

EFEKTIVITAS GAYA JONGKOK DAN GAYA BERDIRI DALAM HASIL POINTING DI UKM PETANQUE UPGRIS

Ageng Nur Faizal

agengnurfaizal@gmail.com,

Abstract

The background information obtained at UKM Pentaque UPGRIS Semarang shows that the level of error that the researchers saw that the pointing technique experienced more errors in its implementation, it was directly observed that the movement carried out did not meet the target goal. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the squatting style and standing style in pointing results in UKM Petanque UPGRIS. This study uses a quantitative descriptive research method, namely the level of basic pointing skills in Pentaque UKM UPGRIS, meaning that researchers want to describe the ability or basic skill level of pointing techniques in UPGRIS UKM by comparing the effectiveness of the squatting style and standing style in pentaque pointing in UPGRIS Pentaque UKM by testing the hypothesis. . The population and sample in this study were 10 students. Data analysis used normality test, homogeneity test, and t test with the help of SPSS 21.0 software. Based on the results of research and discussion, there are differences in squatting and standing styles, it can be seen that the statistical results of the t-test of the two samples obtained the pointing result of UKM Petanque UPGRIS students of 3.78. Meanwhile, for the standing style value, the average number of scores or the mean pointing results of UKM Petanque UPGRIS students in the squatting style is 53.00 and the standing style is 42.00. Meanwhile, the output results of the effectiveness test of the squatting style and standing style in the pointing results of UKM Petanque UPGRIS students are known to have a percentage value (%) of squatting style of 44.17% with an average value (mean) of 53.00. Meanwhile, it is known that the percentage value (%) of the standing style is 35.00% with an average value (mean) of 42.00. squatting is more effective in the pointing ability of UKM Petanque UPGRIS students.

Keywords: Squat Style, Standing Style, Pointing

Abstrak

Latar belakang diperoleh informasi di UKM Pentaque UPGRIS Semarang menunjukkan bahwa tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik pointing yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *pointing* di UKM Petanque UPGRIS. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai tingkat keterampilan dasar *pointing* di UKM Pentaque UPGRIS artinya peneliti ingin menggambarkan kemampuan atau tingkat keterampilan dasar teknik *pointing* di UKM UPGRIS dengan membandingkan efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam *pointing pentaque* di UKM Pentaque UPGRIS dengan melakukan pengujian hipotesis. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan berbantu *software SPSS 21.0*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdapat perbedaan gaya jongkok dan gaya berdiri dapat dilihat hasil statistik uji t dari kedua sampel diperoleh hasil *pointing* Mahasiswa UKM petanque UPGRIS sebesar 3,78. Sedangkan untuk nilai gaya berdiri diperoleh rata-rata jumlah skor atau *mean* hasil *pointing* Mahasiswa UKM petanque UPGRIS gaya jongkok sebesar 53.00 dan gaya berdiri sebesar 42.00. sementara itu, hasil *output* uji efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *pointing* Mahasiswa UKM petanque UPGRIS diketahui nilai persentase (%) gaya jongkok sebesar 44,17% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 53,00. Sedangkan diketahui nilai persentase (%) gaya berdiri sebesar 35,00% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 42,00 Karena berdasarkan hasil persentase dan rata-rata (*mean*) gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka dapat dikatakan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam kemampuan *pointing* Mahasiswa UKM Petanque UPGRIS.

Kata Kunci: Gaya Jongkok, Gaya Berdiri, *Pointing*.

PENDAHULUAN

Olahraga dewasa ini sudah menjadi salah satu kebutuhan masyarakat secara luas, ini terbukti dengan banyak tumbuh berkembangnya tempat-tempat olahraga dan dipenuhinya ruang publik yang digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga. Hal tersebut membuktikan bahwa sekarang ini olahraga bukan hanya sekedar gaya hidup, melainkan sudah menjadi kebutuhan. Banyak orang yang berolahraga karena ingin meningkatkan kebugaran jasmani atau kesehatan, hobi, rekreasi atau bahkan tidak sedikit orang melakukannya karena ingin berprestasi. Menurut Giriwijoyo (2017:31) Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Menurut Blom field dan Barber (2010) pengetahuan tentang olahraga termasuk *petanque*, masih sedikitnya pelaku olahraga yang mengetahuinya (Okilanda *et al.*, 2018). Jelas didalam olahraga banyak mengandung nilai-nilai positif termasuk *petanque*. Pada kenyataannya melakukan teknik gerakan untuk melempar bosi *petanque* memiliki permasalahan atau kesalahan dalam rangkaian gerakannya sehingga perlu dilakukan kajian mendalam untuk melihat ketepatan jalannya rangkaian gerak.

Petanque sudah menjadi salah satu olahraga yang begengsi di luar negeri salah satu contohnya di Perancis, Belgia, Madagascar. Termasuk Indonesia olahraga *Petanque* mulai berkembang, hal ini dibuktikan dari jumlah provinsi yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PON) XIX Jawa Barat tercatat 19 provinsi yang berpartisipasi. Salah satu dari 19 provinsi tersebut adalah Jawa Tengah. Di Jawa Tengah olahraga ini cukup populer bahkan sudah banyak kepengurusan yang terbentuk di kabupaten dan kota yang berada di Jawa Tengah. Pada Pekan Olahraga (PON) XIX Jawa Barat, Jawa Tengah mendapatkan 1 medali Perunggu di nomor *double mix*. Diajang sebelumnya POMNAS XIV di Aceh pada tahun 2015, Jawa Tengah mendapatkan mendali perunggu lagi di Nomor *Single Men*. Pada Kejuaraan Nasional di Bali tahun 2017, Jawa Tengah meraih 2 medali emas dan 1 medali perak dan menduduki peringkat 3 di bawah Jawa Barat dan Jambi.

Bermain *petanque* tidak mengenal batas usia. Di Jawa Tengah memiliki total lapangan *petanque* adalah sekitar 13 lapangan. Beberapa Mahasiswa *UKM* juga memiliki keterbatasan sarana prasarana bola *petanque*. Di Jawa Tengah bola *petanque* masih belum di perjual belikan di toko-toko olahraga secara umum. bola *petanque* juga harus diimport dari beberapa negara ke Indonesia dan jumlahnya pun terbatas. Dengan ini alasan yang membuat bola *petanque* tidaklah murah dan tidak mudah di dapatkan sehingga menghambat seseorang yang tertarik atau Mahasiswa *UKM* pemula untuk mulai mencoba olahraga baru ini. Dalam hal ini perlu

adanya modifikasi bola *petanque* yang lebih murah, praktis dan menarik tetapi tetap sesuai dengan kegunaannya.

Selain sarana dan prasarana olahraga *petanque* juga didukung dengan kemampuan pemain dalam *Pointing* Jongkok dan berdiri pada jarak 7 dan 9 meter. Pada penelitian Akhromawati, (2018) tentang tingkat konsentrasi dan koordinasi mata tangan untuk ketepatan *shooting petanque* dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan koordinasi mata tangan merupakan komponen dan kondisi fisik yang dapat mendukung pada olahraga *petanque*. konsentrasi dan koordinasi dalam penembakan *petanque* akurasi yang memiliki kontribusi terhadap peningkatan kinerja Mahasiswa UKM (Irawan, Permana, Akromawati, & Yang-tian, 2019).

Cabang olahraga *petanque* merupakan cabang olahraga yang menuntut teknik yang optimal untuk dapat memenangkan permainan, disamping mental dan kondisi fisik yang baik. Berdasarkan mekanika olahraga *petanque* ialah olahraga yang bertujuan mencapai ketepatan maksimal. Lemparan yang dilakukan dalam olahraga *petanque* secara umum mengaplikasikan gerak parabola dimana faktor konsistensi tenaga saat melempar dan sudut lemparan menjadi kunci mencapai jarak horisontal tertentu (Hermawan, 2012).

Ponter atau mendekati adalah aksi dimana pemain melempar bosi dengan tujuan mendekati posisi sasaran seperti menempatkan bosi disuatu tempat tertentu yakni dekat dengan boka, didepan bosi lawan dan sebagainya dengan tujuan menghalangi atau mengambil point (Vernet, Cedrik. 2019:22). *Pointing* biasanya dilakukandengan jongkok namun itu tergantung dari kenyamanan pemian. Berikut Adalah jenis-jenis teknik *pointing*: 1) *Roll* (Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah) teknik lemparan dengan cara menggelindingkan bola menyusur tanah tanpa adanya lemparan melambung. Biasanya teknik ini dipakai dilapangan yang terbuat dari pasir ataupun batu kerikil kecil danberjenis tanah keras.

Hasil observasi di UKM UPGRIS Semarang menunjukkan bahwa tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik *pointing* yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Dalam membenahi kesalahan melakukan *pointing*, pelatih harus mengevaluasi setiap tahapan teknik dasar *pointing*. Peneliti ingin menganalisis seberapa tingkat kesalahan teknik dasar *pointing* pada pemain *petanque* Kota Semarang. Karena, jika pemain tidak mempunyai teknik dasar *pointing* yang baik maka bosi tidak dapat terarah ke target dengan tepat.

Berdasarkan uraian diatas maka judul dalam penelitian ini yaitu Efektivitas Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri dalam Hasil *Pointing Petanque* Di UKM *Petanque* UPGRIS.

METODE

Desain penelitian ini termasuk katagori penelitian deskriptif kuantitatif peneliti ingin menggambarkan kemampuan atau tingkat keterampilan dasar teknik *pointing* di UKM UPGRIS dengan membandingkan efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam *pointing pentaque* di UKM *Pentaque* UPGRIS dengan melakukan pengujian hipotesis.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM *Petanque* UPGRIS yang berjumlah 10 orang. Jika jumlah populasi yang terlalu besar, maka peneliti dapat mengambil sebagian dari jumlah total populasi sebaliknya jika jumlah populasi kecil maka seluruh populasi digunakan sebagai sumber pengambilan data. Dalam penelitian ini sampelnya sebanyak 10 orang. Sementara untuk analisis data menggunakan uji uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di di UKM *Petanque* UPGRIS dilaksanakan pada tanggal 23-24 April 2021 di lapangan *Petanque* UPGRIS. Pengambilan data hasil *pointing* para Mahasiswa *UKM* dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter dengan gaya jongkok dan gaya berdiri. Pelaksanaan *pointing* gaya jongkok dan berdiri dilakukan 6 kali pada masing-masing jarak yang kemudian dicatat hasil point setiap percobaan.

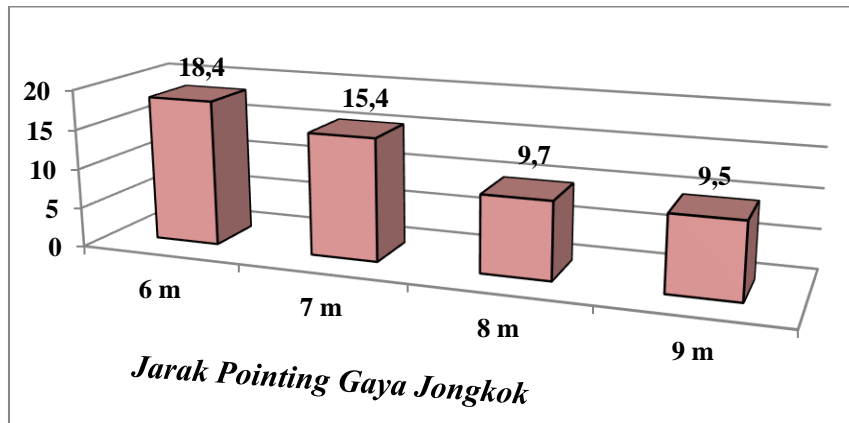
Hasil analisis data *pointing* menggunakan gaya jongkok dalam cabang olahraga *petanque* di UKM *petanque* UPGRIS disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.1

Hasil Data Kemampuan *Pointing* Gaya Jongkok Mahasiswa UKM *Petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS

Statistics	Gaya Jongkok				
	6m	7m	8m	9m	Total
N	10	10	10	10	10
Minimum	11.00	11.00	4.00	5.00	43.00
Maximum	22.00	22.00	15.00	13.00	62.00
Sum	184.00	154.00	97.00	95.00	530.00
Mean	18.40	15.40	9.70	9.50	53.00
Std. Deviation	3.27	3.27	3.16	2.42	6.55

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan Mahasiswa UKM *pointing* gaya jongkok dengan jumlah N=10 terlihat pada jarak 6 meter kemampuan terendah 11.00 dan tertinggi 22.00 dengan rata-rata 18.40, jarak 7 meter kemampuan terendah 11.00 dan tertinggi 22.00 dengan rata-rata 15.40, jarak 8 meter kemampuan terendah 4.00 dan tertinggi 15.00 dengan rata-rata 9.70, dan jarak 9 meter kemampuan terendah 5.00 dan tertinggi 13.00 dengan rata-rata 9.50. Sementara rata-rata kemampuan *pointing* gaya jongkok keseluruhan 53.00. Data tersebut dapat dibuat diagram sebagai berikut.



Gambar 4.1

**Data Rata-rata Kemampuan *Pointing* Gaya Jongkok
Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS**

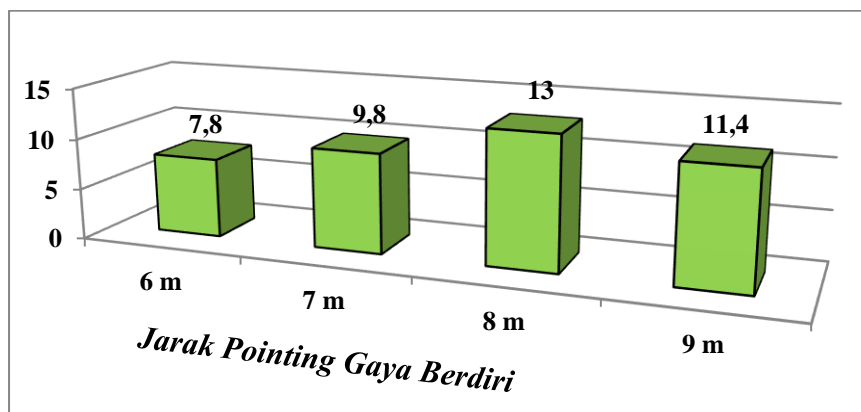
Hasil analisis data *pointing* menggunakan gaya berdiri dalam cabang olahraga *petanque* di UKM *petanque* UPGRIS disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.2

**Hasil Data Kemampuan *Pointing* Gaya Berdiri
Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS**

Statistics	Gaya Jongkok				
	6m	7m	8m	9m	Total
N	10	10	10	10	10
Minimum	3.00	6.00	7.00	8.00	31.00
Maximum	14.00	14.00	22.00	14.00	56.00
Sum	78.00	98.00	130.00	114.00	420.00
Mean	7.80	9.80	13.00	11.40	42.00
Std. Deviation	4.05	2.78	4.57	2.07	8.06

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan Mahasiswa UKM *pointing* gaya berdiri dengan jumlah N=10 terlihat pada jarak 6 meter kemampuan terendah 3.00 dan tertinggi 14.00 dengan rata-rata 7.80, jarak 7 meter kemampuan terendah 6.00 dan tertinggi 14.00 dengan rata-rata 9.80, jarak 8 meter kemampuan terendah 7.00 dan tertinggi 22.00 dengan rata-rata 13.00, dan jarak 9 meter kemampuan terendah 8.00 dan tertinggi 11.40 dengan rata-rata 11.40. Sementara rata-rata kemampuan *pointing* gaya berdiri keseluruhan 42.00. Data tersebut dapat dibuat diagram sebagai berikut:



Gambar 4.2

**Data Rata-rata Kemampuan *Pointing* Gaya Berdiri
Mahasiswa UKM Petanque UPGRIS**

Hasil Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil tes penelitian selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan simpulan yang berlaku untuk seluruh populasi dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Analisis uji normalitas statistik menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel yang dilakukan dengan program *SPSS 21.0*. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah data kemampuan *pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3

**Hasil Uji Normalitas Data *Pointing* Gaya Jongkong
Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov***

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		J_Total	B_Total
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	53.0000	42.0000
	Std. Deviation	6.54896	8.05536
Most Extreme Differences	Absolute	.161	.151
	Positive	.137	.151
	Negative	-.161	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.508	.476
Asymp. Sig. (2-tailed)		.959	.977

a. Test distribution is Normal.

Data yang diperoleh hasil *output* SPSS 21 terlihat kemampuan *pointing* gaya jongkok sebesar 0,959 dan gaya berdiri 0,977 dari Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS, setelah di uji normalitas menggunakan *Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terlihat bahwa kedua data memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 artinya data tersebut bestribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan melalui uji F dengan menggunakan program *SPSS 21.0*. Hasil analisis data kemampuan *pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4
Data Hasil Uji Homogenitas Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.447	1	18	.512

Hasil uji homogenitas data kemampuan *pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri dalam penelitian diketahui memiliki taraf signifikansi (p) untuk diperoleh sebesar 0,512 dengan taraf signifikan 0,5 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data kemampuan *pointing* gaya jongkok dan gaya berdiri Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS memiliki varians yang homogen.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu perbedaan gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS yaitu dengan melakukan uji-t dengan Uji *Paired Samples Statistics*. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 4.5
Hasil Uji t Data Gaya Jongkok dan Gaya Berdiri

Gaya Pointing	Mean	Paired Sample Test				Keterangan
		Std. D	t	Df	Sig.	
Gaya Jongkok	53.00	9.20	3.78	9	0.004	Ada Perbedaan
Gaya Berdiri	42.00					

Karena nilai rata-rata jumlah skor hasil gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata jumlah skor hasil gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil pointing Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri maka di uji efektivitas hasil pointing sebagai berikut.

Tabel 4.6
Efektivitas Hasil Pointing

Gaya Pointing	Jumlah	Mean	Std. Deviation	Persentase
Gaya Jongkok	530.00	53.00	6.55	44.17 %
Gaya Berdiri	420.00	42.00	8.06	35.00 %

Hasil *output* tersebut menunjukkan hasil efektivitas gaya jongkok dan gaya berdiri dalam hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* UPGRIS diketahui nilai persentase (%) gaya jongkok sebesar 44,17% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 53,00. Sedangkan diketahui nilai persentase (%) gaya berdiri sebesar 35,00% dengan nilai Rata-rata (*mean*) sebesar 42,00 Karena berdasarkan hasil persentase dan rata-rata (*mean*) gaya jongkok lebih besar dari gaya berdiri, maka dapat dikatakan bahwa gaya jongkok lebih efektif dalam kemampuan *pointing* Mahasiswa UKM *Petanque* UPGRIS.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan hasil *pointing petanque* di UKM UPGRIS untuk gaya jongkok diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata jumlah skor 53.00. Sementara hasil gaya berdiri diperoleh data dari jarak 6, 7, 8, dan 9 meter rata-rata skor 42.00.
2. Hasil uji hipotesis terlihat gaya jongkok lebih efektif dalam meningkatkan hasil *pointing* Mahasiswa UKM *petanque* di UKM *Petanque* UPGRIS.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Nurfatoni , Yulingga Nanda Hanief, 2020, *Petanque: dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron?* ISSN 2716-487X (Online) Journal of Physical Activity (JPA).
- Adi, dkk 2008 *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Arikunto 2013 *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bonita Amalia, Nurkholis, Soni Sulistyarto, 2019 *Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga Petanque*. Jurnal Sport Area ISSN 2527-769X(Print) ISSN 2528-584(Online) <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP>
- Cholik Mutohir, 2012 *Pengertian Olahraga*. www.bimbie.com. Diakses tgl 22 Nopember 2020
- Dede Khoirunnisa Agustini, Wening Nugraheni, Firman Maulana. 2018, *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Pétanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018*. Jurnal ISBN: 978-602-52968-0-2
- Dwi priyanto, 2012 *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Giriwijoyo 2007, *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Gilles, 2015 *Kinematics Analysis Of Upper Extremity During Petanque Shooting In Advanced And Novice Players*.
- Purnomo, Hari. 2013. *Antropometri dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hermawan, 2012 *Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque*. Jakarta : *Deputi Pemberdayaan Olahraga Asisten Deputi Industry Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga*. (Online), Tersedia <https://coachiwan.files.wordpress.com>, diakses 24 Nopember 2020 <https://id.m.wikipedia.org/wiki/petanque> diakses tanggal 24 Oktober, 2020

- Irawan, Permana, Akromawati, & Yang-tian, 2019, *Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in Petanque Shooting*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 8(2), 96–100
- Kurniawan 2018 *Perencanaan pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mudhalifa, 2018 *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Atlet Klub Petanque Kediri 2017/2018*. Jurnal Simki-Techsain Vol. 02 No. 04 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011
- Mukhlis 2007, *Olahraga Kegemaranku atletik*, Klaten, PT. Intan Pariwara
- Okilanda, Arisman, Lestari, Lanos, Fajar, Putri, & Sugarwanto, 2018, *Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).69-76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>. penelitian Akhromawati, 2018
- Puguh Suharso, 2011 *Metode penelitian kuantitatis bisnis*, Jakarta: Permata Puri Media
- Pasolong 2017 . *Teori Administrasi Publik*, Alfabeta, Bandung
- Putman, B.W, 2011 *Petanque Greatest Game You Never Heard Of*
- Riduwan 2013 *Skala Pengukuran Vaiabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Rasyono, 2017 “*Sistem pembinaan ekstrakurikuler taekwondo sebagai dasar pembibitan atlet di Kabupaten Ogan Ilir*”. Tesis. Semarang: Program Pascasarjana Unnes
- Sugiyono, 2013 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono 2014 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Singgih Santosa, 2014, *Statistik Parametrik Edisi Revisi*. Jakarta : Elex Media. Komputindo
- Sofiarini, 2016 *Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 1 Nomor 1
- Sondang P. Siagian. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara. Jakarta.
- Suwiwa, 2015 *Pelatihan Olahraga Petanque Bagi Guru SD, SMP SMA dan SMK Se Kabupaten Buleleng Tahun 2015*. Bali
- Sutalaksana. 2010. *Duduk, Berdiri dan Ketenagakerjaan Indonesia*. Dalam: Sritomo Wignyosoebroto, & Wiratno, S.E. eds. *Proceeding Seminar Nasional Ergonomi*. PT. Guna Widya. Surabaya: 9-10.
- Undang-Undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, Penerbit Ariloka, Surabaya : 2000

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
Vernet, Cedrik. 2019, *Olahraga Petanque: Petunjuk Pemain, Memo Wasit, Aturan Internasional*. Jakarta: Kridatama Adara Konsep
Wijaya, 2018 *Kemampuan dasar guru dalam proses belajar mengajar. Olahraga* .
Bandung;PT.Remaja Rosdakarya