

Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting Game* Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Brebes

Okky Joko Setyawan¹, Deden Akbar Izzuddin², M. Arief Setiawan³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

JL. HS. Ronggo Waluyo Telukjambe, Karawang, Jawa Barat

Email: 1910631240026@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Belum maksimalnya kemampuan *shooting game* yang dimiliki oleh atlet *petanque* Kabupaten Brebes, mengingat belum adanya model persiapan latihan untuk lebih mengembangkan kemampuan *shooting*. Dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efek Penerapan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting game* pada Atlet *Petanque* Kabupaten Brebes. Tujuan latihan menggunakan penghalang adalah agar atlet terbiasa melakukan lemparan secara *boules to boules*. Metode penelitian ini jenis eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitiannya "*One-Group Pretest-Posttest Design*" yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet *petanque* Kabupaten Brebes berjumlah 30 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik Total Sampling. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *shooting game* dengan jarak 6 m, 7 m, 8 m dan 9 m yaitu tes menembak bola ke sasaran untuk mengetahui kemampuan *shooting*, Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test*. Berdasarkan hasil analisis data bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang yang semula rata-rata *pretest* 4.33 meningkat pada saat rata-rata *posttest* menjadi 8.17, jumlah peningkatannya sebesar 3.84 menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang memberikan peningkatan ketrampilan menghasilkan yang lebih baik $W_{hitung} = 00 < W_{kritis} = 137$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game*.

Kata kunci: *Petanque, Shooting, Penghalang*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of not maximal shooting skills possessed by *petanque* athletes in Brebes Regency, considering that there is no training preparation model to further develop shooting skills. From this study, namely to determine the effect of implementing shooting exercises using obstacles on the shooting ability of *Petanque* athletes in Brebes Regency. The purpose of using barrier training is to get athletes used to throwing *boule* after *boule*. The purpose of using barrier training is to get athletes used to throwing *boule* after *boule*. This research method is an experimental type using a quantitative approach and the research design is "*One-Group Pretest-Posttest Design*", which is a research design that has a *pretest* before being given treatment and a *posttest* after being given treatment. The subjects in this study were 30 *petanque* athletes in Brebes Regency. Samples were selected using the Total Sampling technique. The research instrument for data collection was a shooting game with a distance of 6 m, 7 m, 8 m and 9 m, namely a ball shooting test on target to determine shooting ability. First hypothesis analysis from *pretest*

data and posttest data. Based on the results of data analysis, shooting practice using obstacles which previously had an average pre-test of 4.33 increased when the average post-test became 8.17, the level of increase became 3.84 which shows that shooting practice using obstacles provides better skill improvement. . results. . $W_{count}=00 < W_{critical}=137$, then H^1 is accepted and H^0 is rejected. So it can be concluded that there is a significant effect of the use of the barrier shooting training method on the ability of shooting games.

Keywords: *Petanque, Shooting, Barrier*

PENDAHULUAN

Ilmu Keolahragaan adalah disiplin ilmu yang mempelajari penerapan prinsip dan teknik ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Ilmu Keolahragaan memiliki arah antara lain memprediksi dan membandingkan hasil tes yang telah dilakukan, memantau hasil latihan yang telah dilakukan, Ilmu Keolahragaan juga dapat digunakan sebagai pengambil keputusan, menetapkan tujuan, bila perlu review program dilakukan, dapat digunakan untuk menarik bakat dan menangkap target, sebagai bahan untuk memberikan motivasi, dan tidak semua cabang dapat diukur dengan alat yang sama, dan masing-masing memiliki keunikan tersendiri, Sebagai salah satu contoh olahraga prestasi dari sebuah ilmu keolahragaan adalah kecaboran yaitu salah satunya Petanque merupakan salah satu jenis olahraga asal Prancis yang masih awam di telinga masyarakat Indonesia. Olahraga ini baru masuk ke Indonesia pada tahun 2017 lalu.

Olahraga petanque adalah olahraga ketangkasan dalam melempar bola yang terbuat dari besi dengan mendekatkan bola target dan menjauhkan bola lawan (target) atau biasa disebut *shooting*, serta kedua kaki berada di dalam lingkaran (Septi Hariansyah, 2020). Bentuk asli olahraga ini muncul pada tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, kota di selatan Prancis saat itu olahraga petanque dimainkan hanya oleh para bangsawan Prancis, seiring berkembangnya zaman petanque mulai di mainkan oleh semua kalangan dan sampai saat ini petanque merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan di hampir semua negara maju di seluruh benua.

Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat Indonesia baik dari orang tua, muda sampai, anak-anak pun gemar olahraga ini, tidak hanya kalangan mahasiswa olahraga petanque juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa SMA. Pada akhir-akhir ini petanque sangat banyak peminatnya karena dengan fasilitas

lapangan serbaguna dan bola bisa mengaplikasikan permainan petanque (Qorry Armen Gemael, Febi Kurniawan, 2020)

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* (Supandri, Tuti Sarwita, 2020). Ada 2 jenis teknik lemparan dalam olahraga petanque yaitu *pointing* dan *shooting*. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari *jack*. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan petanque. Apabila dalam satu tim kemampuan *shooting* lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bosu lawan. Olahraga petanque adalah olahraga akurasi dan membutuhkan seseorang untuk memahami sepenuhnya tentang akurasi juga mendominasi karakteristik lapangan.

Keterampilan *Shooting*, Keterampilan secara sederhana didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk untuk melaksanakan tugas yang memiliki tujuan spesifik yang ingin dicapai. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target (*jack*). *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang : mengarahkan pada bola target (fokus pada bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga petanque, untuk mengusir bosu lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosu lawan dekat dengan boka. Esensi tingkat kesulitan teknik *shooting* dipengaruhi pula dengan posisi tubuh, posisi kaki yang harus stabil pada saat hantaran bola dilakukan, sehingga seluruh anggota tubuh memiliki keseimbangan yang bagus (Sutrisna et al., 2018).

Gerakan *shooting* ada empat indikator utama yang menentukan, yaitu sudut *backswing*, *swing*, sudut *release*, dan tinggi bola. Keempat indikator tersebut saling terkait dan saling mempengaruhi. sudut *backswing* akan mempengaruhi kecepatan *swing*, dan kecepatan *swing* akan mempengaruhi sudut *release* bola, dan tiga indikator tersebut akan menghasilkan tinggi maksimal bola. Dalam *shooting* tidak terdapat acuan yang pasti tentang keempat indikator tersebut (CAHYONO, 2022)

Hal yang sangat berpengaruh pada nomor *shooting* semakin baik *accuracy* atau ketepatan pada setiap lemparan maka akan semakin banyak mendapatkan poin di setiap rintangan yang ada pada nomor *shooting*. *Shooting* utama disebut "*Carreau*" dimana subjek

shooting bola posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola shooter dan mengambil tempatnya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada di dekat posisi awal bola target (Badaru et al., 2021). Dengan demikian tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting* lebih tinggi jika dibandingkan dengan *pointing*. Selain membutuhkan teknik *shooting* yang baik, dibutuhkan juga mental dan kepercayaan diri seorang atlet. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang terfokus pada aspek psikologis (mental) atlet dalam melakukan *shooting*.

Nomor pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter dengan poin yang bisa di dapat 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak yang diberikan (Christin Mayangsari, Agus Supriyoko, 2022). Berdasarkan tujuan mekanika terutama Petanque olahraga yang bertujuan mencapai ketepatan maksimum. Artinya lemparan harus tepat target tertentu untuk mendapatkan poin kemenangan. Berdasarkan pernyataan ini semakin banyak penebaran pada nomor *shooting*, maka semakin akurat tembakannya dan hambatan yang diberikan, semakin banyak poin yang akan didapatkan.

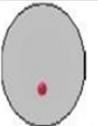
Faktor latihan yang tidak bervariasi akan menyebabkan atlet menjadi bosan dan tidak fokus, akibatnya atlet menjadi malas berlatih, untuk itu diperlukan pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan pada atletnya. suatu media yang dapat meningkatkan minat atlet. Permainan petanque membutuhkan konsentrasi yang baik agar dapat menguasai permainan dan hasil maksimal, untuk dapat melakukan penguasaan dan maksimal yang baik kemampuan *shooting* pemain harus baik. *Shooting* dalam petanque menjadi unsur permainan yang sangat penting untuk melakukan penguasaan dalam pertandingan. Dengan penguasaan permainan yang baik maka akan banyak menciptakan peluang dalam mengancam *pointing* lawan. Setelah seorang shooter fokus dan terlatih maka ketepatan *shooting* sangat di perlukan untuk menciptakan poin sehingga mendapatkan kemenangan.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian pengaruh latihan *shooting game* ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Terhadap Kemampuan *Shooting Game* Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Brebes

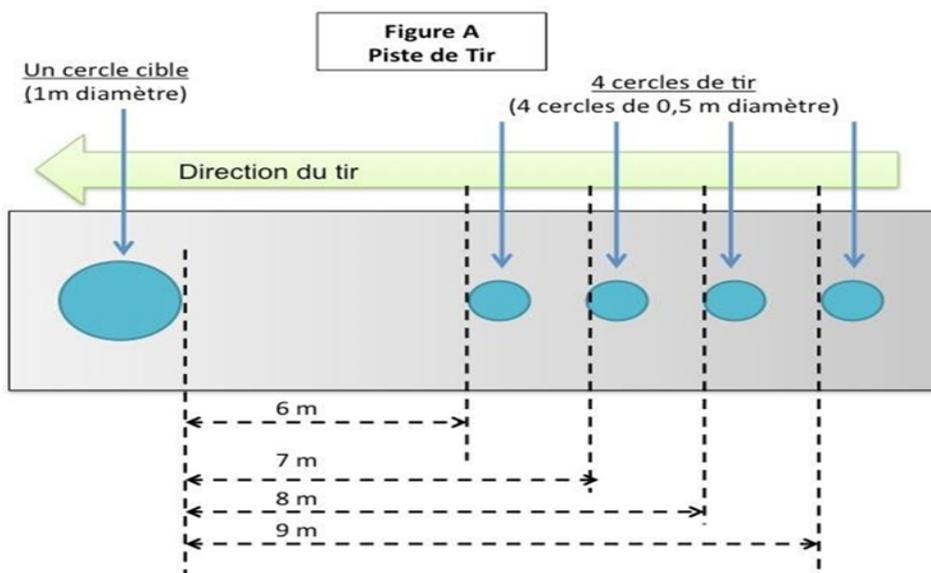
METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini jenis eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitiannya "*One-Group Pretest-Posttest Design*" yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan (Sugiyono, 2019). yaitu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilakukan tes awal *pretest* kemudian diberi perlakuan dan dilakukan lagi tes akhir *post test*. Dalam model ini sebelum dimulai penilaian di beri test atau *pretest* untuk mengukur kondisi awal (X1) selanjutnya pada kelompok eksperimen di beri perlakuan (T) Setelah itu diberikan test akhir (X2). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal *pretest* juga pengukuran akhir *posttest* menggunakan tes *shooting game*. Seperti petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan atlet.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Bosi, sirkel, *station shooting game*, formulir dan alat tulis. Jarak antara posisi berdiri dengan sasaran adalah 6,7,8,9 meter.
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap awal : Pertama berdiri di atas lingkaran dan bola kemudian melihat lurus ke sasaran (2) Gerakan menahan: Peserta mengambil awalan dengan badan condong ke depan dan lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta mengayunkan tangan ke depan dan lepaskan bola di tangan ke arah sasaran. (3) peserta harus Selesaikan pengambilan gambar serial ke stasion 5.
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah poin 1 x lemparan bola

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5
Boule seule	Boule derrière but	Entre deux boules	Sautée	But
Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p	Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p	Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p	Carreau: 5 p Réussi: 3 p Touché: 1 p Manqué: 0 p	Carreau: 5 p Touché: 3 p Manqué: 0 p
				
6m 7m 8m 9m Tot	6m 7m 8m 9m Tot			

Gambar 1. *Shooting game station*
 Sumber : (Muhammad Alli, 2021)



Gambar 2. Lapangan *shooting game*
 Sumber : (Lubis, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *shooting* menggunakan penghalang dan Sebelum menggunakan penghalang terhadap peningkatan kemampuan atlet petanque Kabupaten Brebes. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet petanque Brebes yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 20 laki-laki dan 10 perempuan, Atlet yang mengikuti tes rata-rata baru dan belum pernah mengikuti kejuaraan diluar daerah

Jawa Tengah, hanya sekedar pernah mengikuti kejuaraan internal Kabupaten, ataupun internal klubnya tersebut.

Dari hasil analisis data penelitian kemampuan *shooting preetest* dan *posttest* atlet petanque Brebes yang dilakukan dengan latihan *shooting* menggunakan penghalang yang dilakukan 4 kali dalam seminggu mulai 3 Maret 2023 Sampai 2 April 2023, Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar atlet mengalami peningkatan dalam tes keterampilan akurasi *shooting*. Bahwa sebagian besar siswa memiliki skor selisih yang besar. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *posttest* dengan skor *preetest*. Dari 30 atlet semua mengalami selisih keterampilan akurasi *shooting* setelah melakukan *treatment* selama 16 kali pertemuan maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang

No	Nama	<i>Preetest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	Willy	4	9	5
2	Roiz	5	9	4
3	Faza	5	9	4
4	Komar	6	10	4
5	Gati	3	9	6
6	Ulul	3	8	5
7	Soleh	7	9	2
8	Rifai	5	11	6
9	Akrom	6	12	6
10	Syifa	3	10	7
11	Fidi	2	5	3
12	Zakwan	4	7	3
13	Rahman	6	14	8
14	Yusuf	2	4	2
15	Sheila	2	8	6
16	Sintia	3	7	4
17	Zirah	6	8	2
18	Awang	7	9	2
19	Dhefia	4	6	2
20	Muzaki	5	6	1
21	Naila	4	6	2
22	Amel	4	7	3
23	Bowo	6	10	4
24	Kasmud	6	7	1
25	Nadzifah	2	5	3
26	Ardy	2	6	4
27	Rangga	5	12	7

28	Tegar	3	8	5
29	Zaky	6	8	2
30	Faqih	4	6	2
	Jumlah	130	245	115

Tabel 2. Deskripsi Statistic Kemampuan *Shooting game* Atlet Petanque

Statistik	Pretes	Posttest
Mean	4.33	8.17
Range	5	10
Varian	2.506	5.247
Std.Deviation	1.583	2.291
Minimum	2	4
Maximum	7	14
Sum	130	245

Dari data diatas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet petanque Brebes dengan 30 data atlet yang bersedia menjadi sampel, nilai range atau jangkauan perbedaan antara nilai tertinggi dan terendah dari data *pretest* yaitu 5, Sedangkan skor minimum atau skor terendah dari data *pretest* sebesar 2 dan skor maksimum atau skor tertinggi dari data *pretest* sebesar 7, Sedangkan nilai range dari data *posttest* yaitu 10, sedangkan skor minimum atau terendah dari data *posttest* sebesar 4 dan skor maximum atau skor tertinggi dari data *posttest* sebesar 14. Berikutnya, Nilai sum digunakan dalam menghitung keseluruhan jumlah nilai data total dari data *pretest* yaitu 130, sedangkan nilai Sum keseluruhan total dari data *posttest* yaitu 245. Berikutnya nilai Mean atau rata-rata dari keseluruhan total data *pretest* yaitu 4.33, sedangkan nilai rata-rata dari keseluruhan total data *posttest* yaitu 8.17, Berikutnya nilai standar deviation Jumlah kuadrat pengurangan setiap nilai data dengan rata-ratanya sebelum dibagi dengan banyak data *pretest* yaitu 1.583, Sedangkan nilai data *posttest* standar deviation yaitu 2.291. Berikutnya nilai varian yaitu menentukan rata-rata, dengan menjumlahkan nilai kuadrat selisih antara data dengan rata-rata dan dibagi banyak data kemampuan *shooting* atlet petanque Brebes pada *pretest* dengan 30 data yaitu 2.506, Sedangkan nilai varian kemampuan *shooting* atlet petanque Brebes pada *posttest* dengan 30 data yaitu 5.247.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan manual di bantu dengan excel dengan Uji Lilliefors. Data dikatakan normal apabila nilai Lilliefors hitung < Lilliefors tabel maka berarti data berdistribusi normal dan sebaliknya jika Lilliefors hitung > Lilliefors tabel maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Pretest*

No	Uji Normalitas Liliefors	
1	Liliefors hitung	0,796
2	Liliefors tabel	0,161
		Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan uji normalitas test *pretest* dengan jumlah 30 data atlet memperoleh nilai rata-rata (\bar{x}) adalah 4,33. Berdasarkan perhitungan didapat L.hitung 0,796 dan L.tabel 0,161 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka L.hitung > L.tabel yang dapat disimpulkan bahwa data *pretest* berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Posttest*

No	Uji Normalitas Liliefors	
1	Liliefors hitung	0,827
2	Liliefors tabel	0,161
		Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan uji normalitas test *posttest* dengan jumlah 30 data atlet memperoleh nilai rata-rata (\bar{x}) adalah 8,16. Berdasarkan perhitungan didapat L.hitung 0,827 dan L.tabel 0,161 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka L.hitung > L.tabel yang dapat disimpulkan bahwa data *posttest* berdistribusi tidak normal.

b. Uji Wilcoxon

Setelah data penelitian diperoleh, data dapat dilanjutkan ke tahap analisis untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan 2 hipotesis yaitu H1 dan Ho. H1 menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game*”, sedangkan Ho menyatakan “Tidak ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game*”

Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh jika Jika $W_{hitung} \leq W_{kritis}$, maka H_1 diterima, H_0 ditolak, sedangkan jika $W_{hitung} > W_{kritis}$, maka H_0 diterima, H_1 ditolak. Penggunaan uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa kedua varian ada data terikat (varian *pre-test* dan *post-test* adalah dependen).

Tabel 5. Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. $posttest < pretest$

b. $posttest > pretest$

c. $posttest = pretest$

Dari tabel 5 diatas, dijelaskan bahwa data hasil uji Wilcoxon Signed Ranks terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Positive Ranks dengan nilai N 30 artinya seluruh sampel tersebut mengalami peningkatan hasil nilai dari *pretest* ke *posttest*. Mean Ranks atau rata-rata peningkatannya sebesar 15.50 dan Sum of Ranks atau jumlah ranking positif nya sebesar 465.00 serta nilai Ties adalah 0 berarti tidak adanya kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^b	
	<i>posttest - pretest</i>
Z	-4.801 ^a
Asymp. Sig. (2- tailed)	.000
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Data dapat dikatakan diterima jika nilai Asymp.Sig < 0,05. Dapat dilihat bahwa pada hasil uji wilcoxon memiliki Sig adalah 0,00 sehingga hipotesis diterima.

Nilai kritis Wilcoxon dengan jumlah sampel (n) = 30 dan tingkat signifikansi 5% pada tabel Critical Values Wilcoxon Signed Rank Test adalah 137.

Diketahui $W_{hitung} = 00 < W_{kritis} = 137$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data bahwa Latihan *shooting* menggunakan penghalang yang semula rata-rata *pretest* 4.33 meningkat pada saat rata-rata *posttest* menjadi 8.17, jumlah peningkatannya sebesar 3.84 menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan penghalang memberikan peningkatan keterampilan menghasilkan yang lebih baik. Diketahui $W_{hitung} = 00 < W_{kritis} = 137$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode latihan *shooting* menggunakan penghalang terhadap kemampuan *shooting game*. Sehingga dapat diambil kesimpulan, yaitu "Terdapat pengaruh signifikan metode latihan keterampilan *shooting* menggunakan penghalang terhadap keterampilan akurasi *Shooting game*" pada atlet petanque Kabupaten Brebes.

DAFTAR PUSTAKA

Badaru, B., Rachmat Kasmad, M., Juhanis, J., & Anwar, N. I. (2021). Effect of Accuracy and Muscle Strength Training on the Result of Shooting Throws in Petanque. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 56. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1213>

- CAHYONO, R. E. N. (2022). Analisis Backswing Dan Penggunaan Star Excursion Balance Test (SEBT) Terhadap Hasil Lemparan Shooting Petanque. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 197–204. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p197-204>
- Christin Mayangsari, Agus Supriyoko, Y. K. S. (2022). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHOOTING MENGGUNAKAN PENGHALANG DAN TANPA PENGHALANG TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING JARAK 7 METER PADA ATLET PETANQUE KABUPATEN SRAGEN. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 41–50.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>
- Sugiyono, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (D. I. Sutopo. (ed.); 1st ed.). ALFABETA.
- Lubis, M. R. (2019). Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque IKIP Mataram. *Proceeding National Conference: Education, Social Science, and Humaniora*, 1(1), 287. <https://doi.org/10.36312/essh.v1i1.43>
- Muhammad Alli, T. A. (2021). *Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Game Pada Atlet Petanque Kota Jambi*. 7, 9–18.
- Qorry Armen Gemael , Febi Kurniawan, D. A. I. (2020). HUBUNGAN KEMAMPUAN PASSING DENGAN KETEPATAN SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA DI KELAS XI SMA NEGERI 1 CIKARANG UTARA. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12, 35–40.
- Septi Hariansyah, Z. I. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlit Ukm Petanque Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–12. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Supandri, Tuti Sarwita, M. (2020). *KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETEPAN SHOOTING BOLA PETANQUE PADA ATLET UKM PETANQUE STKIP BBG*. 1(1).