

PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOTING* DENGAN TARGET *ONE BALL AND THREE BALL* UNTUK MENINGKATKAN AKURASI ATLET DI UKM PETANQUE UPGRIS

Arrad Agung Fadli

Arad.agung.fadli8@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan Kemampuan dari UKM petanque yang bisa disebut teknik dasar melatih akurasi shooting dalam bermain olahraga petanque, muncul ide mengambil penelitian program latihan Pengaruh Latihan Shooting Dengan Target One Ball and Three Ball Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet di UKM Petanque UPGRIS. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi shooting dalam permainan game petanque di UKM petanque UPGRIS. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimental design dengan metode two grup pretest-posttest design with pretest and posttest dua kelompok di beri perlakuan berbeda. Populasi penelitian adalah 15 atlet petanque UKM petanque UPGRIS dan diambil sampel menggunakan teknik purposive sampling atau dengan kriteria tertentu sebanyak 10 atlet. Hasil penelitian kelompok treatment one ball meningkat 20,40%, nilai sig (2-tailed) = 0.002 < 0,05. Maka Ha1 di terima hasil latihan menggunakan one ball pada data pretest dan posttest terdapat perbedaan hasil pretest dan posttest. Kelompok treatment three ball meningkat 20,40%, nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Maka Ha2 diterima terdapat peningkatan signifikan dari hasil pretest setelah diberi latihan shooting dengan menggunakan three ball. Uji banding pada hasil pretest dan posttest kelompok treatment one ball dan three ball didapat hasil signifikan (2 tailed) sebesar 0.002 pada kelompok one ball dan nilai signifikansi (2 tailed) pada three ball sebesar 0.000. jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh latihan one ball and three ball, yang sebelumnya atlet melempar bosi saat melakukan shooting bosi cenderung flet, tidak melambung, dan bola jatuhnya kekanan dan kekiri tidak sesuai target setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari kelompok One ball 20,40% dan kelompok Three ball 20,40%

Keywords: Petanque, Accuracy, Shooting, One Ball, Three Ball

Abstrak

This research is motivated by the ability of UKM petanque which can be called the basic technique of practicing shooting accuracy in playing petanque sports, the idea arose to take research on the training program The Effect of Shooting Training With One Ball and Three Ball Targets To Improve Athletes Accuracy in UKM Petanque UPGRIS. This study aims to improve shooting accuracy in petanque games at UKM petanque UPGRIS. The research design used a quasi-experimental design with a two group method pretest-posttest design with pretest and posttest two groups were given different treatment. The research population was 15 athletes from UKM petanque UPGRIS and samples were taken using purposive sampling technique or with certain criteria as many as 10 athletes. The results of the one ball treatment group increased by 20.40%, the value of sig (2-tailed) = 0.002 < 0.05. Then Ha1 received the results of the exercise using one ball on the pretest and posttest data, there were differences in the results of the pretest and posttest. The three-ball treatment group increased by 20.40%, the value of sig (2-tailed) = 0.000 < 0.05. So Ha2 is accepted there is a significant increase in the results of the pretest after being given shooting practice using three balls. Comparative tests on the results of the pretest and posttest of the one-ball and three-ball treatment groups obtained a significant result (2 tailed) of 0.002 in the one-ball group and a significance value (2 tailed) in the three-ball group of 0.000. so it can be concluded that there is a significant difference from the effect of one ball and three ball training, previously athletes throwing bosi when shooting bosi tended to flake, did not bounce, and the ball dropped to the right and left did not match the target after being given treatment there was a significant difference. From the One ball group 20.40% and the Three ball group 20.40%.

Kata kunci: Petanque, Akurasi, Shooting, One ball, Three ball

PENDAHULUAN

Cabang olahraga *Petanque* merupakan cabang olahraga yang berasal dari Prancis. Olahraga tradisional Prancis ini merupakan jenis olahraga yang membutuhkan konsentrasi dalam bermain. *Petanque* menggunakan 3 bola yang terbuat dari besi dan ada 1 bola yang disebut boka yaitu bola kayu sebagai target untuk mengumpulkan *point*. Sebagai olahraga baru, dalam artian baru dikenal oleh khalayak, jelas sekali perlu sosialisasi dengan pihak terkait untuk memajukan olahraga baru yang masuk di Indonesia ini.

Perkembangan olahraga *petanque* yang sedemikian cepatnya dana dan kompetisi antar negara setiap tahunnya makan timbulnya perhatian kita terhadap cabang olahraga ini secara serius. Olahraga *petanque* di Indonesia sendiri masuk pada tahun 2011 dan olahraga ini sudah masuk dalam *list caang* olahraga yang di pertandingkan di ajang *SEA Game 2011*. Cabang olahraga ini juga sudah di pertandingkan pada ajang *PON 2016* di Jawa Barat.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang di lakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga. Meski tergolong olahraga baru di Indonesia, *petanque* sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Di dunia, Negara-negara yang kuat dan konsisten mengembangkan *petanque* adalah Negara-negara yang pernah dijajah Prancis, Negara yang memang melahirkan cabang olahraga tersebut. Pada pesta olahraga *Sea Games Petanque* sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. *Petanque* adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melemparkan bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil permainan bisa dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di *La Ciotat*, di *provence*, di selatan Perancis. Namanya berasal dari *Les Ped Tanco* dalam dialek *Provençal* di bahasa *Occitan*, yang berarti “kaki rapat” Bentuk kasual permainan *Pentaque* dimainkan oleh sekitar 17 juta orang di Perancis, kebanyakan selama liburan musim panas. Terdapat 375.000 prmain dengan *lisensi* dari *Federation Francaise de petanque et jeu Provençal* (FFPJP) dan 3000 di Inggris.

Petanque dimainkan oleh dua, empat atau senam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga boule. Sebuah koin di lempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50 cm.

Ada 2 jenis lemparan dalam olahraga *petanque* yaitu *pointing* dan *shooting*.

Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan yang merupakan awal dan strategis permainan yang akan dilakukan pada pertandingan *petanque*. *Pointing*

pada pertandingan *petanque* merupakan strategis untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini.

Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosu lawan dari boka target. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan *petanque*. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan.

Nomer pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam meter, tujuh meter, delapan meter, dan sembilan meter dengan point yang bisa didapat 0 poin, 1 poin, 3 point, dan 5 point tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Hermawan Agustina and Priambodo (2017:392)

Berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan *petanque* termasuk ke dalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangan. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak point yang didapat. Menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan metode-metode yang tepat. Pelatih harus kreatif dalam memberikan program latihan kepada atletnya. Selain itu komponen-komponen yang mempengaruhi kebersihan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu: Pegangan bola (teknik dalam memegang bosu), Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target), Keseimbangan statis tungkai, Posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *Relase the ball* (pelepasan bola) *Follow through* Pelana (2016:4).

Berdasarkan dari hasil Observasi yang dilakukan Penelitian yang di mulai pada tanggal 8 September 2021 dan berakhir pada tanggal 30 September. Latihan *shooting one ball and three ball*. Teknik *shooting* yang harus di tingkatkan di UKM *petanque* UPGRIS, teknik *shooting* ini mempunyai perhatian khusus dalam melakukan latihan, dimana beberapa atlet yang kurang menguasai tehnik *shooting* ini sering kali mempunyai kesulitan dimana tingkat akurasi yang kurang atau tidak memumpuni jadi di saat atlet melempar bola sering kali *flet* atau tidak melambung bosunya. Selain itu metode latihan lemparan *shooting* yang sering dilakukan atlet dengan bola *free* atau bosu satu dan tanpa halangan sama sekali, di tambah repitisi yang tertentu. Untuk penelitian ini penulis mencoba menggunakan metode latihan menggunakan alat dengan bosu *One ball and Three ball*, penulis bertujuan membandingkan dari kedua latihan *shooting one ball and three ball* tersebut. Dari kedua alat tersebut perbandingan dapat di ketahui mana yang sangat bagus untuk meningkatkan akurasi lemparan *shooting*, latihan *shooting* menggunakan target *one ball* diletakan di jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, 9 meter dari titik lemparan yang sudah di beri tanda, posisi bosu target berada jarak yang sudah di tentukan untuk *one ball* di beri garis jatuhan sama degan satu bosu bila bosu yang di lempar tidak bisa melebihi garis yg sudah di buat makan tidak sah bila bosu yang di lempar jatuhnya pas bersentuhan garis dan terkena bosu taget di hitung sah sebaliknya yang *three ball* harus mengenai

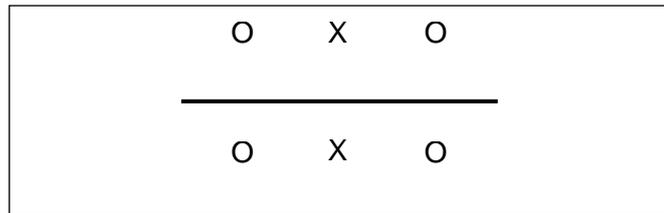
target yang paling belakang dahulu dan seterusnya bila bosi yang di lempar mengenai bosi yang ke 2 atau ke 3 atau menyengol saja itu tidak sah tidak di hitung.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill Shooting Dengan Target One Ball and Three Ball Untuk Meningkatkan Akurasi Atlet Di UKM Petanque UPGRIS*”.

METODE

Metode yang digunakan peneliti yaitu kuantitatif, *QuasiExperimental Design* dimana tidak ada kelompok yang di ambil secara random atau acak. Sehingga banyak orang mengatakan bahwa metode Kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka.

Desain penelitian ini menggunakan *Two Grup Pretest-Posttest Desaign*. Pada penelitian ini dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, sehingga terlihat hasil latihan pada teknik yang digunakan atlet. Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini adalah desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan target *one ball* dan *three ball*. Dengan demikian dapat dilihat hasil data yang akurat dengan membandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiono, 2017:14)



Gambar 3.1 Desain *Two Grup Pretest-Posttest Desaign*

Sumber : (Sugiono,2018:118)

Keterangan :

O1 dan O3 = *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X1 = *treatment* latihan *shooting target one ball*

X2 = *treatment* latihan *shooting taeget three ball*

O2 dan O4 = *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 atlet UKM *petanque UPGRIS* yang terdiri dari 4 perempuan 6 laki-laki. Untuk pengambilan sampel menggunakan tehnik *sampling purposive* teknik pengambilan sampel dengan ketentuan tertentu, Sugiono (Wiratama, 2015:44). Setelah itu pengambilan sampel mempunyai kriteria tertentu yaitu seperti berikut:

1. Atlet UKM *petanque* UPGRIS yang mengikuti latihan setiap hari.
2. Atlet UKM *petanque* UPGRIS yang pernah mengikuti kejuaraan.
3. Murni anggota UKM *Petanque* UPGRIS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet UKM *petanque* UPGRIS yang berjumlah 10 atlet. Penulis melakukan penelitian yang dilakukan di samping Gor UPGRIS kampus 4. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 8 September 2021 sampai 30 September 2021, *Pretest* diambil pada tanggal 8 September 2021 dan *Posttest* diambil pada tanggal 30 September 2021. *Treatment* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan 1 kali pre-test dan 1 kali *posttest*, setiap minggunya frekuensinya pertemuan latihan 4 kali dalam 1 minggu di hari Senin, Selasa Rabu, Kamis.

1. Data Nilai Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Treatment One Ball

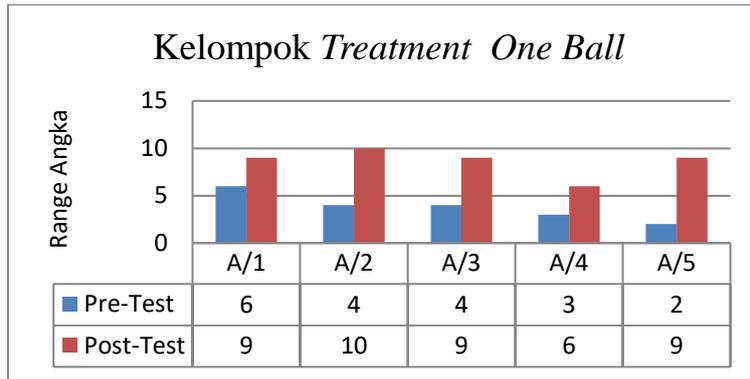
Hasil Nilai *Pretest shooting game petanque* yang bersempelkan mahasiswa UPGRIS Semarang Berjumlah 5 orang di kelompok *One ball* diperoleh nilai minimal = 2 nilai maksimal = 6 rata-rata (*mean*) = 3,80 tambel sedangkan untuk *posttest* nilai minimal =6, nilai maksimal = 10 dan nilai rata-rata (*mean*)= 8,20 hasil selengkapnya di sajikan di table 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Data *Pretest* dan *Post-test* kelompok *treatment one ball*

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	A/2	6	9
2	A/1	4	10
3	A/5	4	9
4	A/7	3	6
5	A/4	2	7
<i>Mean</i>		3,80	8,20
<i>Max</i>		6	10
<i>Min</i>		2	6

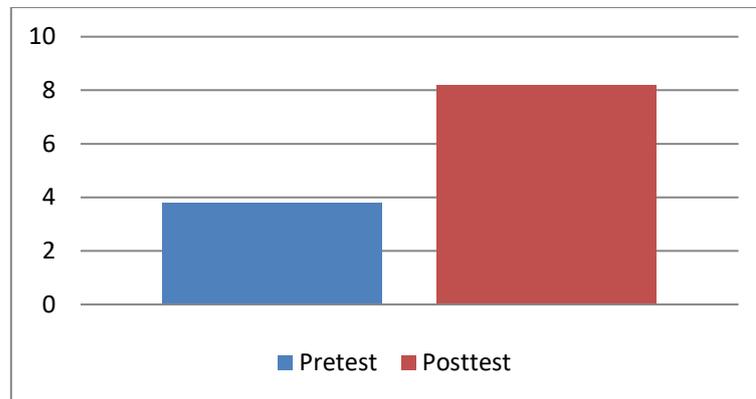
Sumber: Olahraga Penelitian 2021

Apa bila di tampilkan berbentuk grafik, maka *pretest* dan *posttest* Akurasi lemparan *shooting* pada atlet *petanque* UKM *petanque* UPGRIS sebagai berikut.



Gambar 4.1 Diagram *Pretest* dan *posttest* kelompok *treatment one ball*

Sumber: Olahdata Penelitian 2021



Gambar 4.2 Diagram *Pretest* dan *Posttest* rata-rata kelompok *treatment one ball*

Sumber : Olahdata Penelitian 2021

2. Data Nilai Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Treatment Three ball*

Hasil Nilai *Pretest shooting game petanque* yang bersempelkan mahasiswa UPGRIS Semarang Berjumlah 5 orang di kelompok *Three ball* diperoleh nilai *pretest* minimal = 2 nilai maksimal = 6 rata-rata (*mean*) = 3,60 tabel sedangkan untuk *posttest* nilai minimal =7, nilai maksimal = 10 dan nilai rata-rata (*mean*)= 8 hasil selengkapnya di sajikan di table 4.2 sebagai berikut :

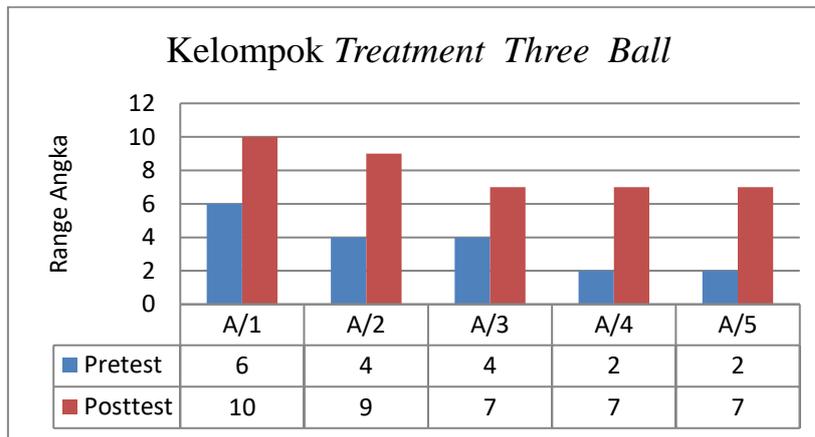
Tabel 4.2 Data *Pretest* dan *Posttest* kelompok *treatment three ball*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	A/3	6	10
2	A/9	4	9

3	A/10	4	7
4	A/8	2	7
5	A/6	2	7
Mean			
		3,60	8
Max			
		6	10
Min			
		2	7

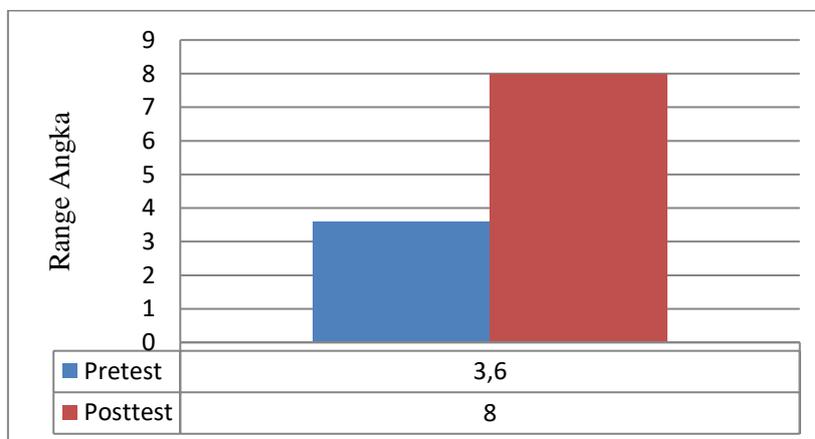
Sumber: Olahdata Penelitian 2021

Apa bila di tampilkan berbentuk grafik, maka *pretest* dan *posttest* akurasi lemparan shooting pada atlet *petanque* UKM *petanque* UPGRIS sebagai berikut.



Gambar 4.3 Diagram Hasil *Pretest* dan *PostTest* Kelompok *treatment Three ball*

Sumber: Olahdata Penelitian 2021



Gambar 4.4 Diagram *Pretest* dan *Posttest* rata-rata kelompok *treatment three ball*

Sumber: Olahdata Penelitian 2021

3. Uji Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 1 (*treatment One ball*)

Berdasarkan analisis perbandingan *pretest* dan *posttest* dari kelompok *one ball* dapat kita lihat di table sebagai berikut berikut :

Tabel 4.5 Hasil *Paired sampel test* kelompok *one ball*

<i>Test</i>	<i>Mean</i>	<i>T tabel</i>	<i>Sig.(2 Tailed)</i>	<i>Selisih</i>	<i>%</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Pretest</i>	3.80	-7.734	.002	4.40	20,40%	Berbeda Signifikan
<i>Posttest</i>	8.20					

Sumber : Olahdata Penelitian 2021

4. Hasil Uji Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 2 (*Treatment Three ball*)

Berdasarkan analisis perbandingan *pretest* dan *posttest* dari kelompok *three ball* dapat kita lihat di table sebagai berikut berikut :

Tabel 4.6 *Paired Sampel Test* Kelompok *Three ball*

<i>Test</i>	<i>Mean</i>	<i>T tabel</i>	<i>Sig.(2 Tailed)</i>	<i>Selisih</i>	<i>%</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Pretest</i>	3.60	-11.000	.000	4.40	20,40%	Berbeda Signifikan
<i>Posttest</i>	8.00					

Sumber : Olahdata Peneliti 2021

5. Uji *independen sampel test* Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *Shooting one ball* dan *Latihan shooting three ball* terhadap hasil akurasi *shooting petanque*

Tabel 4.7 Uji *Independent Sampel Test*

<i>Treatment</i>	<i>Test</i>	Rata-rata	T Table	<i>Sig.(2tailed)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Shooting one ball</i>	<i>Pretest</i>	3,80	- 7.333	0.02	Berpengaruh Signifikan
	<i>Posttest</i>	8,20			
<i>Shooting three ball</i>	<i>Pretest</i>	3.60	- 11.000	0.02	Berpengaruh Signifikan
	<i>Posttest</i>	8.00			

Sumber: Olah Data Penelitian 2021

Setelah dilakukan uji *independen sampel test* terdapat hasil *pretets* dan *posttest* dari hasil kelompok *one ball* dan *three ball* maka didapatkan hasil nilai signifikasi (*2 tailed*) sebesar 0.040 untuk kelompok yang menggunakan tritmen *one ball* dan nilai signifikasi (*2 tailed*) pada latihan menggunakan *three ball* sebesar 0.40, maka H_0 ditolak. Dengan ini dapat di simpulkan nilai (*2*

tailed) bahwa metode latihan *shooting one ball and three ball* terdapat perbedaan yang signifikan di akurasi *shooting petanque*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian mengenai paparan dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *drill shooting* dengan *target one ball and three ball* untuk meningkatkan akurasi atlet di UKM *petanque* UPGRIS dalam melakukan keterampilan *shooting* di UKM *petanque* UPGRIS, maka dari ini bisa di simpulkan bahwanya dari kelompok 1 dengan target *one ball* dan kelompok 2 dengan target *three ball* yang sudah di berikan latihan kepada UKM *petanque* UPGRIS semulanya saat melakukan *shooting* banyak yang tidak sampai atau melebihi target, *shooting* sering *felt* dan terburu-buru saat pelepasannya dan hasilnya sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh dari hasil latihan yang sudah di berikan kepada kelompok 1 yaitu dengan latihan *one ball* di UKM *petanque* UPGRIS dengan sebelum latihan mendapatkan nilai rata-rata 3.80 dan sesudah di beri latihan meningkat sebesar 8.20 bila di persenkan untuk latihan *one ball* terdapat perbedaan dari *pretest-posttest* 20,40%.
2. Terdapat pengaruh dari hasil latihan yang sudah di berikan kepada kelompok 2 yaitu dengan latihan *three ball* di UKM *petanque* UPGRIS dengan sebelum latihan mendapatkan nilai rata-rata 3.60 dan sesudah di beri latihan meningkat sebesar 8.00 bila di persenkan untuk latihan *three ball* terdapat perbedaan dari *pretest-posttest* 20,40 %.

Saran

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Terbatasnya alat program latihan dan minimnya fasilitas.
2. Bagi atlet *petanque* UPGRIS agar meningkatkan akurasi *shooting* dan tingkat konsentrasi di dalam permainan *petanque*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ayuk Tyas, and Anung Priambodo. 2017. "Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Olahraga *Petanque* Pada Peserta Unesa *Petanque* Club." *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(3):391–95.
- Agustini, Dede Khoirunnisa, Wening Nugraheni, and Firman Maulana. 2018. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Olahraga *Petanque* Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018." *UMMI Ke-1 Tahun 2018* 163–67.
- CAHYONO, RENDI EKO, and NURKHOLIS. 2018. "Analisis Backswing Dan Release *Shooting* Carreau Jarak 7 Meter Olahraga *Petanque* Pada Atlet Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–5.

- Mulandana, Aris. 2018. "Perbedaan Latihan *Shooting* Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting* Game Pemula *Petanque*." *Journal of Materials Processing Technology* 1(1):1–8.
- Ningsi, Avria. 2020. "Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Game Atlet *Petanque* Universitas Jambi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 43(1):7728.
- Pelana, Ramdan. 2016. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil *Shooting* Pada Atlet Klub *Petanque*." *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* 12:116–27.
- Purnomo, Ari, and Yendrizal. 2020. "Effect of Hand-Eye Coordination, Concentration and Believe in the Accuracy of *Shooting* in *Petanque*."
- Robi Syuhada Istofian, and Fahrial Amiq. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun Jurnal Kevelatihan Olahraga, Vol 1 No 1 Oktober 2016 Sepakbola." *Jurnal Kevelatihan Olahraga* 1(1):105–13.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sutrisna, Tri, Moch Asmawi, and Ramdan Pelana. 2018. "Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula." *Jurnal Segar* 7(1):46–53. doi: 10.21009/segar/0701.05.
- Widodo, Wahyu, and Abdul Hafidz. 2018. "Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Olahraga *Petanque*." *Prestasi Olahraga* 3(1):1–6.