

## PENGARUH DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KELENTUKAN BAHU DAN PERCAYADIRI TERHADAP HASIL *SHOOTING* ATLET PETANQUE INDONESIA

Ayu Handayani<sup>1</sup>, Widiastuti<sup>2</sup>, Yasep Setia Karnawijaya<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Kampus A Universitas Negeri Jakarta Gedung M Program Pascasarjana. Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220, Indonesia  
[Ayuhandayani008@gmail.com](mailto:Ayuhandayani008@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu, dan percaya diri terhadap hasil *shooting* atlet petanque Indonesia. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survey dengan tes dan pengukuran. Sedangkan Teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*). Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara Daya ledak otot lengan terhadap hasil *shooting* atlet petanque, terdapat pengaruh antara kelentukan bahu terhadap hasil *shooting* atlet petanque, terdapat pengaruh antara percaya diri terhadap hasil *shooting* atlet petanque, terdapat pengaruh antara daya ledak otot lengan terhadap hasil *shooting* atlet petanque melalui percaya diri, terdapat pengaruh antara kelentukan bahu terhadap hasil *shooting* petanque melalui percaya diri.

**Kata kunci:** Hasil *shooting* Petanque, Daya ledak otot Lengan, Kelentukan Bahu, Percaya diri .

### PENDAHULUAN

Olahraga yaitu serangkaian gerak atau dapat dikatakan olah tubuh yang teratur dan tersusun, olahraga merupakan kegiatan yang paling banyak digemari dan disenangi setiap orang bahkan sebagian orang ada yang menjadikan sebagai gaya hidup untuk menjadikan hidup lebih sehat karena olahraga adalah pelengkap dalam kehidupan. Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang baru masuk ke indonesia tahun 2011 dan disosialisasikan cabang olahraga petanque tersebut ke daerah daerah. (PON Jawa Barat XIX, 2016). Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Petanque termasuk olahraga prestasi, Olahraga ini dapat dimainkan di tempat luas seperti lapangan, tanah yang keras, pasir, rerumputan atau permukaan tanah

lainnya. Ada jarak yang ditetapkan, yaitu jarak lemparan dari bola kayu dengan pelempar, antara enam sampai sepuluh meter.

Olahraga Petanque merupakan permainan yang membutuhkan akurasi, serta dimainkan tidak dibatasi usia, jabatan, dan jenis kelamin. Ada beberapa nomer yang dipertandingkan pada olahraga petanque seperti: *Triple* putra, *double* putra putri, *single* putra putri, dan *shooting*. Untuk nomer pertandingan *shooting* dilakukan pada jarak enam koma lima meter, tujuh koma lima meter, delapan koma lima meter, dan sembilan koma lima meter point yang bisa didapat 0 point, 1 point, 3 point, dan 5 point setiap *shooting* yang berhasil. Penembakan hanya diberikan kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Dalam melakukan lemparan yang di lakukan harus tepat mengenai sasaran yang tertentu untuk mendapat skor tertinggi. Permainan olahraga petanque memiliki

dua karakteristik dalam melakukan lemparan, *Pointing* dan *shooting*. *Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosu lawan. Sedangkan *Shooting* lemparan yang bertujuan untuk menjauhkan bola lawan yang berada di dekat boka. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar lemparan dalam olahraga *petanque*, untuk mengusir bosu lawan dari boka target (Sutrisna et al, 2018). Permainan olahraga *petanque* berlangsung sangat lama, untuk itu di butuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik di dalam olahagara *petanque* sangat membutuhkan beberapa unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Kondisi fisik yang baik tidak hanya akan meningkatkan kemampuan gerak tetapi juga akan meningkatkan kualitas teknik dan sekaligus akan menambah kekuatan mental.

Faktor fisik yang menunjang terhadap Hasil *shooting* *petanque* ini. Komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap olahraga *petanque* adalah daya ledak otot lengan, kelentukan bahu, dan percaya diri. Daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat. Menurut Badriah (2002) Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosife dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot lengan dibutuhkan untuk menambahkan laju kecepatan bola dalam *shooting*.

Rusli Lutan dalam Siregar (2018) menjelaskan bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan. Pada permainan *petanque*, gerakan-gerakan bahu untuk *shooting* dan

*pointing* memerlukan kelentukan. Apabila kelentukan pada pergelangan bahu kurang baik, memungkinkan *shooting* yang dilakukan menjadi kaku atau kurang luwes sehingga gerakan yang di lakukan sedikit terhalang ruang geraknya.

Percaya diri adalah suatu keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mempunyai kemampuan atau potensi (Triningtyas, 2016).

Berdasarkan paparan tersebut, untuk menghasilkan *shooting* yang baik diperlukan percaya diri dan gerak dari seluruh tubuh serta ditunjang oleh kondisi fisik yang prima terutama daya ledak otot dan kelentukan serta didukung juga oleh tingkat percaya diri yang tinggi.

Karakter olahraga *petanque* cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain *petanque* tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini (Souef, 2015).

Menurut Hermawan (2012) menyatakan 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.

Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak *point* yang didapatkan. Untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan konsentrasi yang tinggi.

Berdasarkan pengertian *shooting* dapat disimpulkan, *shooting* merupakan salah satu tehnik dalam olahraga *petanque* yang cara pelaksanaannya dengan melempar suatu alat yang bundar terbuat dari logam, tembaga yang

memiliki berat tertentu yang harus di lemparkan dari bahu untuk mencapai jarak yang tepat.

*Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari bola target. Jenis-jenis *shooting* yaitu *Shoot on the iron* menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. *Short Shoot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 s.d 30 cm dari bosi lawan. *Ground Shoot* menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding mengenai bosi lawan. Untuk melakukan *shooting* terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi *shooting* yaitu, pegangan bola, posisi badan mengarah ke target, keseimbangan tungkai, posisi badan yang rendah dan condong ke depan, *relase the ball, follow through* (Asmutiar 2017).



Gambar 1. *shooting on the iron*



Gambar 2. *shooting short shot*



Gambar 3. *shooting ground shot*

Dahrial (2018) mengemukakan bahwa Daya ledak berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimal dalam durasi waktu yang pendek. Daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengeruh

gaya otot maksimum (Widiastuti, 2011). dalam hal ini dapat di kemukakan bahwa, daya ledak otot  $power = kekuatan \text{ atau } force \times kecepatan \text{ velocity}$ . Penjelasan diatas tersebut nampak bahwa dua unsur yang penting dalam power yaitu kekuatan otot atau kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan batasan power yaitu bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Menurut Yessie *power* atau daya ledak merupakan kombinasi dari kecepatan dan kekuatan. Kombinasi disini secara bersama-sama melakukan atau berlangsung dengan nama *power* (Yessis 2007).

Menurut Setiawan Kelentukan merupakan unsur yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga, karena kelentukan menunjang kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal (Setiawan, 2018). Kelentukan bahu kemampuan ruang gerak persendian merupakan suatu gerak dalam persendian dalam jangkauan yang luas. kelentukan menunjang kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal. kemampuan untuk melakukan ruang gerak yang luas dalam sendi dan mempunyai elastisitas otot-otot yang baik.

Efisiensi Kognitif merupakan

tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja kognitif atlet yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negative. Komaruddin menjelaskan kepercayaan diri merupakan control internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuan dan bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya". Komaruddin (2013).

Kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggungjawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Orang yang memiliki rasa percaya diri akan mencintai memahami dirinya, mempunyai tujuan yang jelas dalam hidupnya, selalu berpikiran positif, mampu berkomunikasi dengan baik secara verbal maupun non verbal.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode *survei* dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu penelitian yang akan mengkaji atau yang akan menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian dengan mengukur pengaruh langsung antara variabel endogen (variabel terikat) adalah Y dengan variabel eksogen (bebas) adalah X1, X2, dan X3. Penelitian ini dilaksanakan di tujuh provinsi yang lolos babak kualifikasi pon. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet platda sampel penelitian berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu penentuan

sampel dengan pertimbangan tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, dan percaya diri Terhadap Hasil *Shooting* Petanque Indonesia.**

Kaidah pengujian signifikansi mempergunakan program SPSS versi 16.0 1. Diperoleh bahwa model 1,  $F_0 = 2,386$ ;  $db_1 = 1$   $db_2 = 48$ ,  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, variabel Power otot lengan secara simultan berpengaruh terhadap kelentukan Bahu sendi bahu. *Coefficients*, diperoleh data dengan berturut-turut:  $\rho_{1 \times 2} = 0,990$ ;  $t_0 = 1,033$ ,  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, yang berarti Daya Ledak Otot Lengan berpengaruh langsung positif terhadap kelentukan Bahu. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan bahu terhadap hasil *shooting* Petanque.

Kaidah pengujian signifikansi mempergunakan program SPSS versi 16.0 yang ditunjukkan oleh data pada Tabel 3. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa model 1,  $F_0 = 712,38$ ;  $db_1 = 2$   $db_2 = 77$ ,  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, variabel Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu secara simultan berpengaruh terhadap Koordinasi. *Coefficients*, diperoleh data dengan berturut-turut: (1)  $\rho_{1 \times 3} = 0,452$ ;  $t_0 = 2,434$ ,  $p\text{-value} = 0,019 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, yang berarti Daya Ledak Otot Lengan berpengaruh langsung positif terhadap Percaya diri (2)  $\rho_{2 \times 3} = 0,353$ ;  $t_0 = 2,881$ ,  $p\text{-value} = 0,006 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, yang berarti Kelentukan Bahu berpengaruh langsung positif terhadap Percaya diri.

### **Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Bahu Berpengaruh secara Simultan terhadap Percaya diri.**

Kaidah pengujian signifikansi

memper-gunakan program SPSS versi 16. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa model 1,  $F_0 = 7,082$ ;  $db_1 = 3$   $db_2 = 46$ ,  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, variabel *Power* otot lengan, *Kelentukan Bahu* dan *Percaya diri* secara simultan berpengaruh terhadap Hasil *Shooting* Petanque. Dengan menggunakan metode *backward*, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom *standardized coefficients* (*Beta*). *Coefficients*, diperoleh data dengan berturut-turut: (1)  $\rho_{yx1} = 0,332$ ;  $t_0 = 1,365$ ,  $p\text{-value} = 0,021 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, yang berarti Daya Ledak otot Lengan berpengaruh langsung positif terhadap Hasil *shooting* Petanque (2)  $\rho_{yx2} = 0,171$ ;  $t_0 = 1,271$ ,  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, yang berarti ke *Kelentukan Bahu* berpengaruh langsung positif terhadap Hasil *Shooting* Atlet Petanque Indonesia (3)  $\rho_{yx3} = 0,163$ ;  $t_0 = 1,701$ ,  $p\text{-value} = 0,015 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, yang berarti percaya Diri berpengaruh langsung positif terhadap prestasi Hasil *Shooting* Atlet Petanque Indonesia.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara individual ternyata daya ledak otot Lengan, *Kelentukan bahu* dan *Percayadiri* berpengaruh signifikan terhadap hasil *Shooting* Atlet Petanque. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari daya ledak otot lengan, *Kelentukan bahu*, dan *Percayadiri* terhadap Hasil *shooting* Atlet Petanque Indonesia adalah sebagai berikut:  $Y = 0,332 \rho_1 y + 0,171 \rho_2 y + 0,163 \rho_3 y + 0,827 \epsilon_3$ .

Pengaruh daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) secara langsung mempengaruhi Hasil *shooting* atlet Petanque ( $Y$ ) sebesar  $0,332 \times 100\% = 11,02\%$ . Pengaruh kelentukan bahu ( $X_2$ ) secara langsung mempengaruhi hasil *shooting* atlet Petanque ( $Y$ ) sebesar  $0,171 \times 100\% = 2,92\%$ . Sementara pengaruh percaya diri ( $X_3$ ) secara langsung mempengaruhi

hasil *shooting* atlet Petanque ( $Y$ ) sebesar  $0,163 \times 100\% = 2,66\%$ .

Dari uraian tersebut dapat dilihat seberapa besar pengaruh variabel daya ledak otot lengan, *Kelentukan bahu* dan *percaya diri* terhadap hasil *shooting* atlet petanque, maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa variabel  $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $X_3$  berpengaruh langsung terhadap variabel  $Y$ . Kedua, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan variabel daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu terhadap hasil *shooting* atlet petanque. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari daya ledak otot lengan, kelentukan bahu dan percaya diri terhadap hasil *shooting* adalah  $X_3 = 0,452 \rho_{31} + 0,353 \rho_{32} + 0,178 \epsilon_2$ .

Pengaruh langsung variabel  $X_1$  terhadap  $X_3$  ( $X_1 \rightarrow X_3$ ) atau ( $r_{12}$ ) =  $0,452$ . Jadi pengaruh daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) secara langsung mempengaruhi percaya diri ( $X_3$ ) sebesar  $0,452 \times 100\% = 20,43\%$ . Dari uraian tersebut dapat dilihat pengaruh variabel daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu secara langsung terhadap percaya diri sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel daya ledak otot lengan dan kelentukan bahu. Variabel lain yang dapat mempengaruhi percaya diri antara lain faktor internal meliputi pembawaan atlet, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapan.

Ketiga, hipotesis terdapat pengaruh signifikan daya ledak otot lengan terhadap kelentukan bahu. setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara individu signifikan berpengaruh terhadap *Kelentukan bahu* atlet *shooting* petanque. Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari daya ledak otot lengan terhadap kelentukan bahu adalah  $X_2 = 0,990 \rho_{21} + 0,980 \epsilon_1$ . Pengaruh langsung variabel  $X_1$  terhadap  $X_2$  ( $X_1 \rightarrow X_2$ ) atau ( $r_{13}$ ) =  $0,990$ . Jadi pengaruh daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) secara

langsung memengaruhi kelentukan bahu (X2) sebesar  $0,9902 \times 100\% = 98\%$ . Dari uraian tersebut dapat dilihat pengaruh variabel daya ledak otot lengan langsung terhadap Kelentukan bahu sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel daya ledak otot lengan. Variabel lain yang dapat mempengaruhi kelentukan bahu adalah faktor latihan dan biomotorik lainnya. Dari hasil uraian diatas dapat kita lihat hasil penelitian tentang pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu dan percaya diri terhadap hasil *shooting* atlet petanque Indonesia. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet, seorang atlet harus memiliki daya ledak otot lengan, Kelentukan bahu, dan percaya diri yang baik tentunya, dimana ketiganya memiliki pengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet. Petanque Indonesia.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh positif antara kelentukan bahu (X2) terhadap hasil *shooting* atlet petanque (Y) pada atlet petanque. (3) Terdapat pengaruh positif antara percaya diri (X3) terhadap hasil *shooting* (Y) pada atlet petanque Indonesia. Terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot lengan (X1) terhadap percaya diri (X3) pada atlet petanque Indonesia. (5) Terdapat pengaruh positif antara kelentukan bahu (X2) terhadap percaya diri (X3) pada atlet Petanque Indonesia (6) Terdapat pengaruh positif antara daya ledak otot lengan (X1) terhadap kelentukan bahu (X2) pada atlet petanque Indonesia.

Dengan demikian hasil *shooting* atlet petanque dapat dipengaruhi melalui pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan bahu, dan percaya diri. Dalam proses latihan faktor yang berpengaruh, seperti faktor atlet, faktor latihan, faktor lingkungan dan faktor

pelatih. Faktor atlet merupakan faktor penentu utama dalam proses latihan. Karena pada dasarnya setiap individu memiliki kualitas diri dan sifat yang berbeda satu sama lain. Kenyataan ini membawa konsekuensi bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda untuk gerak tertentu. Kemampuan kondisi fisik merupakan sarana utama untuk melakukan gerakan dan untuk memberikan dukungan dalam pelaksanaan latihan, besarnya peran setiap unsur kemampuan tersebut tidak selalu sama untuk setiap macam latihan dan keterampilan cabang olahraga.

Dalam hal ini, kondisi yang ada pada diri atlet merupakan faktor penting yang perlu dipahami oleh pelatih. Sehingga strategi melatih dan pembuatan program latihan, dapat pelatih sesuaikan dengan kondisi atlet sebagai penerapan cara-cara untuk tercapainya tujuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmutiar. (2017). Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar, 137–41.
- Badriah, D. L. (2002). *Fisiologi Olahraga dalam Perspektif dan Praktik*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Dahrial, D. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(1), 1-16.
- Hermawan, I. (2012). *Gerak dasar permainan olahraga Petanque*. Jakarta: Deputi Pemberdayaan olahraga Kemenpora.
- Komaruddin. (2013). *Psikologi*

- Olahraga*. Bandung.
- PON XIX/2016, Jabar Torehkan Sejarah. (19 April 2021). <http://bappeda.jabarprov.go.id/p-on-xix2016-jabar-torehkan-sejarah/>
- Setiawan, E. (2018). *Kontribusi kelentukan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Siregar, N. M., Budiningsih, M., & Novitasari, E. F. (2018, November). Model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 sampai 12 tahun. In *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 75-87).
- Souef, G. (2015). *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copy media, 2012.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46-53.
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yessis, Michael, & Hatfield. (2007). *Plyometric Training*. USA.