

SKRIPSI



**PERBEDAAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN RINTANGAN DAN
LATIHAN *SHOOTING* TANPA RINTANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING GAME* OLAHRAGA
PETANQUE PADA ATLET PON
SULAWESI SELATAN**

***DIFFERENCES OF SHOOTING TRAINING USING OBSTACLE
AND SHOOTING TRAINING WITHOUT OBSTACLE TO
SHOOTING GAME SKILLS IN PETANQUE SPORTS
IN PON ATHLETES OF SOUTH SULAWESI***

UDAR AAM

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**PERBEDAAN LATIHAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN RINTANGAN DAN
LATIHAN *SHOOTING* TANPA RINTANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING GAME* OLAHRAGA
PETANQUE PADA ATLET PON
SULAWESI SELATAN**

***DIFFERENCES OF SHOOTING TRAINING USING OBSTACLE
AND SHOOTING TRAINING WITHOUT OBSTACLE TO
SHOOTING GAME SKILLS IN PETANQUE SPORTS
IN PON ATHLETES OF SOUTH SULAWESI***

Udar Aam, 2020. *Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Rintangan dan Latihan Shooting Tanpa Rintangan Terhadap Keterampilan Shooting Game Olahraga Petanque pada Atlet PON Sulawesi Selatan.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Andi Rizal dan Juhanis)

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum konsistennya keterampilan *shooting* atlet dalam pertandingan *shooting game* dalam *petanque* baik itu di level regional maupun level nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan rintangan berupa ban mobil dan latihan *shooting* tanpa rintangan terhadap peningkatan keterampilan *shooting game* atlet PON *petanque* Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two group pretest posttest design*". Instrumen yang digunakan untuk tes keterampilan *shooting* adalah permainan nomor *shooting station* 1,2,3,4, dan 5 dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PON *petanque* Sulawesi Selatan yang berjumlah 24 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*. Berdasarkan hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa; 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan rintangan terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, diketahui nilai $t_{hitung} 13,833 > t_{tabel} 1,796$, dengan nilai signifikansi 0,000. 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* tanpa rintangan terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, diketahui nilai $t_{hitung} 5,407 > t_{tabel} 1,796$, dengan nilai signifikansi 0,000. 3) Latihan *shooting* menggunakan rintangan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, keterampilan *shooting game* dengan latihan menggunakan rintangan memiliki peningkatan 9,09 > tanpa rintangan 3,08.

Kata kunci: latihan shooting, rintangan, petanque

PENDAHULUAN

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Pembinaan Olahraga yang berorientasi pada peningkatan prestasi pada saat ini merupakan hal yang tidak bisa ditawar-tawar lagi mengingat kemajuan Negara lain yang pembinaan prestasinya sudah begitu pesat. Prestasi tinggi dibidang olahraga dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan kepercayaan diri.

Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus ke berbagai tingkatan usia maupun berbagai tingkatan

kehidupan sosial dalam masyarakat di berbagai negara. Ada yang melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran fisik, sebagai alat rekreasi, dan untuk peningkatan prestasi olahraga. Dari berbagai macam jenis olahraga yang ada banyak macam olahraga yang bisa dilakukan dan sesuai dengan minat dan keinginan.

Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. *Petanque* termasuk olahraga prestasi, bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Namanya berasal dari Les Ped Tanco dalam dialek *provençal* di bahasa *Occitan* yang berarti kaki rapat.

Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) didirikan pada tanggal 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari KONI Sumatera Selatan dan Gubernur Sumatera Selatan untuk membantu menyiapkan tim *petanque* Indonesia dalam menghadapi *SEA GAMES XXVI* di Palembang. Sebagai olahraga baru, yang belum banyak dikenal oleh khalayak, dipandang sangat perlu untuk disosialisasikan dari seluruh pihak terkait untuk memajukan olahraga ini. Semakin banyak orang mengetahui, semakin banyak orang yang tertarik, dan yang paling nyata, akan semakin banyak orang melakukan atau memainkan olahraga ini. Berbagai macam bentuk sosialisasi terkait dengan keberadaan olahraga ini, sangat diperlukan terutama

keberadaan olahraga *petanque* ini di Indonesia pada umumnya.

Pada pilar olahraga prestasi cabang olahraga ini telah dipertandingkan di berbagai *event* yang berskala daerah, nasional, regional dan internasional. Pada *Sea Games* 2011 dan 2013 tim cabang olahraga *petanque* Indonesia belum bisa berbicara banyak. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena belum berkembangnya cabang olahraga ini secara merata di provinsi- provinsi yang ada di Indonesia. Karakter olahraga *petanque* cenderung pada olahraga permainan yang membutuhkan akurasi dalam bermain. Olahraga *petanque* tidak menuntut kondisi fisik seperti cabang olahraga permainan lainnya, dengan demikian olahraga ini dapat dimainkan oleh anak-anak, orang-orang dewasa, orang tua bahkan orang cacat

sekalipun. Olahraga *petanque* juga tidak menuntut lapangan khusus, olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan oleh siapa saja, sehingga olahraga ini dapat pula dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam olahraga prestasi, rekreasi dan kesehatan.

Confederation Mondiale Sport Boules (2015:7), *Petanque* adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (BOSI) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Karakter olahraga *petanque* yakni cenderung membutuhkan akurasi dan konsentrasi saat memainkan olahraga ini, olahraga *petanque* bisa dimainkan siapa saja, dari anak-anak sampai orang dewasa. Ada beberapa nomor yang dipertandingkan pada

cabang olahraga *petanque* seperti: *triple* putra putri, *double* putra putri, *single* putra putri, dan *shooting* putra putri. Ada 2 jenis lemparan dalam olahraga *petanque* yaitu *pointing* dan *shooting*.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *petanque*. *Pointing* pada pertandingan *petanque* merupakan strategi untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini. Sedangkan *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan

kesulitan dalam menyerang bola lawan.

Nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan sembilan meter dengan poin yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan (2012:17), berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan *petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka

semakin banyak poin yang didapatkan. Menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan metode-metode yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan kepada atletnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian *Petanque*

Petanque merupakan olahraga yang berasal dari Perancis. Olahraga *Petanque* pertama kali masuk ke Indonesia tahun 2011 pada *event SEA Games* di Palembang (Okilanda, 2018). *Petanque* adalah olahraga yang berasal dari Perancis. Olahraga ini membutuhkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal untuk mendekati bola target yang terbuat dari kayu. *Petanque* dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di

atas permukaan tanah keras atau rumput.

Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di la La ciotat, di Provence, di daerah selatan Perancis. Sejarah nama Petanque berasal dari *Les Ped Tanco* yang berarti "Kaki Rapat" (Galih, 2011). Olahraga *Petanque* dimainkan sekitar 17 juta orang di Perancis kebanyakan pada liburan musim panas. Terdapat 375.000 pemain dengan lisensi dari *Federation Francaise de Petanque et jeu Provençal (FFPJP)* dan 3.000 pemain lainnya di Inggris.

Petanque termasuk olahraga baru di Indonesia, namun olahraga ini sebenarnya olahraga yang sudah tersohor (FOPI, 2011). Secara global, negara-negara yang kuat dan konsisten jajahan Perancis

adalah negara yang mengembangkan *Petanque*. Pada pesta olahraga *SEA Games* tahun 2011 di Indonesia, *Petanque* sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, lazimnya seperti cabang olahraga lainnya. *Petanque* dalam *SEA Games* di masukan dalam kategori olahraga Konsentrasi, mempunyai prasyarat tertentu. Permainan ini bisa dimainkan di tanah keras atau juga bisa dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lainnya.

Petanque adalah bentuk permainan bola yang tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting*. Permainan

petanque dimainkan oleh dua tim, masing masing tim terdiri dari dua, atau tiga orang dalam satu tim, atau pemain dapat bermain individu/tunggal. Permainan tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga bola, dan untuk permainan *triple* pemain masing-masing memiliki 2 bola. Untuk memulai permainan dilakukan tos koin dilempar untuk menentukan tim mana yang akan bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang berdiameter 50 cm. Semua pemain harus melempar bola mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang menempel/rapat di tanah. Pemain pertama melempar *jack* dengan ketentuan jarak dari lingkaran 6-10 meter, 1 meter dari garis belakan dan 30 cm dari garis samping (Prasetyo, 2012:5).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semua, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu kelompok atau lebih kelompok yang diberikan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Narbuko, 2007:51).

Waktu dan tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Petanque FIK UNM Makassar yang beralamat di Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2020 sampai selesai.

. Populasi

Arikunto (2006:101) mengemukakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Selain itu Sugiyono (2007:55) mengemukakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet petanque Tim PON Sulawesi Selatan yang berjumlah 24 atlet.

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:117). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel

ini, yaitu; (1) atlet petanque Sulawesi Selatan, (2) minimal telah mengikuti latihan selama setengah tahun, (3) bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 24 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai pretest untuk menentukan kelompok treatment, diranking nilai pretestnya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok I diberi perlakuan *shooting* menggunakan rintangan dan Kelompok II diberi perlakuan *shooting* tanpa menggunakan rintangan selama 3 minggu 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* sama seperti *pretest*, yaitu

tes *shooting game*. Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan ordinal pairing. Langkah pertama adalah melakukan *pretest* pada pertemuan pertama yaitu melakukan *pretest*, lalu kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking pre test tersebut dibuat ordinal pairing berdasarkan ranking yang diperoleh anak latih.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *shooting* menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tanpa rintangan terhadap peningkatan keterampilan *shooting game*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan

shooting menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tanpa rintangan terhadap peningkatan keterampilan *shooting game*.

a. Pengaruh latihan *shooting* menggunakan rintangan terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan memiliki pengaruh yang signifikan, diketahui $13,833 > t_{tabel} 1,796$, dengan nilai signifikansi 0,000. nilai rata-rata *shooting* menggunakan rintangan yang mulanya 14,58 meningkat menjadi 23,67, jumlah peningkatannya sebesar 9,09.

b. Adapun pengaruh latihan *shooting* tanpa rintangan terhadap keterampilan *shooting game* pada olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan juga memiliki pengaruh yang signifikan pada

latihan *shooting* tanpa rintangan olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, diketahui nilai $t_{hitung} 5,407 > t_{tabel} 1,796$, dengan nilai signifikan 0,000, dan latihan *shooting* tanpa rintangan yang mulanya 17,75 meningkat menjadi 20,83, jumlah peningkatan 3,03.

- c. Pada latihan *shooting* menggunakan rintangan dengan tanpa menggunakan rintangan sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan tetapi latihan *shooting* menggunakan rintangan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, keterampilan *shooting game* dengan latihan menggunakan rintangan memiliki peningkatan $9,09 >$ tanpa rintangan 3,03. Ini

menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan rintangan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *shooting* tanpa rintangan, dengan selisih nilai rata-rata 6,01. Peningkatan keterampilan *shooting* atlet PON *petanque* Sulawesi Selatan dengan cara latihan *shooting* menggunakan rintangan hasilnya lebih baik dibandingkan latihan *shooting* tanpa rintangan, ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya: 1) Atlet lebih memahami situasi target *shooting*. Hal itu disebabkan karena dengan latihan *shooting* menggunakan rintangan membuat atlet benar benar harus langsung terkena target tanpa mendarat di depan target. 2) Atlet yang diberikan perlakuan sebagian besar sangat antusias terhadap program yang

diberikan, walaupun ada beberapa yang jenuh dengan program penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tanpa rintangan sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting game*, namun terdapat perbedaan dari hasil perhitungan uji-t, latihan *shooting* menggunakan rintangan dengan jumlah peningkatan 9,09 hasilnya mampu lebih baik daripada latihan *shooting* tanpa rintangan dengan jumlah peningkatan 3,08. Keadaan ini menunjukkan bahwa bentuk latihan *shooting* menggunakan rintangan dan latihan *shooting* tanpa rintangan mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan *shooting game*. Sudarsuno, (2011:

18), latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 6 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 6 minggu. Meskipun sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan, latihan *shooting* menggunakan rintangan memiliki kontribusi yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *shooting* tanpa rintangan. Hal itu disebabkan karena latihan *shooting* menggunakan rintangan memberikan semacam pembatas agar saat atlet melakukan *shooting* hasilnya sempurna/*cerrau*, sehingga atlet yang diberikan perlakuan sudah terbiasa dengan model latihan tersebut, dan atlet dibiasakan dengan latihan *shooting* menggunakan rintangan. Dengan demikian pelatih lebih variatif memberikan latihan dengan menggunakan rintangan agar

atlet lebih terbiasa dengan keadaan seperti itu.

Hasil penelitian lain yang hampir serupa yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sutrisna, Moch Asmawi, Ramdan Pelana (2018), yang berjudul "Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula". Hasil penelitian diketahui bahwa dengan model latihan keterampilan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler di sekolah model latihan *shooting* olahraga *petanque* untuk pemula yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil *pretest* dan *posttest* adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar *petanque*. Rendahnya keterampilan *shooting* atlet perlu di cari penyebabnya, apakah penguasaan teknik *shooting* yang kurang baik, atau kejenuhan atlet saat latihan yang besar karena metode latihan yang kurang bervariasi. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan keterampilan *shooting* atlet, pelatih di tuntut untuk dapat mengembangkan sebuah metode latihan yang mampu menghilangkan rasa jemu atlet pada saat latihan.

Dalam permainan *petanque* ada dua jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet yaitu teknik *shooting* dan *pointing* yang merupakan teknik dasar dalam bermain *petanque*, namun *shooting* sangatlah penting untuk membuat bola lawan terpental menjauhi boka,

disisi lain teknik *shooting* sulit dilakukan dari pada teknik *pointing*. Oleh sebab itu, dalam pelaksanaan latihan, pelatih harus berinovasi agar atlet-atlet yang mengikuti latihan tidak merasakan jenuh dengan program latihan monoton.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* menggunakan rintangan terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, diketahui nilai $t_{hitung} 13,833 > t_{tabel} 1,796$, dengan nilai signifikansi 0,000.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *shooting* tanpa rintangan terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, diketahui nilai $t_{hitung} 5,407 > t_{tabel} 1,796$, dengan nilai signifikansi 0,000.

3. Latihan *shooting* menggunakan rintangan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan *shooting game* olahraga *petanque* atlet PON Sulawesi Selatan, keterampilan *shooting game* dengan latihan menggunakan rintangan memiliki peningkatan 9,09 > tanpa rintangan 3,08.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan diatas peneliti mnyampaikan beberapa saran:

1. Pelatih mampu memilih program latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *shooting game* dan sebagai masukan kepada pelatih untuk tambahan program latihan *shooting* atlet PON *petanque* Sulawesi Selatan.
2. Pelatih juga mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil latihan dan menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih dan juga Pengprov FOPI mengenai keterampilan *shooting game* atlet PON *petanque* Sulawesi Selatan.

Bagi atlet, latihan yang terprogram secara maksimal akan mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan yang dilatih dan Atlet harus melaksanakan program latihan yang diberikan kepada pelatih

dengan serius agar hasilnya bisa maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina A. Tyas. (2017). *Hubungan Antara tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. Surabaya: UNESA.*
- Basir Annas. (2011). *Olahraga Petanque, Cara Bermain dan Sejarahnya. Diakses dari <http://sibukforever.blogspot.com/2011/11/olahraga-petanque-cara-bermain>*
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Confederation Mondiale Sport Boules. 2015 <http://www.cmsboules.org/index.php/en/petanque>
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan.* Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hermawan, Iwan. 2012. *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque.*
- Ismiryati (2006). *Tes dan pengukuran Olahraga.* Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Marco Foyot. *A Shooting Demo From Marco Foyot Stop At Zanesfield Petanque Club. di akses di Youtube.*

- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Jakarta. Eirlangga*
- Muhammad Muslich. (2009). *Metode Pengambilan Keputusan Kuantitatif*. JakartaTimur: PT Bumi Aksara
- Nazmizan M. DKK. (2017) *The effect of sport technology on student-athletes' Petanque Skill Performance*.
- Nasir., (2013), ' *Manual Kursus Kejuru latihan Petanque Sesi 01/2013 (Tahap 1)*', Penerbit Persatuan Petanque Negeri Selangor.
- Nurul Zuriah. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. (2012). *Program dan Teknik Dasar Bermain Petanque*. Jakarta.
- Prasetyo, Yudik. 2012. *Sosisalisasi Olahraga Petanque*. Laporan Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putman B. W. (2011)^. *Petanque Greatest Game You Never Heard Off*
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Robbins. (2007). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Souef, Gilles. 2015. *The Winning Trajectory*. Copy Media.
- _____, 2017. *La Trajectoire du Vainqueur*. Copy Media.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*, Jakarta:Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori MetodologiMelatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahrahaan UNY.
- Sutrisna, Tri. Dkk. 2018 *Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula*. Jurnal Segar. Vol. 1 (7). pp 46-53.
- Putman B. W.. (2011). *PETANQUE The Greatest Game You Never Heard Of!*.
- Patcharin T. (2011). *Kinematics Analysis Of Upper Extremity During Petanque Shooting In*

- Advanced And Novice Players.*
- Widiastuti. 2015 *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta
- Widodo Santoso, (1995). *Peningkatan kemampuan.* Id.forums.wordpress.com
- Vernet, Cedric, 2019. *Olahraga Petanque.* PT Kridatama Adara Konsep.
- TAUFIK, H., HARMONO, S., & PUSPODARI, P. (2020). *PROFIL MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI KLUB NUSANTARA PETANQUE CLUB KOTA KEDIRI 2019-2020.* Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung.*
- WIDODO, W., & HAFIDZ, A. (2018). Kontribusi panjang lengan, koordinasi mata tangan, dan konsentrasi terhadap ketepatan shooting pada olahraga petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga, 3*(1).
- Iswanto, A., & Dermawan, B. (2016). PENGARUH LATIHAN IMAGERY RELAXATION DAN SELF TALK TERHADAP KONSENTRASI DAN KEBERHASILAN 3 POINT SHOOT. *Jurnal Humaniora, 4*(1), 425–436.
- Setiyawan, I. (2012). *Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shot Bola Basket Melalui Penerapan Modifikasi Alat Pembelajaran pada Siswa Kelas X. 5 SMA Negeri 2 Karanganyar Tahun Pelajaran 2011/2012.*
- Setiyawan, S. (2018). Pengaruh Latihan Bounce Ball 2 Vs 2 dan 3 Vs 3 Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 1*(2), 42–46.
- Safar, S., Hasri, H., & Sudding, S. (2018). Studi Komparasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw dengan Tipe TGT Ditinjau dari Hasil Belajar Siswa Kelas X SMAN 3 Watansoppeng (Studi pada Materi Pokok Ikatan Kimia). *Chemica: Jurnal Ilmiah Kimia Dan Pendidikan Kimia, 19*(1), 55–64.
- Olviani, Y., Mahdalena, M., & Rahmawati, I. (2017). PENGARUH LATIHAN RANGE OF MOTION (ROM) AKTIF-ASISTIF (SPHERICAL GRIP) TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS ATASPADA PASIEN STROKE DI RUANG RAWAT INAP PENYAKIT SYARAF (SERUNI) RSUD ULIN BANJARMASIN. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN, 8*(1), 250–257.