

**PROFIL ATLET PETANQUE MUH. KURNIAWAN ASA
PUTRA DALAM MERAIH PRESTASI
DIKANCAH NASIONAL**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

BRIAN AMRI PRADANA

NPM : 19.1.01.09.0058

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi oleh:

BRIAN AMRI PRADANA
19.1.01.09.0058

Judul :

**PROFIL ATLET PETANQUE MUH. KURNIAWAN ASA
PUTRA DALAM MERAIH PRESTASI
DIKANCAH NASIONAL**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 13 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or
NIDN. 0720028002

Pembimbing II



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

BRIAN AMRI PRADANA
19.1.01.09.0058

Judul :

**PROFIL ATLET PETANQUE MUH. KURNIAWAN ASA
PUTRA DALAM MERAIH PRESTASI
DIKANCAH NASIONAL**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

2. Penguji I : Weda, M.Pd

3. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Brian Amri Pradana

JenisKelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. lahir : Trenggalek/ 23 Desember 1999

NPM : 19.1.01.09.0058

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

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 sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Juli 2026

Yang menyatakan



Brian Amri Pradana

NPM: 19.1.01.09.0058

MOTTO

—Mahkota seseorang adalah akalnya. Derajat seseorang adalah agamanya.

Sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya

(Umar Bin Khattab)

PERSEMBAHAN

—Skripsi ini saya persembahkan untuk dua orang tua saya yang paling berharga dalam hidup saya yaitu Ibu dan Ayah, serta kakek dan nenek saya yang tanpa mereka saya tidak bisa sampai ke titik ini dengan banyak perjuangan dan doa mereka sehingga begitu mudah dan lancar dalam mengerjakan ini, untuk Ibu dan Ayah terima kasih telah menjadi orangtua yang sempurna dan selalu ada untuk saya dan untuk keluarga ku serta teman-temanku terima kasih telah membantuku dan mendukungku, memotivasi serta memberi nasehat. Terkhusus untuk dosen pembimbing saya dengan penuh kesabarannya saya meminta maaf apabila sering lalai dan melakukan kesalahan, dan terima kasih selalu mengingatkanku untuk bimbingan dan menyelesaikan tugas akhir akademik ini hingga selesail.

ABSTRAK

Brian Amri Pradan: Profil Atlet Petanque Muh. Kurniawan Asa Putra Dalam Meraih Prestasi Dikancan Nasional

Kata Kunci: *Profil Atlet Petanque, Atlet Petanque Kota Kediri, Prestasi Nasional*

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal Mutohir & Maksum.A (2007). Olahraga pun dijadikan arena adu prestasi maupun hanya mencari manfaat olahraga agar tubuh tetap sehat dan memperoleh kesenangan, selain itu olahraga prestasi juga bisa menjadi alasan kesejahteraan untuk kehidupan atlet di masa depan. Petanque adalah jenis olahraga konsentrasi dan akurasi dimana dalam pembinaan membutuhkan waktu yang lama karena menuntut keakurasian atlet menguasai teknik dasar yaitu *ponting* dan *shooting*, selain itu keterlibatan fisik, strategi dan mental yang matang. Muh. Kurniawan Asa Putra (MKAP) adalah atlet petanque yang terlahir di kota Kediri dan dibina di Nusantara Petanque Club Kediri yang didirikan oleh pelatih berlisensi sekaligus dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berlatih di klub kampus tersebut.

Permasalahan penelitian ini menggali atas prestasi atlet yang berasal dari klub NPC Kediri bernama Muh. Kurniawan Asa Putra. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji perjalanan karier prestasi Muh. Kurniawan Asa Putra sebagai atlet Petanque dengan harapan dapat memberikan inspirasi bagi masyarakat utamanya bagi anak dan remaja untuk tertarik mendalami keterampilan cabang olahraga petanque ini.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan autobiografi, dimana data diperoleh dari sumber yang valid yaitu interview/wawancara, observasi langsung dan didukung artefak berupa foto atau dokumentasi serta media pendukung kejadian sesuai dengan tujuan penelitian.

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa atlet Muh. Kurniawan Asa Putra berlatih sejak usia 13 tahun atau Sekolah Menengah Pertama yang diawali dari prestasi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2019 hingga saat ini atlet tersebut menggapai prestasi Nasional adalah Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh 2024 dengan hasil memperoleh dua perak. Dari bukti tersebut dapat diberikan kesimpulan bahwa penampilan terbaik sebuah prestasi tidak dapat diraih dalam waktu yang pendek atau instan, melainkan melalui proses latihan, disiplin, dedikasi dan komitmen yang konsisten sejak dini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas. Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri.
4. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Weda, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Kaprodi Penjaskesrek yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kakek dan nenek serta keluarga yang selalu mendukung hingga terselesainya karya akademik ini.
8. Teman dan sahabat satu angkatan yang selalu memberi motivasi dan semangat.
9. Ucapan terima kasih 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 tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan jasa-jasa yang tiada terkira besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu segala saran

dan kritik yang berguna bagi kesempurnaan skripsi ini diharapkan. Semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi mereka yang memerlukan.

Kediri, 26 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Brian Amri Pradana', written in a cursive style.

Brian Amri Pradana
NPM. 19.1.01.09.0058

DAFTAR ISI

COVER	I
LEMBAR PERSETUJUAN	II
LEMBAR PENGESAHAN.....	III
LEMBAR PERNYATAAN.....	IV
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	V
ABSTRACT.....	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR TABEL.....	XI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	6
1. Hakikat Petanque	6
2. Sejarah Nusantara <i>petanque</i> Kota Kediri	8
3. Pengertian <i>Shooting</i>	11
4. Fasilitas Petanque.....	14
5. Cara melakukan <i>shooting Petanque</i>	20
6. Petunjuk shooting	22
7. Hakikat Latihan	24
8. Hakikat Konsentrasi.....	26
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	26

C. Alur Berfikir.....	27
-----------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Data dan Sumber Data	30
D. Prosedur Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	32
F. Pengecekan Keabsahan Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	35
B. Temuan Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian.....	38
D. Prosedur Pengumpulan Data	38

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	40
B. Implikasi	44
C. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	48
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1 : Area shooting <i>petanque</i>	11
Gambar 2.2 : Sikap awalan <i>shooter</i>	12
Gambar 2.3 : Sikap kedua <i>shooter</i>	13
Gambar 2.4 : Sikap ketiga <i>shoter</i> dengan badan condong	13
Gambar 2.5 : Sikap <i>shoter</i> melepaskan bola	14
Gambar 2.6 : Bola <i>petanque</i>	15
Gambar 2.7 : Bola kayu <i>petanque</i>	16
Gambar 2.8 : Meteran pengukur.....	17
Gambar 2.9 : Kain lap bosi.....	17
Gambar 2.10 : Bag/tas bosi	18
Gambar 2.11 : Lapangan <i>petanque</i>	18
Gambar 2.12 : Bendera.....	19
Gambar 2.13 : Nomor <i>shooting</i>	19
Gambar 2.14 : <i>Scoresheet shooting</i>	20
Gambar 2.15 : <i>shooting game station</i>	20
Gambar 2.16: Skor atau <i>point</i> menurut Sheikh (2015)	21
Gambar 2.17: Jarak Tembak <i>Shooting</i>	22
Gambar 2.18 : Peraturan perolehan point.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 2.19 : Skala intensitas	28
Tabel 3.1 : jadwal kegiatan penelitian.....	54
Tabel 3.2 : Norma penilaian tes <i>shooting petanque</i> (5 disiplin).....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan modern sekarang aktifitas olahraga memiliki manfaat penting sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat jasmani, rohani ditambah menjadikan kepribadian disiplin, sportivitas yang tinggi agar menjadi manusia yang berkualitas. Olahraga pun dijadikan arena adu prestasi maupun hanya mencari manfaat olahraga agar tubuh tetap sehat dan memperoleh kesenangan. Menurut Edward, dkk (Kinasih, 2010) menyatakan bahwa setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga yang disebut Somvir (2008) sebagai latihan yang mudah dan murah untuk memperoleh kesehatan tubuh serta kebahagiaan.

Berdasarkan Souef (2015 : 20) , yang menyatakan bahwa *petanque* dasar karakter olahraganya cenderung membutuhkan akurasi dan juga tanpa tenaga yang berlebihan, bagi siapapun yang ingin bermain *petanque* tidak peduli berapa umur, jenis kelamin dan jabatannya diperbolehkan memainkan olahraga ini.

Olahraga *petanque* merupakan termasuk olahraga prestasi yang bentuk permainannya *boules* yang bertujuan melempar bosi (bola besi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan posisi kaki harus berada dilingkaran kecil. Pada 1907 merupakan tahun terbentuknya asli permainan *petanque* yang merupakan olahraga yang lahir dari budaya atau tradisi warga Prancis yang hampir menyerupai permainan kelereng kalau di Indonesia. Permainan *petanque* menuntut konsentrasi dan akurasi dalam memainkan peralatannya. Alat yang digunakan sangat sederhana yaitu circle atau lingkaran tempat berpijak, bola besi sebagai alat permainan utama dan bola kayu sebagai alat utama lainnya serta lapangan yang rata baik itu tanah lapang, permukaan blok, permukaan rumput atau aspal atau berpasir tipis yang bisa digunakan sebagai lapangan permainan yang layak dan patut untuk disepakati bersama.

Petanque berasal dari nama *Les Ped Tanco* dalam dialek *provençal* bahasa Occitan yang berarti kaki rapat. Petanque memiliki nama yang berbeda-beda di setiap negara contoh di negara Turki menyebutnya Bocce, di negara Inggris menyebutnya adalah Bowls, di negara Asia seperti Thailand dan Malaysia disebut Petong.

Olahraga *petanque* termasuk olahraga yang masih asing di kalangan masyarakat Indonesia, tetapi olahraga ini sudah memiliki organisasi yaitu FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia) yang didirikan pada tanggal 18 Maret 2011 yang diketuai oleh Caca Isa Saleh setelah mendapat tugas dari KONI Sumatera Selatan dan Gubernur Sumatera untuk membantu menyiapkan Tim Petanque Indonesia dalam menghadapi SEA GAMES XXVI di Palembang. Menurut Hermawan dalam Agustina & Priambodo (2017) 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 point kemenangannya. Pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan sesuai disiplin yang ada maka semakin banyak *point* yang didapatkan. Untuk pencapaian hasil ketepatan shooting tersebut tentunya berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri dan juga pelatih harus kreatif dalam memilih program pada atlet, selain itu ada komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu : a) pegangan bola yaitu bagaimana teknik dalam memegang bola, b) posisi badan mengarah ke target yaitu kelurusan badan dengan target, c) keseimbangan statis tungkai, d) posisi badan yang rendah dan condong ke depan, e) *Release the ball* atau pelepasan bola dan *follow through* atau gerak lanjutan setelah bola dilepaskan (Pelana, 2016: 4).

Petanque merupakan olahraga berprestasi yang diperlukan bukan hanya aspek fisik, teknik dan skill akan tetapi aspek mental pun perlu dalam memperoleh prestasi yang tinggi dalam olahraga *petanque*. Maka dari itu semua aspek tersebut dapat dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik. Selain latihan fisik, latihan mental pun perlu dilakukan secara teratur dan berulang-ulang yang intensitasnya meningkat. dengan latihan terprogram

melalui beberapa gerakan yoga khususnya latihan pernafasaan tersebut dilakukan untuk memperoleh skor total yang maksimal dipertandingan selanjutnya.

Nusantara Petanque Club Kediri (NPC) merupakan salah satu klub cabor Petaque yang intens melakukan pembinaan sejak 2017 hingga saat ini dan memiliki sejarah Juara Umum PORPROV VII 2019 sebagai juara umum di Bojonegoro. Selanjutnya PORPROV berikutnya memiliki prestasi antara juara umum ke-2 dan ke3 tingkat Jawa Timur, kecuali tahun 2025 di Kabupaten Malang memperoleh urutan ke-10 dari 33 Kota/Kabupaten di Jawa Timur, hal ini menunjukkan bahwa tiap proses pembinaan membutuhkan evaluasi dan refleksi baik dari sisi pembinaan, regenerasi atlet dan eksositem wilayah dalam mendukung olahraga Petanque di Kediri. Dari hal tersebut di atas telah lahir hasil pembinaan atlet berasal dari Nusantara Petanque Club yang telah menembus prestasi level Nasional yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional) yang diadakan pada 2024 di Banda Aceh. Salah satu atlet yang mampu menembus level Nasional dan mendapatkan kesempatan masuk Puslatda Jatim persiapan PON adalah Muhammad Asa Putra Kurniawan. Dari rekam jejak memang atlet ini memiliki perjalanan prestasi yang luar biasa hingga Nasional. Muh. Asa Putra Kurniawan (MAPK) pada PON 2024 Banda Aceh mendapatkan medali Perak dan Perunggu.

Penelitian yang fokus pada profil salah satu atlet NPC Kediri dilakukan di Klub Petanque Nusantara Kota Kediri yang melakukan latihan setiap hari selama enam hari tiap minggu nya baik sesi pagi, sore dan malam yang lebih menekankan meningkatkan keterampilan dasar petanque, teknik pointing, teknik shooting dan strategi bermain serta fisik yang mendukung keterlaksanaan pembinaan cabor petanque.

Dalam Hal ini penelitian yang akan dilakukan diharapkan bisa menemukan profil dan pemetaan perjalanan prestasi atlet NPC Kediri yang masuk dalam level Nasional. Adapun untuk mencetak seseorang atlet yang memiliki keterampilan teknik, mental dan fisik yang terbaik tentunya membutuhkan proses panjang dan pembinaan yang terprogram baik hingga mencapai prestasi yang maksimal. Untuk itu penulis akan meneliti kaitannya profil dan pemetaan prestasi atlet Petanque asal Nusantara Petanque Club Kediri, maka penulis akan mengambil judul —Profil

Atlet Petanque Muh. Kurniawan Asa Putra Dalam Meraih Prestasi Dikancah Nasionall.

B. Fokus Penelitian

Penelitian kualitatif ini dilakukan dengan fokus pada profil prestasi atlet yang berasal dari Nusantara Petanque Club Kediri bernama Muh. Kurniawan Asa Putra baik itu proses awal pembinaan hingga menggapai prestasi dikancah Nasional.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah diatas maka dirumuskan suatu permasalahan yaitu sebagai berikut:

Bagaimanakah profil prestasi atlet Muh. Kurniawan Asa Putra dalam meraih prestasi dikancah Nasional?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui profil prestasi atlet Nusantara Petanque Club Kediri Muh. Kurniawan Asa Putra dalam meraih prestasi dikancah Nasional.
2. Sebagai inspirasi bagi masyarakat luas khususnya pelajar dan remaja bahwa untuk menggapai prestasi terbaik hingga Nasional dibutuhkan dedikasi, komitmen dan disiplin yang kuat.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepentingan teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina juga pihak yang berkompeten terhadap proses pembinaan atlet olahraga *petanque*.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Untuk Klub, menambah ilmu pengetahuan tentang manajemen dan program latihan yang berjenjang serta berkelanjutan dalam pembinaan atlet petanque.
- b. Untuk Pelatih, sebagai masukan yang dapat dimanfaatkan sebagai pedoman latihan yang berkualitas dalam mencetak atlet untuk meraih prestasi dalam kejuaraan petanque.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi penelitian berikutnya, agar olahraga *petanque* Indonesia semakin berkembang dan mampu berprestasi pada level Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, Devi. (2011). Yoga Untuk Semua. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Asmarani, Devi. (2014). Yoga Untuk Semua. Jakarta : PT. Gramedia.
- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03, 391-395., 05(03), 391–395. Kaminiff, Leslie. (2014). The Wonder Of Yoga. Indonesia : Opus.
- Hermawan, I. 2012. Gerak Dasar Permainan Olahraga Petanque (online) (<https://coachiwan.files.wordpress.com/2012/11/gerak-dasar-permainan-petanque-1.pdf> , diakses 4 januari 2018)
- Imawati, Intan. 2017. Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Kolesterol Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Olahraga (JO). Pendidikan Olahraga FKIP, Universitas Kader Bangsa. Vol. 2. No. 2.
- Iyengar, B.K.S. (2000). Light On Yoga (The Bible Of Modern Yoga). New York: Schocken Books Jurnal ISSA, Jurnal Ilmiah Keolahraaan.
- Kenuk Yuliani, M.Sandra Shanty., Jan 2017, The power of Yoga, Sleman Yogyakarta : Bhafana Publishing.
- Kinasih, A.S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. Buletin Psikologi, 18 (1), 1-12
<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/viewFile/11531/8597>.
- Lilik Sudarwati Adisasmito. (2007). Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muladana, Aris. 2018. —Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muladana, Aris. (2018). Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque. Diunduh: https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=petanque&btnG=
- Prasetyo, Yudik. (2016). Pengaruh Latihan Deep Breathing Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada UKM Panahan UNY. Diunduh: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/viewFile/9494/7620>
- Somvir, (2001). 108 Mutiara Veda untuk Kehidupan Sehari-Hari. Surabaya: Paramita.

- Souef G. 2015. The WinningTrajectory.COPYMEDIA Sonoma. Training Course (Online),([http://seattlepetanque.org/Training %20Manual.pdf](http://seattlepetanque.org/Training%20Manual.pdf) di akses 5 januari 2018).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, Hodri. (2020). Profil Manajemen Pembinaan Prestasi Klub Nusantara Petanque Club Tahun 2019/2020.
- Wibowo, (2016). Manajemen Kinerja, Edisi Kelima, PT.Rajagrafindo Persada Jakarta-14240.
- Yuliani, M.Sandra Shanty-Kenuk. (2014). Amazing Yoga (sehat, cantik, awet muda). Jogjakarta : CV. Solusi Distribusi.
- Yudik Prasetyo. 2010. Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (Nomor 2 Tahun 7). Hal. 64-68. Diambil tanggal 13 Juni 2015.