

Perbandingan Latihan Menggunakan Ban Radial dan Paralon PVC Terhadap Keberhasilan *Shooting* Petanque Jarak 6 Meter

Ahmad Suhandi¹, Yasep Setiakarnawijaya²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia

Jl. Velodrome No.2, RW.6, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Email: ahmadsuhandi709@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan teknik *Shooting* melalui metode latihan penghalang ban radial, 2) peningkatan teknik *Shooting* melalui metode latihan penghalang paralon PVC, 3) perbedaan peningkatan teknik *Shooting* melalui metode latihan penghalang ban radial dengan penghalang paralon PVC. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan two groups "pre-test dan post-test design. Subyek penelitian ini adalah atlet Petanque pelajar SDN Rawamangun 09 sebanyak 30 diambil dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan teknik *Shooting* dengan jarak 6 meter menggunakan 1 bola target dan 10 kali lemparan untuk setiap atlet. Analisis data dilakukan dengan menggunakan "uji t" dependent dan independet dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian : 1) latihan menggunakan penghalang ban radial, diperoleh t hitung 1,5 lebih kecil dari t tabel 2,145, maka diartikan H₀ diterima dan H₁ ditolak, artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan, 2) latihan menggunakan penghalang paralon PVC, diperoleh t hitung 4,3 lebih besar dari t tabel 2,145, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil, t hitung 2,4 lebih besar dari t tabel 2,048, artinya terdapat perbedaan antara metode latihan penghalang ban radial dengan menggunakan latihan penghalang paralon PVC. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan latihan penghalang ban radial dengan rata-rata 2,93 dan hasil latihan penghalang paralon PVC dengan rata-rata 3,86.

Kata kunci: *Ban Radial, Paralon Pvc, Shooting Petanque*

ABSTRACT

This research aims to find out, 1) improving *Shooting* technique through the radial tire barrier training method, 2) improving *Shooting* technique through the PVC paralon barrier training method, 3) the difference in improving *Shooting* technique through the radial tire barrier training method and PVC paralon barrier. This research method uses an experimental method with research using a two groups "pre-test and post-test design." The subjects of this research were 30 Petanque athletes, students at SDN Rawamangun 09, taken using a purposive sampling technique. Data collection was carried out by conducting a *Shooting* technique skills test at a distance of 6 meters using 1 target ball and 10 throws for each athlete. Data analysis was carried out using the dependent and independent "t test" with a significance level of 0.5. Research results: 1) training using radial tire barriers, obtained t count of 1.5 smaller than t table 2.145, so it means that H₀ is accepted and H₁ is rejected, meaning there is no significant increase, 2) training using PVC paralon barriers, obtained t count 4.3 is greater than t table 2.145, then H₀ is rejected and H₁ is accepted, meaning there is a significant increase, 3) comparing the final test results of the two training methods, the results obtained are t

count 2.4 greater than t table 2.048, meaning There is a difference between the radial tire barrier training method and using PVC paralon barrier training. So it can be concluded that there is a significant change in radial tire barrier training with an average of 2.93 and PVC paralon barrier training results with an average of 3.86.

Keywords: *Ban Radial, Paralon Pvc, Shooting Petanque*

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan langsung dilapangan FIK UNJ Petanque club pada hari Selasa di siang hari, ketika atlet Petanque pelajar SDN Rawamangun 09 sedang melakukan latihan dan menjalani program latihan teknik *Shooting*, dari beberapa lemparan tersebut dapat diketahui beberapa kekurangan dalam melakukan lemparan, pada dasarnya pengertian teknik *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga Petanque, untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Teknik ini diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka (Sutrisna et al., 2018).

Dalam olahraga Petanque memerlukan kondisi fisik yang baik, dampak perubahan kondisi fisik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga Petanque, salah satu teknik dasar Petanque yang memerlukan konsentrasi yang baik adalah teknik *Shooting*, *Shooting* pada Petanque melibatkan peran koordinasi mata – tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik, selain itu, dalam menghasilkan lemparan yang tepat dibutuhkan keseimbangan agar hasil lemparan tepat sesuai sasaran (Nurfatoni & Hanief, 2020).

Teknik *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar keterampilan lemparan dalam olahraga petanque, keterampilan *Shooting* adalah keterampilan jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari boka target, keterampilan ini diperlukan ketika bosi lawan dekat dengan boka (Pelana, 2020). *Shooting* adalah bagian terpenting dari permainan petanque, apabila dalam satu tim, kemampuan *Shooting* yang dimiliki para atlet tidak mumpuni maka tim tersebut akan sulit untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Teknik *Shooting* dalam cabang olahraga Petanque terdapat 3 jenis lemparan, *Shot On The Iron* adalah jenis pukulan atau lemparan bosi kita harus memukul bosi pihak lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah, pukulan sempurna atau tepat dinamakan “carreau” , *Short Shot* adalah jenis pukulan atau lemparan pendek dimana bosi kita mendarat 20 atau 30 cm dari bosi lawan, *Ground shot* adalah jenis pukulan atau lemparan mendarat dimana atlet melempar bosi dengan sangat kuat dan menjatuhkan bola 3 – 4 meter dari bosi lawan (Wastito, 2011), namun dari ketiga teknik di atas yang

kurang dikuasai oleh atlet Petanque SDN Rawamangun 09 yaitu teknik *Shooting Shot On The Iron*.

Latihan atau pelatihan adalah suatu proses dimana seseorang atau kelompok orang terlibat dalam aktivitas atau latihan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, atau kebugaran fisik. Bempa (1994) mengemukakan pendapat dalam buku yang berjudul metodologi latihan olahraga karya Setyo Budiwanto (2012), pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Definisi dikemukakan Kent (1994), bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kebugaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting (Hotliber Purba, 2014).

Penelitian ini dengan menggunakan tes kemampuan teknik *Shooting* yang telah dimodifikasi, menggunakan 1 buah bola besi target yang diletakan ditengah lingkaran yang sudah dibuat dengan diameter 1 meter, jarak untuk melakukan lemparan ke bola target yaitu 6 meter, setiap atlet diberikan kesempatan melakukan 2x lemparan untuk percobaan lalu untuk selanjutnya diberikan kesempatan 10x melakukan lemparan dan hasil setiap 1x lemparan mengenai bola besi target tersebut mendapatkan 1 poin, dengan syarat lemparan bola tersebut jatuh sebelum 1,5 meter dari bola besi target.

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan FIK UNJ petanque klub dengan melibatkan siswa/siswi atlet petanque pelajar dari sekolah SDN Rawamangun 09 kelas V dan kelas VI sebagai subjek penelitian sejumlah 30 atlet diambil dengan teknik *purposive sampling*. Metode yang akan digunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two groups "pre-test dan post-test design."* Selama penelitian, para atlet diberikan *treatment* 16x pertemuan latihan *Shooting* menggunakan penghalang ban radial dan menggunakan penghalang paralon pvc.

Diharapkan bahwa hasil penelitian dapat meningkatkan *Shooting* olahraga petanque atlet SDN Rawamangun 09, metode latihan ini dapat menjadikan atlet SDN Rawamangun 09 lebih aktif dan antusias dalam latihan *Shooting* olahraga petanque, atlet SDN Rawamangun 09 dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses latihan petanque di lapangan FIK UNJ petanque klub khususnya teknik *Shooting*, metode latihan menggunakan penghalang paralon pvc lebih efektif dan efisien, dapat

membantu pelatih dalam melatih atlet / siswa pada ekstrakurikuler di sekolah, sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya kepelatihan cabang olahraga dilapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tes kemampuan *Shooting* yang sudah dimodifikasi, menggunakan 1 buah bola besi target yang diletakkan ditengah lingkaran diameter 1m, dengan jarak dari tempat melakukan lemparan ke bola target yaitu 6 meter, setiap atlet diberikan percobaan lemparan 2x setelah itu diberikan kesempatan 10x lemparan, setiap 1 lemparan bola yang mengenai bola besi target mendapatkan 1 poin, dengan berarti hasil min 0 dan max 10 poin. Desain penelitian ini yang digunakan *two groups "pre-test dan post-test design."*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007).

Penelitian ini dilakukan pada minggu ke-2 di bulan Oktober hingga minggu ke-3 bulan November 2023 dan dilaksanakan di lapangan FIK UNJ petanque klub Kota Jakarta Timur. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas 5 – 6 atlet petanque SDN Rawamangun 09 yang berjumlah 30 siswa/siswi dengan umur 10 – 12 tahun.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif yaitu analisis data yang menggunakan perolehan angka – angka statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek atau sampel yang diteliti sebagaimana adanya. Penyajian data pada statistik deskriptif diantaranya penyajian data melalui tabel, grafik dan histogram dari perhitungan mean, median, modus dan standar deviasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji-t.

Hasil penelitian diketahui bahwa dengan metode latihan keterampilan *Shooting* olahraga petanque untuk anak sekolah dasar dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil *pre-test* dan *post-test* adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah latihan menggunakan penghalang ban radial dan latihan menggunakan penghalang paralon pvc.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan FIK UNJ petanque klub. Subjek pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 5 – 6 SDN Rawamangun 09 yang berjumlah 30 siswa dan siswi. Pelaksanaan penelitian tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque ini tentang lebih efektif latihan *Shooting* menggunakan penghalang ban radial dan menggunakan penghalang paralon pvc menggunakan instrumen nya tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque. Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan 16x pertemuan, dalam 1 minggu 3x pertemuan pada hari selasa, kamis dan sabtu, dengan waktu 2 jam setiap pertemuan.

Tabel 1. Hasil *pre-test* tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque

NO	NAMA	NILAI
1	SFR	6
2	KR	6
3	AM	5
4	EF	4
5	RMA	4
6	SMQK	4
7	AKN	3
8	MAF	3
9	FS	3
10	ASH	3
11	APA	3
12	MC	3
13	ANC	2
14	AEN	2
15	NDWK	2
16	DN	2
17	MAR	2
18	TPR	2
19	AS	2
20	SPP	2
21	RFM	1
22	SA	1
23	HA	1
24	SNA	1
25	AAP	1
26	GW	1
27	RBA	1
28	APM	0
29	SF	0
30	AKD	0

Hasil dari *pre-test* tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque pada siswa/siswi atlet petanque SDN Rawamangun 09 dapat dilihat, berdasarkan tabel diatas

diperoleh nilai tertinggi atau hasil tertinggi yaitu dengan 6 poin lalu hasil terkecil yaitu di raih dengan 0 poin.

Perlakuan setelah mendapatkan data tes awal, setelah itu melakukan *treatment* atau metode mengajar seperti melakukan program latihan teknik *Shooting* menggunakan penghalang ban radial dan menggunakan penghalang paralon pvc sampai 16x pertemuan, setelah itu melakukan *post-test* untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan setelah diberikan *treatment* dan untuk mengetahui yang lebih baik apakah latihan menggunakan penghalang ban radial atau latihan menggunakan penghalang paralon pvc.

Tabel 2. Hasil *Post-test* tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque

No	Nama Lengkap	NILAI
1	AM	6
2	APA	6
3	SFR	5
4	TPR	5
5	KR	4
6	EF	4
7	RMA	4
8	SMQK	4
9	AKN	4
10	RFM	4
11	HA	4
12	AAP	4
13	AKD	4
14	MAF	3
15	FS	3
16	ASH	3
17	ANC	3
18	NDWK	3
19	DN	3
20	MAR	3
21	AS	3
22	SA	3
23	RBA	3
24	SF	3
25	MC	2
26	AEN	2
27	SPP	2
28	SNA	2
29	APM	2
30	GW	1

Hasil *post-tes* tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque yang sudah dilakukan oleh atlet petanque SDN Rawamangun 09 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dalam perlakuan *treatment* selama 16x pertemuan, pada *pre-test* diraih nilai maksimal yaitu 6 poin dan nilai minimal 0 poin, pada *post-test* di raih nilai maksimal 6 poin dan nilai minimal 1 poin, maka terdapat peningkatan sebelum dan sesudah di berikan *treatment*.

Setelah mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test*, maka selanjutnya dilakukan perbandingan untuk melihat *treatment* manakah yang lebih baik antara *treatment* menggunakan penghalang ban radial dengan *treatment* menggunakan penghalang paralon pvc.

Tabel 3. Hasil *pre-test* dan *post-test* treatment menggunakan penghalang ban radial

NO	NAMA	AWAL	AKHIR
1	KR	6	4
2	EF	4	4
3	SMQK	4	4
4	MAF	3	3
5	ASH	3	3
6	MC	3	2
7	AEN	2	2
8	DN	2	3
9	TPR	2	5
10	SPP	2	2
11	SA	1	3
12	SNA	1	2
13	GW	1	1
14	APM	0	2
15	AKD	0	4
TOTAL		34	44
Rata - Rata		2,26	2,93

Hasil tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque pada *pre-test* dan *post-test* yang di lakukan kelompok *treatment* menggunakan penghalang ban radial dengan jumlah atlet yaitu 15 siswa/siswi. Dari hasil ini diketahui nilai rata – rata *pre-test* yaitu 2,26 dan nilai rata – rata *post-test* yaitu 2,93.

Tabel 4. Hasil *pre-test* dan *post-test treatment* menggunakan penghalang paralon pvc

NO	NAMA	AWAL	AKHIR
1	SFR	6	5
2	AM	5	6
3	RMA	4	4
4	AKN	3	4
5	FS	3	3
6	APA	3	6
7	ANC	2	3
8	NDWK	2	3
9	MAR	2	3
10	AS	2	3
11	RFM	1	4
12	HA	1	4
13	AAP	1	4
14	RBA	1	3
15	SF	0	3
TOTAL		36	58
Rata - Rata		2,4	3,86

Hasil tes keterampilan *Shooting* olahraga petanque pada *pre-test* dan *post-test* yang di lakukan kelompok *treatment* menggunakan penghalang paralon pvc dengan jumlah atlet yaitu 15 siswa/siswi. Dari hasil ini diketahui nilai rata – rata *pre-test* yaitu 2,4 dan nilai rata – rata *post-test* yaitu 3,86.

Pembahasan

Didalam melakukan *Shooting*, terdapat komponen – komponen yang mempengaruhi *Shooting* yaitu, pegangan bola, posisi badan mengarah target, keseimbangan statis tungkai, posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *release the ball*, *follow through*, keseimbangan saat melempar sangat mempengaruhi akurasi seorang atlet Petanque tentunya ini berhubungan erat dengan teori daya keseimbangan yaitu suatu kemampuan tubuh yang dimiliki manusia dalam berbagai kadar dan dapat ditingkatkan melalui latihan – latihan (Isyani & Primayanti, 2019).

Melatih teknik *Shooting* menggunakan ban radial adalah program yang biasa dijalani sehari hari untuk melatih teknik *Shooting*, bagi pemula ataupun yang sudah mahir, ban radial ini berguna sebagai penghalang didepan 3 buah bola target *Shooting*

dengan jarak 1 meter tersebut dari 3 buah bola target dan dengan jarak 6 meter dari circle atau tempat melempar (Khofifah et al., 2021)

Latihan teknik *Shooting* menggunakan media paralon PVC adalah bentuk program latihan inovasi dari program yang biasa dijalani seperti menggunakan media ban radial sebagai penghalang atau rintangan dalam melatih teknik *Shooting* (Aminudin et al., 2019), inovasi menggunakan media paralon PVC yaitu untuk dijadikan sebagai penelitian, melihat peningkatan terhadap teknik *Shooting* dan mendapatkan perbandingan, apakah lebih efektif atau lebih memudahkan menggunakan media ban atau media paralon.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat peningkatan keberhasilan teknik *Shooting* pada atlet petanque SDN Rawamangun 09 setelah diberikan latihan dengan menggunakan penghalang ban radial. Terdapat peningkatan keberhasilan teknik *Shooting* pada atlet petanque SDN Rawamangun 09 setelah diberikan latihan dengan menggunakan penghalang paralon pvc, kedua dari metode latihan tersebut menunjukkan perbedaan peningkatan keberhasilan teknik *Shooting* petanque, dari kedua *treatment* ini terdapat perbedaan peningkatan keberhasilan teknik *Shooting* petanque yang lebih baik adalah menggunakan *treatment* penghalang paralon pvc.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, A., Sitio, A., Herdiana, D., Juwayni, M., Supriatna, E., Sudrajat, D., & Ulum, U. A. (2019). Pengaruh Media Paralon Dan Media Triplek Terhadap Ketepatan Hasil Lemparan Point Dalam Cabang Olahraga Petanque Pada Mahasiswa STKIP Mutiara Banten Arifin. 5(1).
- 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>
- Bafirman, D. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion*, 6(2). <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/506/403>
- Cerdas, J., Pendidikan, S., Latihan, P., Menggunakan, S., Ban, M., Bekas, M., Peningkatan, T., Shooting, H., Atlet, P., Kota, P., Ali, M., Agustinus, T., Jambi, U., Effect, T., Shooting, O., Using, E., Used, M., Tires, C., Increasing, O., & Agustinus, T. (2021). *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 10.

- Eko Cahyono, R., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Hotliber Purba, P. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1).
- Istikomah, N. (2023). Hubungan Fleksibilitas Bahu Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Petanque DKI Jakarta Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Isyani, & Primayanti, I. (2019). Efektivitas Latihan Core Stability terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Petanque. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/gipok.v6i2.4047>
- Jayanti, lia dwi, & Brier, J. (2020). Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Rintangan Dan Latihan Shooting Tanpa Rintangan Terhadap Keterampilan Shooting Game Olahraga Petanque Pada Atlet Pon Sulawesi Selatan.
- Khofifah, V., Hudah, M., & Kusuma, B. (2021). Pengaruh Latihan Target Cone dan Ban terhadap Hasil Ketepatan Shooting Jarak 9 Meter pada Atlet Petanque Di Kabupaten Brebes. *Syntax Idea*, 3(4), 948–959. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i4.1120>
- Lesmana, H. S. (2018). Bahan Ajar Fisiologi Olahraga. Universitas Negeri Padang, 79.
- M.E. Winarno. (n.d.) (1994).
- Belajar Motorik. Masykur, T. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya).
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih Volume, Berbagai, P., Latihan, I., & Balap, A. (2015). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda Mirza. 3(September).
- Novrianti, T. (2012). Gambaran Zona Latihan Saat Bersepeda Pada Anggota Fixie Bike Makasar Tahun 2012.
- Nurfatoni, A., & Hanief, Y. N. (2020). Alfian Nurfatoni. 1(1).
- Sabransyah, M. (2022). Efektivitas Penggunaan Alat Modified Duo Tir Dalam Meningkatkan Ketepatan Shooting Petanque. 2(2).
- Saifulamri Alkhusaini, M., & nurhidayat, N. (2021). Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque. *Jurnal Porkes*, 4(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.3865>
- Septi Hariansyah, Z. I. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlet Ukm Petanque Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Kaos GL Dergisi*, 8(75). <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Setyawan, O. J., Izzuddin, D. A., & Setiawan, M. A. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Game Jarak 8 Meter Atlet Petanque Kabupaten Brebes. *Agustus*, 4(2).