

**ANALISIS *SINGLE PLAYER* PUTRI *PETANQUE* KOTA KEDIRI
PADA POPDA JAWA TIMUR 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga Pada Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH
NAUFAL ISMAIL SEPTIANO
NPM .2015030176

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
JANUARI 2025

Skripsi oleh :

NAUFAL ISMAIL SEPTIANO

NPM .2015030176

Judul :

**ANALISIS *SINGLE PLAYER* PUTRI *PETANQUE* KOTA KEDIRI
PADA POPDA JAWA TIMUR 2024**

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal :

Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M. Or

NIDN. 0720028002

Mokhammad Firdaus, M. Or

NIDN. 0713018804

Skripsi oleh :

NAUFAL ISMAIL SEPTIANO

NPM .2015030176

**ANALISIS *SINGLE PLAYER* PUTRI *PETANQUE* KOTA KEDIRI
PADA POPDA JAWA TIMUR 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UNP Kediri

Pada tanggal : 20 Januari 2026

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M. Or. | |
| 2. Penguji I | : Mokhammad Firdaus, M. Or. | |
| 3. Penguji II | : Moh. Nurkholis, S. Pd., M. Or. | |

Mengetahui,

DEKAN FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Naufal Ismail Septiano
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat/tgl. lahir	: Kediri/ 28 September 2002
NPM	: 2015030176
Fak/Jur./Prodi.	: FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Januari 2026

Yang Menyatakan

NAUFAL ISMAIL SEPTIANO
NPM: 2015030176

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Ketika kemampuan tak memadai, tanggung jawablah yang mengambil alih kemudi."

Prakata:

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “ANALISIS *SINGLE PLAYER* PUTRI *PETANQUE* POPDA JAWA TIMUR 2024”

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd Selaku Rektor UNP Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Jurusan PENJASKESREK
4. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or Selaku Dosen Pembimbing I
5. Mokhammad Firdaus, M. Or Selaku Dosen Pembimbing II
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan

Kediri, 11 Januari 2026

NAUFAL ISMAIL SEPTIANO
NPM :2015030176

ABSTRAK

Naufal Septiano Analisis Single Player Putri Petanque Popda Jawa Timur 2024.

Kata kunci: petanque, *single player*, POPDA, olahraga prestasi.

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut ketepatan teknik, konsistensi gerak, konsentrasi, serta kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Perkembangan olahraga petanque di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan, termasuk pada tingkat pelajar, yang ditandai dengan dipertandingkannya petanque dalam ajang Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Salah satu nomor yang dipertandingkan adalah single player, di mana atlet bertanding secara individu sehingga seluruh tanggung jawab permainan berada pada satu atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis performa atlet single player putri pada ajang POPDA Jawa Timur Tahun 2024. Fokus analisis diarahkan pada penguasaan teknik dasar petanque, khususnya teknik pointing dan shooting, serta konsistensi performa atlet selama pertandingan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah atlet petanque putri yang mengikuti nomor single player pada POPDA Jawa Timur 2024. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap jalannya pertandingan dan dokumentasi hasil pertandingan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa performa atlet single player putri dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu penguasaan teknik dasar, kesiapan mental bertanding, dan pengalaman kompetisi. Atlet dengan penguasaan teknik pointing dan shooting yang baik menunjukkan tingkat konsistensi permainan yang lebih tinggi. Selain itu, kesiapan mental berperan penting dalam menjaga stabilitas performa atlet selama pertandingan berlangsung.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan prestasi atlet petanque single player putri perlu didukung melalui program latihan teknik yang terstruktur, peningkatan pengalaman bertanding, serta pembinaan mental secara berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan pembina olahraga petanque dalam upaya meningkatkan prestasi atlet di tingkat pelajar

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	3
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	4
ABSTRAK.....	5
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL.....	7
DAFTAR GAMBAR.....	8
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II <u>K</u> AJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Teori yang digunakan dalam penelitian.....	6
2. Variabel Penelitian Y.....	9
3. Variabel Penelitian X1.....	10
4. Variabel Penelitain X2.....	10
B. Penelitian Terdahulu yang relevan.....	11
C. Kerangka Berfikir.....	14
D. Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Definisi Operasional.....	16
C. Teknik Pengumpulan Data.....	17
D. Instrumen Penelitian.....	17
E. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	18
F. Populasi dan Sampel.....	19
G. Prosedur Penelitian.....	19
H. Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21

A.	Hasil Penelitian.....	21
B.	Pembahasan.....	24
BAB V PENUTUP.....		26
A.	Simpulan.....	26
B.	Implikasi.....	27
C.	Keterbatasan Penelitian.....	27
D.	Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....		29
RIWAYAT HIDUP.....		33
DAFTAR LAMPIRAN.....		34

DAFTAR TABEL

4.1 Tabel Hasil Analisis Pertandingan.....	24
--	----

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Berfikir.....	14
3.1 Gambar Form Penelitian.....	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah sebuah aktivitas gerak yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu, intensitas berbeda serta bisa dilakukan kapanpun, dimanapun, untuk memperoleh kebugaran, rasa senang, maupun prestasi. Begitu pentingnya aktivitas olahraga, maka disarankan bagi setiap insan tua maupun muda, pria maupun wanita untuk melakukan aktivitas olahraga di sela-sela kesibukan mereka. Olahraga sendiri memiliki pengertian menurut (Santoso, 2010 : 45) mengatakan “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Menurut (Giriwijoyo, 2005: 30) mengatakan bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.”

Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat, hal ini karena olahraga prestasi tersebut bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara baik. Secara baik dalam olahraga prestasi ini karena di dalamnya mengembangkan kemampuan atlet secara berjenjang dan terencana melalui kompetisi atau kejuaraan untuk mencapai suatu prestasi. Menurut undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 11 tahun 2022 tentang sistem keolahragaan nasional olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pada tingkat provinsi di Indonesia ada ajang untuk menampilkan olahraga prestasi tingkat pelajar di POPDA (pekan olahraga pelajar Jawa Timur), yang di adakan setiap provinsi di seluruh Indonesia salah satunya Provinsi Jawa Timur, pekan olahraga pelajar daerah Jawa Timur, yaitu sebuah ajang kompetisi olahraga antara kabupaten/kota se-Jawa Timur yang diselenggarakan setiap dua tahun

sekali, popda Jawa Timur bertujuan untuk meningkatkan prestasi, sportivitas, dan solidaritas atlet jawa timur, serta mempersiapkan atlet berbakat untuk mengikuti pekan olahraga pelajar nasional (POPNAS) serta pentasan olahraga lainnya dengan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga petanque.

Peraturan Menteri pemuda dan olahraga Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Olahraga juga menjadi acuan penting dalam pelaksanaan kompetisi, peraturan ini mengatur berbagai aspek, termasuk kriteria penilaian, aturan permainan, dan tanggung jawab panitia penyelenggara. Dalam konteks ini, kepatuhan terhadap regulasi yang ada menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa setiap atlet, pelatih, dan panitia penyelenggara beroperasi dalam kerangka hukum yang ditetapkan.

Petanque adalah permainan yang awalnya merupakan permainan tradisional asal negara Prancis. Permainan ini dimainkan dengan tujuan atau prinsip mendekatkan bosi (bola besi) milik kita dengan boka (bola kayu kecil), dan menjauhkan bosi lawan dari boka. Petanque di Indonesia memiliki organisasi resmi bernama FOPI (federasi olahraga petanque Indonesia), cabang olahraga petanque sudah bernaung di bawah KONI (komite olahraga nasional Indonesia). Petanque di Indonesia sendiri sudah memasuki ranah gelaran olahraga Tingkat pelajar yaitu POPDA, dimana atlet pelajar terbaik dalam satu kota akan dikirim bertanding untuk menghadapi atlet pelajar kota lainnya.

Petanque Kota Kediri adalah organisasi yang bergerak di bidang olahraga prestasi di bawah KONI Kota Kediri, organisasi ini didirikan pada tahun 2017 dan sudah memiliki banyak atlet berprestasi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Petanque Kota Kediri juga melakukan survei pembinaan cabang olahraga petanque untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas atlet petanque di Kota Kediri. Perkembangan olahraga petanque di Kota Kediri telah berjalan dengan baik dan lancar sejak didirikan tahun 2017 lalu, terdapat berbagai atlet yang mumpuni berkat program pelatihan serta pelaksanaan latihan yang rutin. Pembinaan yang tepat juga menjadi sasaran petanque Kota Kediri untuk

menghadapi berbagai macam pertandingan salah satu yang terpenting di tingkat pelajar adalah POPDA (pekan olahraga pelajar daerah) yang akan datang. Petanque Kota Kediri sendiri memiliki berbagai macam atlet dari berbagai usia, dan jenjang Pendidikan, yang mayoritas untuk saat ini petanque Kota Kediri diisi oleh atlet yang masih pelajar SMP (sekolah menengah pertama) dan SMA (sekolah menengah atas). Setiap atlet memiliki program latihan yang berbeda, tergantung pada tujuan apa nanti mereka dilatih, program latihan petanque Kota Kediri juga sudah di atur sedemikian rupa dengan tenaga pelatih yang berpengalaman dan mumpuni, serta sarana prasarana yang memadai.

Petanque Kota Kediri memiliki strategi pembinaan melalui sosialisasi dan promosi untuk mencari bakat dan potensi atlet baru, yang akan diproyeksikan sebagai atlet berprestasi pada pertandingan yang akan datang. Strategi tersebut dilakukan terhadap setiap sekolah-sekolah yang ada di Kota Kediri dan diharapkan ada ketertarikan dari siswa, menurut pada saat ini memang atlet-atlet yang sudah berprestasi adalah siswa sekolahan yang tertarik dengan olahraga petanque ini saat di sosialisasikan di sekolah mereka. Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan.

Sistem piramida pembinaan olahraga nasional yang dimaksud mencakup pemassalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi untuk mencapai prestasi puncak (Dirjen olahraga dan Depdiknas, 2004:1). Dengan adanya kejuaraan Tingkat provinsi yang akan dilaksanakan maka pengkot FOPI Kota Kediri melakukan pembinaan bakat sekaligus seleksi bagi atlet-atlet petanque Kota Kediri yang mempunyai potensi dan bakat. Tahap pembinaan atlet berbakat tidak hanya dilakukan di mataram saja tapi dilaksanakan di semua pengcab yang terbentuk di Kota Kediri agar nantinya atlet-atlet yang terpilih bisa mewakili dan membawa nama Kota Kediri. Pembinaan bakat ini juga tidak hanya dilakukan disaat akan adanya suatu kejuaraan tapi tetap dilaksanakan rutin setiap waktu sesuai jadwal yang di agendakan agar yang mempunyai potensi dapat dikembangkan dengan rutin mengikuti kejuaraan – kejuaraan di daerah atau di nasional.

Pada tahun 2024, kontingen Jawa Timur diharapkan dapat meraih prestasi terbaik, khususnya dalam kategori *single* putri Petanque. Namun, meskipun olahraga ini sudah mulai mendapatkan perhatian lebih, masih terdapat berbagai tantangan yang perlu dihadapi oleh atlet putri, baik dari segi pembinaan, faktor psikologis, maupun kondisi kompetisi yang semakin ketat. Beberapa masalah utama yang sering ditemui adalah kurangnya fasilitas pelatihan yang memadai, terbatasnya pengalaman kompetisi daerah, nasional, maupun internasional bagi atlet muda, dan kesenjangan antara prestasi atlet putri dengan atlet putra yang masih cukup lebar.

Selain itu, prestasi atlet putri dalam olahraga Petanque, khususnya di level POPDA, juga terhambat oleh faktor-faktor non-teknis, seperti motivasi, peran gender, dan kurangnya dukungan terhadap atlet putri dalam kegiatan olahraga. Semua hal ini berpotensi menghambat potensi maksimal yang dapat dicapai oleh atlet, serta memperlambat laju perkembangan olahraga Petanque di Jawa Timur secara keseluruhan.

Topik analisis mengenai prestasi dan potensi atlet *single player* putri Petanque di POPDA Jawa Timur 2024 sangat penting untuk diteliti karena memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil kompetisi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi yang dihadapi oleh atlet putri, pihak terkait dapat merumuskan strategi yang lebih efektif dalam pembinaan dan pengembangan olahraga Petanque, serta mengatasi ketimpangan gender yang sering menjadi penghalang utama bagi para atlet putri untuk meraih kesuksesan yang setara dengan atlet putra.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kualitas pembinaan atlet putri di Jawa Timur khususnya Kota Kediri, sehingga mereka dapat bersaing lebih kompetitif baik di level daerah maupun nasional. Penelitian ini juga berpotensi memberikan kontribusi

penting bagi dunia olahraga Indonesia secara umum, khususnya dalam upaya menciptakan kesetaraan gender dan pemberdayaan atlet wanita dalam berbagai cabang olahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dianalisa diatas, maka mendapat rumusan masalah “Bagaimana melihat persentase tingkat keberhasilan dan kegagalan pada atlet *single* putri POPDA Bangkalan 2024?”

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapat informasi dan jawaban yang jelas untuk melihat persentase lemparan yang berhasil dan gagal pada 8 besar sampai final di pertandingan *single* putri POPDA Bangkalan 2024.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atlet *single* bagi beberapa tim yang lolos 8 besar *single putri* khususnya, dan pelatih petanque yang lolos 8 besar di nomor *single* putri.

2. Manfaat praktis

a. Untuk peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui peta kemampuan presentase keberhasilan dan kegagalan lemparan oleh atlet yang masuk babak 8 besar hingga final di Popda bangkalan tahun 2024.

b. Untuk pelatih

Melalui penelitian ini diharapkan pelatih mengetahui hasil presentase tingkat keberhasilan dan kegagalan dan menemukan solusi apa yang membuat atlet tersebut gagal produktif dalam melakukan lemparan *shooting* maupun *pointing*.

c. Untuk pemain

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pemahaman tingkat kegagalan dan keberhasilan pada saat pertandingan khususnya atlet yang lolos 8 besar

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, B., Siantoro, G., Hafidz, A., & Purnomo, M. (2024). *Pengembangan prestasi olahraga petanque di kabupaten magetan*. 02(01), 101–110.
- Anam. Et. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Body Balance Terhadap Hasil Shooting Pada Olahraga Petanque*. 91–94.
- Apriani, L., Yulianti, M., Setiawan, A., Adisty, A. K., Keguruan, F., & Riau, U. I. (2021). *Sosialisasi Petanque Di SMP N 4 Tambang*. 3, 114–121.
- Bao, Z., Wang, S., & Li, Z. (2025). *Effects Of Unstable Training On Muscle Activation: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Electromyographic Studies*. <https://doi.org/10.7717/Peerj.19751>
- Behm, D., & Colado, J. C. (2012). *The Effectiveness Of Resistance Training Using Unstable Surfaces And Devices For Rehabilitation*. 7(2), 226–241.
- Bompa, T. O., & C. (2005). *Periodization Training For Sports*
- Circle, O. P. (2023). *Petanque America*. <https://petanque-america.com/Obut-Players-Circle/> Cornwall Petanque Club. (2020)
- Charles, D., & Martinez, L. (2022). Mental toughness and tactical decision-making in precision sports: Evaluating single-player categories. *Journal of Sports Sciences*, 40(12), 1345–1353.
- Dan, T. (2020). *Teori Dan Metodologi Latihan*. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- European Journal Of Physical Education And Sport Science An Investigation Into Assessment Criteria Of The Pétanque Movement Context Among Students At Tra Vinh University , Vietnam*. 27–39. <https://doi.org/10.46827/Ejpe.V1i1.5360>
- Granacher, U., Gruber, M., & Gollhofer, A. (2009). *The Impact Of Sensorimotor Training On Postural Control In Elderly Men Auswirkungen Von Sensomotorischem Training Auf Die Posturale Kontrolle Älterer Männer*. January 2016.
- Hariono. (2010). *Hakikat Latihan*. 8–47. <https://doi.org/10.1002/Nha3.20258>
- Huyler, D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches, By John Creswell And J. David Creswell*. Thousand

Oaks, CA: Sage Publication, Inc. 275 Pages, \$67.00 (Paper...
00(July2019). <https://doi.org/10.1002/Nha3.20258>

Irawan, F. A., & Ghassani, D. S. (2022). *Journal Sport Area Analysis Of Pointing Accuracy On Petanque Standing Position : Performance And Accuracy*. 7(3), 455–464.

Irawan, F. A., Ghassani, D. S., Fajar, D., Permana, W., Sm, B. K., & Tyas, H. (2022). *Jurnal Area Olahraga Analisis Akurasi Pointing Pada Posisi Berdiri Petanque Posisi : Performa Dan Akurasi*. 7(3), 455–464.

Iskandar, F. A., & Rismayadi, A. (2019). *Jurnal Kepelatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Penerapan Latihan Media Bosu Ball Terhadap Peningkatan Keseimbangan Atlet Bolabasket*. 51–58.

Isdarianti, Novi Lidya, et al. "Evaluasi Kemampuan Shooting Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Rampagoe Petanque Club USK Tahun 2022." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 3.3 (2022): 161-167.

Juhanis Juhanis, B. Bennybbenny, M. N. (2019). *Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Petanque*. July. <https://doi.org/10.21009/Segar/0701.05>

Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. 3(5), 42–48.

Kh, J., Dahlan, A., Kediri, K., & Timur, J. (2019). *Petanque : What Are The Physical Factors That Determine Performance ?* 7(2), 116–125. Nam, T. Q., Hau, K., Trang, S., & Vinh, T. (2024).

Khilmi, M. A., & Sudarmono, M. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang*. 4, 444–452.

Kholifatul. (2020). *EFEKTIVITAS POINTING JONGKOK DAN BERDIRI PADA JARAK 7 DAN 9 METER OLAHRAGA PETANQUE*. 7–11.

Lee, H. K., Altman, L. J. P., Mcfarland, N., Hass, J., & Sciences, H. (2017). *The relationship between balance confidence and control in individuals with Parkinson's disease*. 352, 24–28.

- Lubis, Muhammad Ridwan, Isyani Isyani, and Andi Gilang Permadi. "Performa Shooting Petanque Atlet Kota Mataram pada Kejuaraan PORPROV NTB XI 2023." *Empiricism Journal* 4.1 (2023): 213-224.
- Maya E W. (2022). *Pengaruh Latihan Push-up terhadap Massa Otot Triceps Pria*. 10, 122–127.
- Mulya, Gumilar. "Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque." *Jurnal of SPORT* 4, no. 2 (2020).
- Nurbayani, E. (2021). *Penilaian Acuan Patokan (PAP)*.
- Nurjanah,S. (2019). *Peralatan Perlengkapan Petanque*.
<https://Aturanpermainan.Blogspot.Com/2019/09/Peralatan-Perlengkapan-Petanque.Html>
- Nurkholis. (2025). *Petanque Shot Dynamics : Effect Of Swing Angle , Speed , And Release Angle At Distances Of 6 , 7 , 8 , 9 Meters*. 3(1), 144–150.
- Nurkholis. (2024). *Mapping of Petanque Sports Research Trends for the period 2011-2024 : A Bibliometric Analysis in the Scopus Database*. 7989, 808–818.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.17>
- Okilanda, A., Lestari, H., El, M., & Lanos, C. (2018). *Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini*. 2(1), 69–76.
- Pakpahan, O., Andaria, A. C., Trinita, U., Rahayu, D., Al-Aitaam, U. S., & Hartanto, R. (2024). *Metode Penelitian Dan Teknik Analisis Data*. October.
- Patel, J. K., Patel, V. G., & Desai, N. R. (2021). *Effect Of 4 Weeks Balance Training Program In Healthy Young Adults : A Effect Of 4 Weeks Balance Training Program In Healthy Young Adults : A Randomized Clinical Trial Study*. June.
- Panyapit, S., & Phomsoupha, M. (2023). Biomechanical analysis of shooting and pointing techniques in elite petanque players: A comparative performance study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 23(4), 312–325.
- Pelana, R. (2021). *Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque*

Untuk Pemula.

Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., & Anggraini, D. (2021). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Pointing Skills Training Model*. 5(8), 1–8.

Petanque-Wordpress. (2025). *La Boule Intégrale And The Rise Of Petanque*.

Petanque, U. R. P. (N.D.). *Undang-Undang Resmi Permainan Petanque*.

Reed, G., Koetters, N., Lardner, R., & Cahalin, L. (2024). *The Effects Of BOSU Balance Training On Static And Dynamic Postural Control In Healthy Adults*.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2024). *Motor learning and performance: From principles to application (7th ed.)*. Human Kinetics.

Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., Abduh, I., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2022). Analisis keterampilan olahraga petanque Sulawesi Selatan. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 10(1), 1-9.