan *petanque* UMS. Populasi pada penelitian ini yaitu atlet *petanque* pendidikan olahraga FKIP UMS. Sampel berarti salah satu bagian karakter dari populasi yang diteliti (Sugiyono, 2019). peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam memperoleh sampel, teknik *purposive sampling* merupakan cara memperoleh subyek dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangannya antara lain (1) sudah terdaftar menjadi anggota MBO *Petanque* pendidikan olahraga FKIP UMS, (2) Berjenis kelamin Laki-laki, (3) Bersedia mengikuti proses penelitian. Instrumen tes yang digunakan adalah *shooting game station* 1,2,3,4,5 dan jarak 6 m, 7 m, 8 m dan 9 m. Langkah pertama yang dilakukan adalah memberi tes awal kepada sampel yang sudah terpilih yang belum mendapat perlakuan atau *pretest* (O_1). Setelah mendapatkan hasil dari *pretest*, maka dilakukan *treatment* atau perlakuan (X) yang berupa latihan *shooting* menggunakan penghalang. Setelah dilakukan beberapa kali latihan, diberikan tes lagi atau *posttest* (O_2) untuk memahami tingkat kemampuan *shooting game*. Sehingga didapatkan 2 hasil dari *pretest* dan *posttest*, kemudian data tersebut di analisa dan dibandingkan untuk bisa mengetahui seberapa besar pengaruh yang dihasilkan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang. Sebelum melakukan perhitungan uji hipotesis, maka perlu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas merupakan sebuah uji yang menilai apakah data yang diujikan berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan Uji homogenitas yaitu sebuah uji yang dilakukan untuk membuktikan bahwa sekumpulan data yang akan diuji berasal dari populasi yang sama (homogen). Untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan maka dilakukan Pengujian hipotesis menggunakan *Paired sampel T-test* untuk membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest* menggunakan bantuan program *spss 21*

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui Efek Penerapan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap peningkatan Kemampuan *Shooting* Atlet *Petanque* UMS. Penelitian ini diawali dari pengambilan data *pretest* yang berlangsung pada tanggal 9 juni 2021 dan diakhiri dengan pengambilan data *posttest* yang berlangsung pada tanggal 22 juli 2021. Data *pretest* dan *posttest* tersebut kemudian di analisis menggunakan bantuan program *spss 21*, Hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut: Uji normalitas akan menguji hipotesis sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Normalitas

NO	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	<i>Pre Test</i>	0,169	Normal
2	<i>Post Test</i>	0,124	Normal

Dari hasil analisis diatas menunjukkan bahwa nilai P dari *variable* tersebut semuanya > 0,05 maka hipotesis dapat dinyatakan diterima atau bersifat normal. Dari hasil tersebut, maka data *variable* dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan *statistic parametric*. Uji Homogenitas bertujuan untuk membuktikan apakah varians dari *variable* tersebut sama (homogen). Jika nilai signifikansi > 0,05 maka *variable* tersebut homogen, dan jika nilai signifikansi < 0,05 maka variabel tersebut tidak homogen. Hasil perhitungan uji homogenitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Latihan <i>Shooting</i> menggunakan Penghalang	0,152	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi > 0,05 sehingga varians sampel tersebut bersifat homogen, maka hipotesis yang mengatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa varians populasi tersebut bersifat homogen. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis *statistic paired sample t-test*. Data dianalisis untuk menjawab hipotesis yang mengatakan adakah efek Penerapan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet *Petanque* UMS. Untuk melihat ada atau tidaknya Efek Penerapan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet *Petanque* UMS. Maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* yang dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Pre Test	Post Test	Sig.	Kesimpulan
Latihan <i>Shooting</i> menggunakan Penghalang	6.27	11.13	0.000	Signifikan

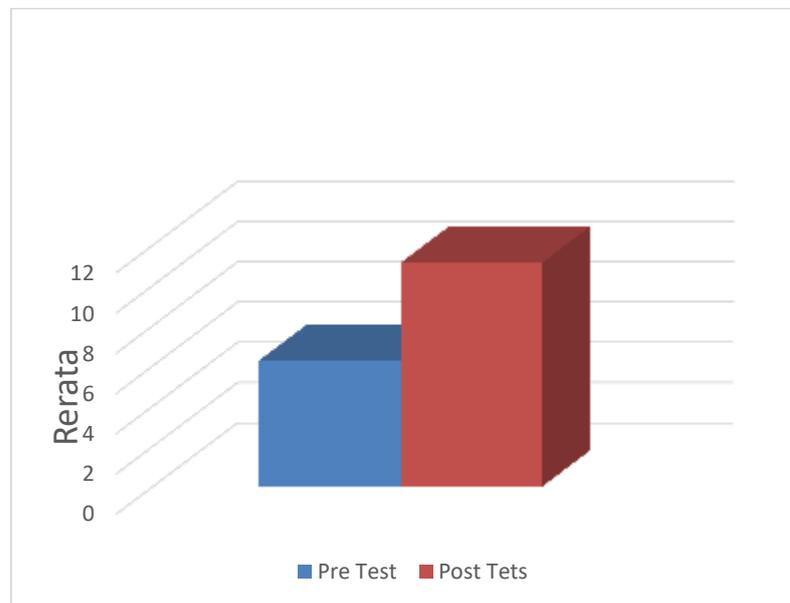
Dilihat dari hasil analisis *statistic* berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang memiliki nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet *petanque* UMS. Jika dilihat dari nilai rerata (*mean*) *pretest* sebesar 6,27 dan nilai rerata (*mean*) *posttest* sebesar 11,13 mengalami peningkatan sebesar 4,86. Dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang dapat meningkatkan kemampuan *shooting game* atlet *petanque* UMS

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Efek Penerapan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet *Petanque* UMS. Subjek yang digunakan adalah atlet *petanque* UMS. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang memiliki nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet *petanque* UMS. Jika dilihat dari

jumlah nilai rerata (mean) *pretest* sebesar 6,27 dan nilai rerata (mean) *posttest* sebesar 11,13 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang sudah dilaksanakan dapat memberikan peningkatan sebesar 4,86 untuk kemampuan *shooting game* dibandingkan sebelum diberikan *treatment*. Hal ini dapat dilihat dari grafik perbandingan perbandingan antara rerata *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

Grafik 1. Perbandingan Rerata Pre test dan Post test



Hasil dari penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang dapat memberi kontribusi yang optimal terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet *petanque* UMS. Hal ini membuktikan seberapa besar peran latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan atlet, peningkatan kemampuan *shooting game* atlet dari kriteria cukup baik sebesar 4.86 ini memberi bukti bahwa latihan yang diterapkan sudah sesuai dengan prinsip - prinsip latihan serta memberikan dampak baik bagi kebutuhan atlet. Latihan *shooting* menggunakan penghalang mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting game* karena saat latihan atlet diberikan pembatas yaitu ban bekas sehingga atlet dipaksa untuk melakukan lemparan parabol sempurna dan menjadi tembakan secara *boules to boules*. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Sutrisna et al., 2018) dengan judul “Model latihan Keterampilan *shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula” menjelaskan bahwa Model latihan Keterampilan *shooting* pada olahraga *Petanque* Bagi Pemula bisa diterapkan dan dikembangkan untuk kegiatan *ekstrakurikuler* yang ada disekolah, model latihan *shooting* pada permainan *petanque* bagi pemula yang sudah dikembangkan diperoleh hasil terdapat peningkatan hal ini dibuktikan pada analisis data hasil *pretest* dan *posttest* bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*.

Banyak sekali faktor yang menjadi pengaruh kemampuan teknik dasar atlet dalam permainan *petanque*. Kurangnya kemampuan *shooting* atlet harus dicari tau penyebabnya, minimnya model latihan *shooting* yang diberikan kepada atlet menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar *shooting* dalam permainan *petanque*. Oleh karena itu seorang pelatih dituntut untuk bisa memberikan berbagai macam variasi model latihan agar atlet bisa meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* dengan benar, selain itu

pemberian model latihan yang bervariasi juga menghindari atlet merasakan kejenuhan saat latihan. Pada permainan *petanque*, *pointing* dan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh atlet. Akan tetapi teknik *shooting* adalah teknik yang sangat penting dengan tidak mengesampingkan kemampuan teknik *pointing*, teknik *shooting* dalam permainan *petanque* digunakan sebagai strategi menyerang karena bisa membuat bosu lawan untuk menjauhi boka. (Pelana et al., 2020) mengatakan keterampilan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar pada permainan *petanque*, keterampilan *shooting* adalah keterampilan yang digunakan untuk mengusir bosu lawan dari boka. Namun disisi lain teknik *shooting* lebih sulit dikuasai ketimbang teknik *pointing* karena atlet dituntut untuk memiliki tingkat akurasi yang tinggi. (Nachin, 2013) menyatakan bahwa saat melakukan sebuah lemparan seluruh tubuh harus memiliki koordinasi yang baik serta posisi tubuh dan kaki harus stabil, hal ini merupakan tingkat kesulitan dalam teknik *shooting*. Oleh karena itu dalam pemberian latihan seorang pelatih harus mampu berinovasi agar atlet yang menjalani latihan dapat meningkatkan kemampuannya secara maksimal dan atlet tidak merasakan kejenuhan karena minimnya variasi latihan yang diberikan.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisa data dan pengujian hipotesis yang sudah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet *petanque* UMS. Dari hasil perhitungan menggunakan analisis statistik *paired samples t test* menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang mempunyai nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan jika dilihat dari jumlah nilai rerata (*mean*) *pretest* sebesar 6,27 dan nilai rerata (*mean*) *posttest* sebesar 11,13 mengalami peningkatan sebesar 4,86. Dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang dapat meningkatkan kemampuan *shooting game* pada atlet *petanque* UMS dibandingkan sebelum diberi latihan.

Daftar Pustaka

- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65–75.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4807](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4807)
- Eler, N., & Eler, S. (2018). A Study on Somatotype Profiles of the Players in Turkish Bocce National Team. *Journal of Education and Training Studies*.
<https://doi.org/10.11114/jets.v6i2.2940>
- Gracia Sinaga, F. S., & . I. (2019). Analysis Biomechanics Pointing dan Shooting Petanque Pada Atlet TC PON XX PAPUA. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15196>
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya?. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 116-125.
- Isyani, I., & Primayanti, I. (2021). Efektivitas Latihan Core Stability Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Petanque. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(2), 76-80.
- Irawan, F. A. (2019). Biomechanical analysis of concentration and coordination on the accuracy in petanque shooting. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 96-100.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).

- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). Perspektif olahraga petanque dalam mendukung prestasi olahraga jawa tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 36-43.
- Muhammad, H. N., Wahono, B. S., Listiandi, A. D., & Budi, D. R. (2020). Bunga Rampai Strategi, Proses, Evaluasi, dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Era Pandemi Covid-19. Unesa University Press.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Jurnal of SPORT*, 4(2).
- Nachin, F. (2013). *Petanque quand tu nous tiens*. Franch.
- Nurfatoni, A., & Hanief, Y. N. (2020). Petanque: dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togo dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron?. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 10-20.
- Okilanda, A. (2018). Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 86-98.
- Pelana, R., Achmad, S. H., & Caca, I. S. (2020). Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque. PT Raja Grafindo Persada.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*, 7(1), 46-53.
- Vernet, C. (2019). *Olahraga Petanque*. Jakarta : Kridatama Andara Konsep.
- Wahyudhi, A. S. B. S. E., Ismail, M., & Arfah, M. (2021). Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Shooting Atlet Petanque. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 1-8.
- Wijayanto, A., & Khurniawan, A. W. (2021). BUNGA RAMPAI Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19.