

Pengaruh Latihan *Shooting* Pada Permainan *Petanque* Menggunakan Sasaran Target Boka Pada Peserta Ukm *Petanque* Sanagustin

Boby¹, Siskariyanti², Jayadi³

^{1,2,3}Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Kalimantan Barat, Indonesia

Jl. Ilong Pal IV, Dsn. Gasing, Ds. Amboyo Utara, Kec, Ngabang, Kabupaten Landak, Kalimantan Barat

Email : bobyb2098@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan shooting pada permainan Petanque menggunakan sasaran target Boka terhadap peningkatan kinerja pemain. Penelitian ini melibatkan 15 partisipan yang diberikan latihan shooting dengan sasaran target Boka. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sebelum dan sesudah latihan, partisipan menjalani tes yang diukur dalam nilai pretest dan posttest. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest adalah 32,07 dengan standar deviasi 1,580, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat signifikan menjadi 47,00 dengan standar deviasi 1,690. Uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest mengikuti distribusi normal. Uji homogenitas varians dengan metode Levene menunjukkan bahwa varians data pretest dan posttest adalah homogen. Uji t-test berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan rata-rata perbedaan sebesar -14,933 dan persentase peningkatan sebesar 46,56%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan shooting dengan sasaran target Boka efektif dalam meningkatkan kinerja pemain dalam permainan Petanque. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan yang terstruktur dan fokus dapat meningkatkan kemampuan atlet secara signifikan.

Kata Kunci: Petanque, Latihan Shooting, Sasaran Target Boka

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of shooting practice in Petanque using Boka target on improving players' performance. The study involved 15 participants who were given shooting practice using the Boka target. The research method used was an experimental design with a pretest-posttest. Participants underwent pretest and posttest assessments before and after the training. Descriptive results showed that the average pretest score was 32.07 with a standard deviation of 1.580, while the average posttest score significantly increased to 47.00 with a standard deviation of 1.690. The normality test using the Shapiro-Wilk method indicated that the pretest and posttest data followed a normal distribution. The homogeneity of variance test using the Levene method showed that the variances of the pretest and posttest data were homogeneous. The paired t-test indicated a significant difference with an average difference of -14.933 and a percentage increase of 46.56%. These results demonstrate that shooting practice with the Boka target is effective in enhancing player performance in Petanque. This study concludes that structured and focused training methods can significantly improve athletes' abilities.

Keywords: Petanque, Shooting Practice, Boka Target

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif. Salah satunya adalah olahraga *petanque*. *Petanque* adalah olahraga asli asal negara Prancis yang bersifat presisi, akurasi atau ketepatan dan strategi (Pribadi et al., 2023). Menurut Gracia Sinaga (Arsi Rabani, 2021) *petanque* merupakan olahraga yang tujuan permainannya adalah mendapatkan angka dengan cara memposisikan bola khusus (bola besi) sedekat mungkin dari sebuah bola lebih kecil (bola kayu) dengan gerakan melempar bolanya menggunakan tangan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat populer sekali dilakukan bagi manusia. Dalam istilah bahasa Inggris, olahraga biasanya sering dikenal dengan sebutan istilah "*Sport*". Olahraga kini dilakukan bukan hanya sekedar pada pagi hari, siang, dan sore, melainkan juga pada malam hari (Hidayat, 2020). Olahraga memiliki banyak sekali manfaat, salah satunya ialah untuk kesehatan tubuh, agar tetap kuat dan segar. Menjaga kesehatan tubuh sangat penting sekali untuk dilakukan, supaya tubuh kita tetap sehat dan kuat (Putra et al., 2021).

Olahraga terdapat beraneka ragam cabang olahraga, salah satunya ialah olahraga *Petanque*. Olahraga *Petanque* merupakan cabang olahraga yang saat ini baru mulai berkembang di tanah air (Alvindo, 2024). Sejarah olahraga *Petanque* itu berawal dari negara Perancis, olahraga ini awalnya merupakan permainan tradisional asal negara Perancis (Okilanda et al., 2018). Permainan ini merupakan olahraga yang dimainkan dengan tujuan melempar bola besi (Bosi) untuk mendekati bola sasaran (Boka atau *Jack*), dan menjauhkan bola besi lawan dari bola sasaran (boka) (Juhanis et al., 2019).

Olahraga ini baru masuk ke Indonesia pada tahun 2011 lalu dan belum banyak dikenal oleh masyarakat Indonesia (Gilang Permadi et al., 2020). *Shooting* adalah bagian terpenting dari permainan *Petanque*, *Shooting* adalah jenis lemparan yang digunakan untuk mengusir bosu lawan dari boka (Wahyudhi, A. S. B. S. E., Ismail, M., 2021). Satu tim akan kesulitan menyerang bosu lawan jika mereka memiliki tim *shooting* yang lemah (Lubis & Permadi, 2020).

Latihan menggunakan sasaran akan memberi peluang bagi peserta UKM *petanque* yang melakukan *Shooting* sehingga peluang yang diperoleh oleh peserta UKM akan mendapatkan hasil *Shooting* yang baik. Latihan *Shooting* dengan menggunakan sasaran biasanya melibatkan penepatan sasaran yang berbeda jarak dan tingkat kesulitan, latihan *Shooting* menggunakan sasaran bertujuan untuk melatih konsentrasi dan fokus serta

akurasi lemparan ke bola target (Amri et al., 2021). Latihan menggunakan sasaran akan membantu pemain untuk meningkatkan akurasi, kekuatan, tembakan dan kontrol bola (Plana et al, 2018). *Shooting* yang baik akan dapat menghasilkan point yang banyak dan bisa memenangkan pertandingan (Taufik et al., 2020). Akurasi *shooting* akan didapatkan jika dilatih dengan menggunakan teknik yang benar (Awang Irawan & Sirodjul Munir, 2021). Teknik yang benar bisa didapatkan oleh para pemain dengan proses latihan yang baik, terarah, kontinyu dan dilakukan secara bertahap (Suwanto W, 2019). *Shooting* menggunakan penghalang akan memberikan tantangan bagi peserta UKM *petanque* Sanagustin dalam melakukan *shooting* upaya meningkatkan akurasi dan konsentrasi pada saat melakukan *shooting*.

Olahraga *petanque* mulai dikenal pada saat adanya mata kuliah pilihan pada tahun 2021. Mata kuliah olahraga *petanque* ini baru didapat ketika sudah masuk semester lima (v). Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah olahraga *petanque* akan dikenalkan mengenai bagaimana cara bermain, teknik dalam permainan dan lain sebagainya salah satu teknik yang disampaikan yaitu latihan *shooting*, akan tetapi *shooting* bagi atlet pemula di ukm *petanque* universitas katolik santo agustinus hippo masih sangat kurang tetap pada sasaran karena pada saat pelatih memberikan materi latihan *shooting* atlik tidak memperhatikan sehingga saat melakukan *shooting* posisi badan atlit masih banyak yang salah, dan saat melakukan *shooting* atlet masih kurang fokus untuk melempar atau *shooting*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *shooting* pada permainan *petanque* menggunakan sasaran boka. Metode latihan shooting yang tepat dalam olahraga *petanque* berpengaruh pada saat melakukan *shooting*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2015) bahwa penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Sedangkan menurut (Prajitno, 2013) menyatakan bahwa metode eksperimen yaitu hubungan antara dua variabel atau lebih untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya.

Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara menghubungkan kepada satu atau lebih kelompok eskperimental, satu kelompok atau lebih yang diberikan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Mayangsari et al., 2022). Desain latihan yang digunakan adalah “*One Groups Pre-test Post-test Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum dan setelah diberi perlakuan (Agustianti et al., 2022).

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan menggunakan rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest Postest Design*, artinya dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) dengan menggunakan satu kelompok subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilaksanakan dilapangan UKM San Agustin Petanque Club Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, pada tanggal 10 juni 2024, adapun jenis dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, berupa instrumen tes yang diberikan yaitu tes pretest dan posttest. Tes pretest atau tes yang diberikan awal sebelum diberi perlakuan (*treatmeant*) dan tes posttest sesudah diberikan perlakuan. Adapun tes yang digunakan yaitu tes lemparan teknik pointing yaitu teknik yang mendekati bola besi (*bosi*) sedekat-dekatnya dengan target bola kayu (*boka*) dan akan mendapatkan nilai sesuai dengan norma penilaian yang sudah ditentukan.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	15	5	30	35	32,07	1,580
POSTTEST	15	6	44	50	47,00	1,690
Valid N (listwise)	15					

Berdasarkan hasil deskriptif statistik untuk data Pretest dan Posttest, terlihat bahwa sebelum dilakukan latihan shooting menggunakan sasaran target Boka, rata-rata nilai Pretest dari 15 partisipan adalah sekitar 32,07 dengan variasi yang relatif rendah (standar deviasi 1,580). Setelah dilakukan latihan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam rata-rata nilai Posttest menjadi 47,00 dengan standar deviasi 1,690. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tersebut mungkin memiliki pengaruh yang positif terhadap kinerja dalam permainan Petanque. Rata-rata nilai yang lebih tinggi pada Posttest mengindikasikan adanya perbaikan yang konsisten setelah intervensi latihan, meskipun perlu dilakukan uji hipotesis lebih lanjut untuk mengkonfirmasi signifikansi statistik dari peningkatan ini. Kesimpulan ini menyoroti potensi efektivitas latihan shooting menggunakan sasaran target Boka dalam meningkatkan keterampilan permainan Petanque.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Modal regresi yang baik seharusnya dapat memiliki analisis grafik dan uji statistic, dengan ketentuan. Penelitian ini uji normalitas menggunakan uji shapiro-wilk.

Berikut ketentuan yang terdapat dalam uji normalitas

- 1) Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka, hipotesis diterima karena data tersebut terdistribusi secara normal
- 2) Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka, hipotesis ditolak karena data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,936	15	,332
POSTTEST	,971	15	,874
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction			

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk data Pretest dan Posttest, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,332 untuk Pretest dan 0,874 untuk Posttest. Kedua nilai p ini jauh lebih besar dari tingkat signifikansi yang

umumnya digunakan (biasanya 0,05), menunjukkan bahwa tidak ada bukti cukup untuk menolak hipotesis nol bahwa data mengikuti distribusi normal. Ini berarti, baik data Pretest maupun Posttest cenderung mengikuti pola distribusi normal.

Uji Homogenitas Varians

Setelah melakukan uji normalitas maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas data, uji homogenitas merupakan kesamaan dua varians yang digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variannya. Kriteria dasar pengambilan keputusan dapat diterima apabila nilai lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$). , tujuannya adalah untuk mengetahui dan menyiapkan data yang digunakan dalam analisis statistik adalah data yang sudah homogen.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,025	1	28	,875
	Based on Median	,038	1	28	,846
	Based on Median and with adjusted df	,038	1	27,729	,846
	Based on trimmed mean	,035	1	28	,854

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan metode Levene untuk data Pretest dan Posttest, diperoleh nilai signifikansi (p-value) yang besar untuk semua metode yang digunakan (rata-rata, median, median dengan penyesuaian df, dan trimmed mean). Nilai p untuk semua metode adalah sekitar 0,846 hingga 0,875, yang jauh lebih besar dari tingkat signifikansi yang umumnya digunakan (biasanya 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol bahwa varians dari data Pretest dan Posttest adalah homogen.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa data Pretest dan Posttest memiliki varians yang homogen, baik berdasarkan berbagai metode yang digunakan dalam analisis homogenitas varians. Hal ini memvalidasi penggunaan uji t-test berpasangan sebagai metode yang tepat untuk membandingkan rata-rata hasil Pretest dan Posttest dalam skripsi ini.

Uji Hipotesis

Setelah uji persyaratan penelitian terpenuhi, selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh yang positif atau signifikan yang timbul dari latihan shooting terhadap kemampuan shooting pada UKM petanque San Agustin. Uji hipotesis menggunakan uji-Ttest yang bertujuan untuk mencari perbedaan dari masing-masing kelompok dengan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan probabilitas yaitu: jika probabilitas (sig) > 0,05 maka H_0 diterima dan jika probabilitas (sig) < 0,05 maka H_0 ditolak.

Tabel 4. Uji Hipotesis Ttest

		Paired Samples Test							Significance	
		Paired Differences								
		95% Confidence Interval of the Difference								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-14,933	,704	,182	-15,323	-14,544	-82,186	14	<,001	<,001

Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara nilai Pretest dan Posttest pada tingkat signifikansi yang ditetapkan. Rata-rata perbedaan antara Pretest dan Posttest sebesar -14,933 menunjukkan peningkatan yang substansial setelah intervensi latihan shooting dengan sasaran target Boka. Nilai t-statistic yang rendah (-82,186) dan nilai p yang sangat kecil (< 0,001) menegaskan bahwa perbedaan ini tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan dengan menggunakan sasaran target Boka secara efektif meningkatkan kinerja permainan Petanque. Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya penggunaan metode latihan yang terfokus dan terstruktur dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam olahraga Petanque. Hasil ini juga mendukung hipotesis awal bahwa latihan shooting dengan sasaran target Boka dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam konteks permainan Petanque, sesuai dengan tujuan penelitian yang dijelaskan dalam skripsi ini.

Berdasarkan hasil uji t-test yang dilakukan, nilai rata-rata perbedaan antara Pretest dan Posttest adalah -14,933. Untuk menghitung persentase perbedaan ini dari nilai Pretest, menggunakan rumus berikut:

$$\% \text{ Perbedaan} = \left(\frac{\text{Perbedaan}}{\text{Nilai Pretest}} \right) \times 100$$

Dengan menguakan nilai yang diberikan

$$\% \text{ Perbedaan} = \left(\frac{-14,933}{32,07} \right) \times 100$$

$$\% \text{ Perbedaan} = 46,56 \%$$

Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata sebesar 46.56% dari nilai pretest ke nilai posttest. Nilai negatif menunjukkan bahwa skor posttest meningkat secara signifikan dibandingkan dengan skor pretest. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut mengindikasikan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan antara pretest dan posttest (misalnya, pelatihan, metode pengajaran, atau stimulus lainnya) memiliki dampak positif yang signifikan, meningkatkan hasil posttest secara substansial dibandingkan dengan pretest. Ini menunjukkan efektivitas dari intervensi yang dilakukan dalam meningkatkan kinerja atau kemampuan yang diukur.

Pembahasan

Berdasarkan hasil deskriptif statistik dari penelitian "Pengaruh Latihan Shooting Pada Permainan Petanque Menggunakan Sasaran Target Boka", terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam kinerja partisipan setelah dilakukan latihan. Sebelum latihan, rata-rata nilai pretest dari 15 partisipan adalah 32,07 dengan standar deviasi 1,580. Setelah latihan, rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 47,00 dengan standar deviasi 1,690, menunjukkan peningkatan yang konsisten.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest cenderung mengikuti distribusi normal, dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0,332 untuk pretest dan 0,874 untuk posttest, yang jauh lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05. Ini berarti tidak ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis bahwa data mengikuti distribusi normal.

Uji homogenitas varians dengan metode Levene juga menunjukkan bahwa varians data pretest dan posttest adalah homogen, dengan nilai p-value sekitar 0,846 hingga 0,875 untuk semua metode yang digunakan. Ini menunjukkan bahwa varians dari kedua kelompok data tersebut tidak berbeda secara signifikan.

Uji t-test berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan rata-rata perbedaan sebesar -14,933. Nilai t-statistic yang rendah (-82,186) dan nilai p yang sangat kecil (< 0,001) menegaskan bahwa

perbedaan ini tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Perhitungan persentase perbedaan menunjukkan peningkatan sebesar 46,56% dari nilai pretest ke posttest, mengindikasikan bahwa latihan shooting dengan sasaran target Boka efektif dalam meningkatkan kinerja permainan Petanque.

Berdasarkan penelitian yang relevan, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ali & Agustinus, 2021) yang juga mengevaluasi pengaruh latihan shooting terhadap peningkatan kinerja pemain Petanque menggunakan penghalang dari ban bekas sebagai alat bantu dalam latihan shooting. Teknik pengambilan data mereka juga menggunakan uji-t test, yang menunjukkan bahwa setelah intervensi, terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai Thitung 14,365 dibandingkan dengan Ttabel 1,833.

Meskipun kedua penelitian menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kinerja pemain Petanque, metode yang digunakan berbeda. (Ali & Agustinus, 2021) menggunakan penghalang dari ban bekas, sedangkan penelitian ini menggunakan sasaran target Boka. Perbedaan ini menyoroti bahwa berbagai metode latihan dapat efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan Petanque. Kedua penelitian menyarankan pentingnya latihan yang terstruktur dan menggunakan alat bantu yang sesuai untuk mencapai hasil yang optimal.

Hasil dari penelitian ini mendukung temuan dan memberikan alternatif metode latihan yang efektif, yaitu menggunakan sasaran target Boka. Kedua metode ini dapat diterapkan oleh pelatih untuk meningkatkan keterampilan shooting atlet Petanque, dengan mempertimbangkan preferensi dan ketersediaan alat bantu latihan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan shooting dengan menggunakan sasaran target Boka secara signifikan meningkatkan kinerja pemain dalam permainan Petanque. Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan adanya peningkatan yang substansial dengan persentase peningkatan sebesar 46,56% dari nilai pretest ke posttest. Uji normalitas dan homogenitas varians mengonfirmasi bahwa data pretest dan posttest mengikuti distribusi normal dan memiliki varians yang homogen.

Dengan demikian, metode latihan yang terstruktur dan fokus, seperti menggunakan sasaran target Boka, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet Petanque. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menggunakan metode latihan berbeda, mengindikasikan bahwa berbagai alat bantu latihan dapat digunakan untuk mencapai peningkatan kinerja yang signifikan. Pelatih disarankan untuk menerapkan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan alat bantu guna mencapai hasil optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhrum, F. (2022). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. In *Tohar Media* (Issue Mi).
- Ali, M., & Agustinus, T. (2021). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Media Ban Mobil Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Game Pada Atlet Petanque Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 109–114. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15517>
- Alvindo, A. (2024). *Minat Olahraga Petanque Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo Angkatan 2020 Petanque Sports Interest Of Pjkr Fkip Students Of Santo Augustine Hippo Catholic University Class Of 2020*. 05(1), 10–21.
- Arsi Rabani, N. N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Pointing Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Petanque Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 937–944.
- Awang Irawan, F., & Sirodjul Munir, A. (2021). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Analisis Backswing dan Penggunaan Star Excursion Balance Test (SEBT) Terhadap Hasil Lemparan Shooting Petanque. *Journal of Sport Science and Education* /, 6(2), 197–204. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/indexhttps://doi.org/10.26740/jossae.v6n2>
- Gilang Permadi, A., Lubis, M. R., & Yusuf, R. (2020). Abdi Masyarakat 6 Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga petanque pada Siswa SMPN 2 Jonggat Lombok Tengah. <Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/PB/Issue/Archive, 2 No 1>. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Hidayat, A. (2020). *Kompleks Olahraga Dan Rekreasi Pantai Barombong Di Makassar*. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1811/%0Ahttp://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1811/2/D51113504_skripsi 1-2.pdf
- Juhanis, Benny, B., & Nur, M. (2019). Pelatihan teknik dasar dan sosialisasi peraturan permainan olahraga Petanque pada mahasiswa FIK UNM Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar, Vol 2018*, 137–141.
- 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), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Mayangsari, C., Supriyoko, A., & Karisma sari, Y. (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. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1790>
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*,

- 2(1), 69–76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. (Tersedia Di Http://Komunikasi. Uinsgd. Ac. Id)*, 1–29.
- Pribadi, A., Kristi, P. D., Keguruan, F., & Ilmu, D. (2023). *Survei minat olahraga petanque di smk temulus kabupaten ngawi 1. 2(2)*, 189–196. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5610>
- Putra, A., Umar, U., Hermanzoni, H., & Oktavianus, I. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona. *Jurnal Patriot*, 3(3), 244–256. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.730>
- Saifulamri Alkhusaini, M., & nurhidayat, N. (2021). Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque. *Jurnal Porkes*, 4(2), 69–75. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.3865>
- Sugiyono, P. "Metode penelitian kombinasi (mixed methods). . B. A. 28. . (2015): 12. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods*, 28((1)), 12. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=MG0s5rkAAAAJ&citation_for_view=MG0s5rkAAAAJ:Zph67rFs4hoC
- Suwanto W. (2019). *Pengembangan Olahraga Petanque Di Jawa Tengah (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))*.
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 197–212. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1302>
- Tri Sutrisna, Moch Asnawi, R. P. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula Tri. *Jurnal Segar*, 46–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>
- Wahyudhi, A. S. B. S. E., Ismail, M., & M. A. (2021). SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation. *Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 1-8., 5 No 1 Mar.