

Pelatihan Lemparan *Shooting* Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Seleksi bk. Pon (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir

Dahrial¹⁾, Hamzah²⁾, Devit Wilastara³⁾, Prima Antoni⁴⁾, Niko Zulni Pratama⁵⁾, Rahmad Yulmiando⁶⁾, Andriansyah⁷⁾

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Indragiri

^{1,2,3,4,5,6,7}Tembilahan, Indonesia

dahrial_drd@yahoo.co.id¹⁾, hamzahqisyah@gmail.com²⁾, devit.wilastra03@gmail.com³⁾,
prima_antoni@yahoo.com⁴⁾, nikozulni@gmail.com⁵⁾, Rahmadyulmiando877@gmail.com⁶⁾,
andri.zk89@gmail.com⁷⁾

Abstrak

Pengabdian ini didasari atas keikutsertaan atlet Pederasi Olahraga Petanque Kabupaten Indragiri Hilir dalam rangka seleksi BK-PON Tahun 2023 di Pekanbaru untuk perwakilan Riau menuju PON. Setelah melakukan observasi terhadap atlet yang akan ikut seleksi BK-PON maka Dosen prodi penjas kesrek Universitas Islam Indragiri melakukan pelatihan lemparan *Shooting* dalam permainan petanque dengan Tujuan untuk menambah wawasan, pengalaman bagi pelatih maupun atlet sehingga dapat meningkatkan hasil dalam rangka persiapan menuju seleksi BK-PON Riau. Setelah dilakukan pelatihan bagaimana cara *shooting* yang benar dalam olahraga petanque baik secara teori maupun praktek seluruh atlet berantusias dan semangat yang tinggi ditunjukkan atlet pada saat praktek berlangsung dan melaksanakan dengan sungguh sungguh, diakhir proses PKM terlihat atlet begitu bersemangat melakukan latihan sehingga mempermudah mereka dalam melakukan lemparan *shooting* dalam olahraga petanque.

Kata Kunci: Lemparan *Shooting* Petanque

Abstract

This service is based on the participation of athletes from the Petanque Sports Federation of Indragiri Hilir Regency in the 2023 BK-PON selection in Pekanbaru to represent Riau to PON. After observing the athletes who would take part in the BK-PON selection, the lecturers at physical education program at Indragiri Islamic University carried out Shooting throwing training in the Petanque game with the aim of increasing insight and experience for coaches and athletes so that they could improve their results in preparation for the BK-PON Riau selection. After training on how to shoot correctly in the sport of Petanque, both in theory and practice, all the athletes were enthusiastic and the athletes showed high enthusiasm during the practice and carried it out seriously, at the end of the PKM process, the athletes were seen to be very enthusiastic about doing the training, making it easier for them to make the shooting in the sport of Petanque.

Keywords: Petanque Shooting Throw

1. Pendahuluan

Petanque pertama kali masuk ke Indonesia tahun 2011 pada event SEA Games di Palembang (Okilanda, 2018). Petanque merupakan olahraga yang baru di Indonesia, petanque olahraga yang mengandalkan beberapa aspek seperti konsentrasi, ketepatan, dan akurasi. Olahraga ini dapat dimainkan diberbagai kalangan umur dan olahraga ini relatif murah karena olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja asal dataran yang digunakan padat/keras. Hanya membutuhkan 6 x 12 meter luasnya dan membutuhkan bola besi (bosi) dan bola kayu (boka)

(Sinaga, & Ibrahim, 2019). Petanque dimainkan menggunakan bola dengan diameter 70-90 mm dan berat 650-850 gram (Laksana, Pramono, & Mukarromah, 2017).

Olahraga Petanque tidak menuntut kondisi fisik yang tinggi seperti cabang olahraga lainnya, dengan demikian olahraga ini dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua dan dapat dimainkan di mana saja dan oleh siapa saja sehingga olahraga ini dapat pula dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam olahraga rekreasi dan kesehatan. Olahraga Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang bertujuan melempar bosi sedekat mungkin ke boka sebagai sasaran dengan kedua kaki berada di dalam lingkaran, jenis lemparan dalam Petanque ada dua yakni *pointing* dan *shooting* yang di mana kedua teknik ini memiliki peran masing-masing, *pointing* bertujuan mendekatkan bola ke boka sasaran sedangkan *shooting* jenis lemparan untuk menjauhkan bola lawan dari boka atau target (Parlindungan et al., 2019).

Petanque terdiri dari beberapa nomor di antaranya *single man and woman*, *double man and woman*, *triple man and woman* dan *shooting* (Agustina & Priambodo, 2017). Teknik permainan dalam olahraga petanque memiliki dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing*. Teknik *pointing* merupakan suatu upaya seseorang atau tim dalam menghantarkan bola untuk mendekati target (Cahyono & Nurkholis, 2018). Salah satu teknik *pointing* ini menjadi pengaruh paling besar pada sebuah permainan karena melibatkan aspek akurasi yang tinggi sehingga dapat menempatkan bosi pada titik yang tepat (Pelana, 2020). Selain nomor teknik *pointing* satu lagi yang juga penting adalah teknik *shooting*. Pada nomor pertandingan *shooting* pretition ini yang dapat mengharumkan nama Indonesia pada ajang Sea Games Singapura tahun 2015 (Sutrisna, Asmawi, & Pelana, 2018).

Menurut (Lubis, 2019), *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. *Shooting* merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan yang ada di cabang olahraga petanque dan bagian terpenting pada permainan petanque. Apabila dalam 1 tim kemampuan *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan. *Shooting* pada cabang Petanque memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap suatu pertandingan, karena tidak mutlak seorang atlet hanya memiliki kemampuan *pointing*. Pada nomor pertandingan *shooting* yang dilakukan pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter dengan poin yang bisa diperoleh 0 poin, 1 poin, 3 poin, dan 5 poin tiap *shooting* yang berhasil. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Menurut (Hermawan, 2012), berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan petanque termasuk kedalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya. Sehingga dari pernyataan tersebut maka ketepatan berpengaruh pada nomor lemparan *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak poin yang didapatkan.

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 keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu: Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badandengan target), Keseimbangan statis tungkai, Posisi badan yang rendah dan condong ke depan, Release the ball (pelepasan bola) Follow through. (Sinaga, 2019). Setiap atlet harus memiliki kemampuan *shooting* untuk menyempurnakan kemampuannya dalam bermain Petanque, seorang atlet pemula tidak dianjurkan untuk pertama kali latihan *shooting*, karena atlet pemula harus mengetahui teknik dasar dalam melempar dalam olahraga Petanque.

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 keberhasilan *shooting* juga harus diperhatikan yaitu: Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi), Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badandengan target), Keseimbangan statis tungkai, Posisi badan yang rendah dan condong ke depan, Release the ball

(pelepasan bola) Follow through. (Sinaga, 2019). Setiap atlet harus memiliki kemampuan *shooting* untuk menyempurnakan kemampuannya dalam bermain Petanque, seorang atlet pemula tidak di anjurkan untuk pertama kali latihan *shooting*, karena atlet pemula harus mengetahui tehnik dasar dalam melempar dalam olahraga Petanque.

Akan tetapi untuk mencapai suatu prestasi nomor shooting lah yang merupakan hal yang mutlak yang harus dikuasai oleh semua atlet Petanque baik pria maupun wanita. Sehingga tidak mudah menjadi seorang shooter karena pada nomor ini seorang atlet harus memiliki tingkat ketenangan, konsentrasi dan akurasi yang tinggi, dan nomor shooting merupakan nomor yang paling sulit di kuasai oleh atlet Petanque di Indonesia, bahkan hanya beberapa atlet yang mampu menguasai tehnik shooting, shooting ini adalah lemparan yang paling sulit butuh latihan bertahun-tahun untuk bisa menguasai tehnik ini ,sehingga di pertandingan pula di nomor yang berbeda. Salah satu tehnik dasar dalam Petanque adalah melempar.Melempar merupakan salah satu tehnik yang paling penting dan yang paling banyak di gunakan di Petanque, maka tehnik melempar merupakan tehnik dasar dari permainan Petanque. Sedangkan shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target.

Shooting merupakan bagian terpenting pada permainan petanque. Apabila dalam satu tim kemampuan shooting atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola lawan. Menurut Hermawan (2012:17), berdasarkan tujuan mekanika utamanya permainan petanque termasuk kedalam cabang olahraga yang mempunyai tujuan mencapai ketepatan maksimal. Artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan poin kemenangannya.

Indragiri Hilir sudah mempunyai kepengurusan FOPI ditingkat kabupaten pada bulan September 2019 yaitu kepengurus Federasi Olahraga Petanque Indonesia Kabupaten Indragiri Hilir (Pengkab FOPI Kaupaten Indragiri Hilir). FOPI Indragiri Hilir sudah memilki 4 Orang yang mempunyai lisensi dalam melatih dan Arbite, pada saat ajang bergengsi ditingkat Provinsi yaitu pada Porprov 2022 di Kuantan Singingi FOPI Indragiri Hilir sudah membuktikan pretasi. FOPI Indragiri Hilir telah mempunyai beberapa klub petanque baik di tingkat siswa, Mahasiswa maupun masyarakat Umum. FOPI Indragiri Hilir berhasil mendapatkan medali perunggu dari nomor men single pada Open Se-Sumatra di Universitas Islam Riau Pekanbaru. Prestasi yang lain juga ditorehkan tim petanque Indragiri dalam PORPROV X Riau di Kuantan Singingi 2022 sudah memberikan mendali Emas pada nomor *shooting* man beregu. Pada ajang seleksi BK PON Riau FOPI Indragiri Hilir mendapatakan tiket untuk mengikuti seleksi menuju Pekan Olahraga Nasional (PON). Atlet petanque Kabupaten Indragiri Hilir berdasarkan observasi di lapangan masih kekurangan dan perlu ditingkatkan untuk tehnik lemparan shooting dibuktikan dengan adanya hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan langsung pada saat atlet latihan dilapangan.

Berdasarkan observasi dan masalah di atas tentu harus ada perhatian khusus untuk mengembangkan olahraga petanque yang ada di Kabupaten Indragiri Hilir. Akademisi yang peduli terhadap perkembangan cabang olahraga petanque di Kabupaten Indragiri Hilir terutama Universitas Islam Indragiri yang memiliki Prodi Pendidikan Jsmani, Kesehatan dan Rekreasi yang mempunyai kelinieran ilmu dalam bidang olahraga dan mempunyai kewajiban untuk memenuhi dan mengembangkan Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu: 1) Pendidikan dan pengajaran, 2). Penelitian, 3). Pengabdian pada masyarakat, serta mempunyai tanggung jawab moril untuk membantu memecahkan beberapa permasalahan dimasyarakat melalui Tri Darma perguruan tinggi.

2. Metode

Tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di laksanakan dilapangan FOPI Kabupaten Indragiri Hilir. Waktu pelaksanaan dilaksanakan, yaitu tanggal sampai dengan 01-02 Juli 2023.

Metode yang digunakan Tim Pengabdian Masyarakat dalam pemberian (penyampaian) materi, adalah:

1. Metode ceramah yaitu menyampaikan materi olahraga petanque mengenai hakikat olahraga petanque, fasilitas dan alat-alat, serta salah satu teknik dasar yaitu shooting.
2. Metode pelatihan yaitu pemberian teknik dasar Shooting dalam permainan petanque kepada atlet FOPI Kabupaten Indragri Hilir dalam rangka persiapan seleksi BK. PON Riau.
3. Metode diskusi yaitu melaksanakan diskusi pada penyampaian materi maupun praktek lapangan mengenai teknik dasar lemparan shooting olahraga petanque.
4. Melaksanakan evaluasi dari simulasi pertandingan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut (Lubis, M., R., 2023:111) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikisogi olahragawan dalam bertanding.

Adapun kegiatan praktek dilapangan dalam pengabdian ini atlet melakukan peregangan atau warming up dalam rangka mempersiapkan diri untuk melakukan aktifitas praktek sebagaimana pada gambar dibawah ini.



Gambar 1 melakukan *warming up*

Teknik shooting yaitu menjauhkan bola lawan sejauh-jauhnya bahkan sampai bola lawan keluar dari lapangan pertandingan. Berdasarkan permasalahan atlet petanque Inhil, kurang maksimalnya kemampuan shooting yang dilakukan oleh atlet. Kemampuan shooting yang baik, yaitu

jika seorang atlet aktif dalam melakukan latihan tersebut akan terbentuk gerakan otomatisasi. Metode shooting sangat di butuhkan dalam olahraga petanque karena menjadi salah satu penentu untuk mendapatkan point atau menghambat lawan untuk mendapatkan point dalam setiap permainan. Salah satu faktor seorang atlet kurang dalam teknik shooting adalah masih kurangnya pelatihan yang khusus untuk pengembangan keterampilan shooting. Maka dari itu memberikan penjelasan sesuai dengan aturan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan shooting atlet Kabupaten Indragiri Hilir.

Beberapa tahapan pemberian materi dilakukan dalam pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik pemanasan Hal ini dilakukan dengan pemberian penjelasan proses pemanjangan otot. Latihan-latihan pemanasan atau peregangan yang dapat dilakukan dalam berbagai macam cara menyesuaikan dengan tujuan yang ingin di capai, kemampuan atlet, serta keadaan ataupun kondisi latihan. Terdapat lima teknik pemanasan dan peregangan dasar, yaitu : *statis* , *ballistic* , *assive* , *active* , dan *teknik proprioceptive*.
2. Hakikat Shooting Tembakan shooting utama disebut 'Carreau' dimana subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola shooter dan mengambil tempatnya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada didekat posisi awal bila target. Jenis menembak Ada sejumlah teknik shooting yang berbeda (Putman, 2011: 69)

Ada 3 macam jenis atlet melakukan shooting pada permainan petanque diantaranya sebagai berikut:

1. *Shooting Ground* (sepanjang tanah).
2. *Shooting volley take out* (bagian dari jalan di pendaratan udara hingga 1 meter di depan bola target).
3. *Shooting carreau* (boule to boule), yaitu pendaratan bola tepat pada bola sasaran.

Hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan shooting adalah sebagai berikut :

1. Konsentrasi tertuju pada bola target yang akan di shooting.
2. Ayunan yang tepat dari lengan sampai dengan pergelangan tangan yang baik dengan lemparan santai halus.
3. Biarkan bola lepas dari tangan setelah diayunkan kedepan.
4. Gerakan lanjutan dari ayunan dilakukan kembali dengan baik baik dan halus.



Gambar 2: Atlet melakukan Shooting

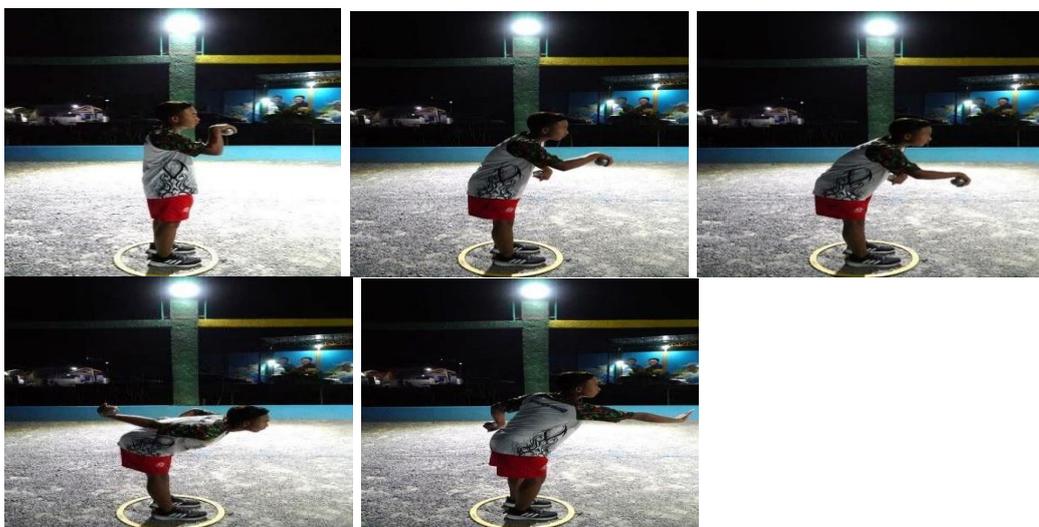
Berdasarkan hasil kegiatan lanjutan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil pelaksanaan

kegiatan ini menemukan jawaban bahwa keterampilan shooting atlet FOPI Kabupaten Indragiri Hilir adalah meningkat lebih baik, walaupun dalam kegiatan sebelumnya mereka telah memahami dan menguasai materi teknik dasar shooting petanque tersebut. Antusias atlet dalam mengikuti materi, baik secara teori maupun praktek, taktik dan strategi tersebut tetap terjaga dan tidak pernah menurunkan motivasi mereka dalam mengikuti kegiatan pelatihan tersebut yang dipandang sangat berguna untuk diri mereka dalam latihan maupun bertanding.

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain petanque adalah shooting, karena tujuan permainan adalah mendekatkan bola ke bola target dan menjauhkan bola lawan sejauh- jauhnya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Shooting tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluarlapangan (Souef, 2015). Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Jenis-jenis shooting yaitu: Shot on the iron menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. Short Shot menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 s.d30 cm dari bosi lawan. GroundShot menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding mengenai bosi lawan (Pelana, 2016).

Terknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik shooting merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang ditentukan. Kapan dilakukan shooting tergantung pada permukaan dankemampuan subjek, kadang-kadang lebih baik untuk mencoba untuk menjauhkan bola dari posisi daripada mencoba untuk mengalahkan titik pointing yangbaik. Pada kesempatan lainpemain mungkin ingin menembak bola yang tidak memiliki titik tetapi dapat mencegah tim lawan dari mendapatkan lebih banyak poin (Laksana et al., 2017). Beberapa teknik dasar shooting dijelaskan dan diilustrasikan pada Gambar 3.

1. Pastikan posisi kaki,lutut,badan,jari dan tangan dalam keadaan betul dan rilek
2. Fokus kepada target bola atau jeck
3. Ayunkan tangan ke belakang dengan pergerakan seluruh badan dengan lembut
4. Bungkukkan sedikit badan untuk menambah kekuatan kepada teknik "back swing
5. Ketika melepaskan bola, pastikan tangan lurus pergelangan tangan bengkok ke atas kelima-kelima jari rapat lutut dan pinggang terkunci setkan minda - bukan "shoot" tapi "put".



Gambar 3. Teknik Dasar Shooting

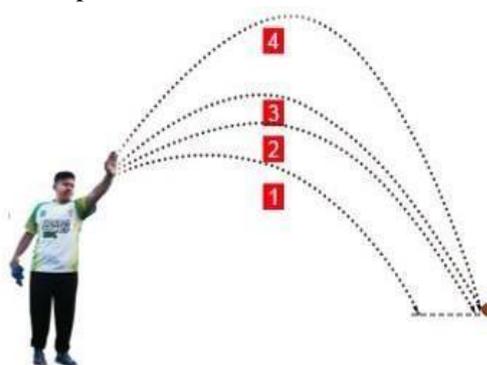
Posisi awal melakukan shooting yaitu kaki rapat dan berada didalam lingkaran, pandangan fokus ke arah bola target. Posisi tangan saat memegang bola jari harus rapat agar hasil lemparan lurus. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kanan posisinya di depan sebagai tumpuan.

Pada posisi kedua ini posisi tubuh sama dengan sikap pertama, namun tangan yang memegang bola yang semula bola berada diatas tangan di ubah posisinya dengan cara memutar pergelangan kearah bawah. Hal ini diperlukan untuk perputaran bola (spin boule) karena tingkat efektifitas bola berputar cukup baik untuk perkenaan bola.

Sikap ketiga posisi badan agak dibungkukkan condong kedepan, pandangan tetap lurus kedepan dan terfokus ke arah bola target. Tangan tetap sama seperti posisi. Sikap selanjutnya yaitu tangan mulai diayunkan kebelakang, posisi bahu sebagai poros pada saat melempar. Bahu hanya mengayun, tidak boleh berubah posisinya agar lemparan lurus ke arah target. Saat mengayun kebelakang harus lembut untuk konsistensi akurasi perkenaan bola.

Posisi selanjutnya yaitu ayunkan tangan kedepan dan posisi tangan usahakan lurus dan *relax*. Pada saat mengayunkan sesuaikan dengan jarak target, jangan terlalu cepat/kencang agar bola yang di lempar tidak melebihi target (Permadi et al., 2021). Posisi tangan pada saat melepas bola yaitu tangan harus lurus dengan target, jari-jari tangan tetap rapat. Posisi jari pada posisi ini juga mempengaruhi hasil lemparan bola. Teknik yang dijelaskan dalam buku ini didasarkan pada pengamatan banyak penembak (*shooter*). Namun ada variasi yang berbeda tidak hanya ada satu teknik saja. Shooting membutuhkan teknik yang benar untuk subjek. Hal ini memerlukan eksperimen untuk menemukan apa yang diperhatikan pada saat melakukan shooting. Kemudian membutuhkan latihan untuk membuat teknik ini benar-benar konsisten. Praktek tidak lantas membuat sempurna, tetapi bisa membuat konsisten dan permanen, sehingga berlatih teknik yang tepat adalah titik awal yang baik (Yarmani & Defliyanto, 2020). Sikap Beberapa *shooter* melempar dengan kaki sejajar dan dadamereka di sudut kanan ke garis proyeksi. Kebanyakan Shooter memajukan kakinya sedikit di depan tubuh saat melempar. Posisi kaki dalam lingkaran berbeda-beda sesuai kenyamanan dan keseimbangan. Posisi kaki dapat memiliki bantalan besar pada keakuratan bidikannya.

Terdapat beberapa macam shooting yakni: Shot on the Iron, Shot Shoot, dan Ground Shot. Sedangkan (1) lemparan untuk menuju titik sasaran seperti Roll (Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah), Soft-Lob (Lemparan Setengah Parabol), dan High-Lob (Lemparan Tinggi Parabol); dan (2) lemparan untuk menembak seperti Shot on the Iron, Shot Shoot, dan Ground Shot diilustrasikan pada Gambar 6.



Gambar 6. Jenis-jenis Shooting

Lebih lanjut, dijelaskan cara atau aturan permainan petanque yaitu (1) petanque dapat dimainkan 1 lawan 1, 2 lawan 2, dan 3 lawan 3 Pa/Pi atau mix (tidak ada batasan usia); (2) Tiap pemain memegang 3 BOULE kecuali main 3 lawan 3 bolanya; (3) Bermain diawali dengan “Tos”,

pemenang tos dipersilahkan melempar boke dari dalam lingkaran yang disimpan disalah satu sisi lapangan dengan jarak lemparan minimal 6 meter maksimal 10 meter, diberi kesempatan 3x apabila belum memenuhi jarak tersebut itu gagal. lawan yang melakukan lemparan; (4) Setelah boke (bola kecil) dilempar, selanjutnya pemenang undian melempar Boule (Bola besar) sedekat mungkin ke boke 5. Selanjutnya giliran lawan melempar, bisa mengarah semakin dekat ke boke atau bisa mengenai bola lawan hingga jauh; (5) Regu yang paling jauh boga ke boke, itu yang main terus sampai habis atau sampai lebih dekat boga kita dari lawan; dan (6) Skor dihitung sampai 13 poin, siapa saja regu yang pertama mendapatkan poin 13 dialah yang menang (Yulianti et al., 2021).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet dan pelatih merasa terbantu dengan diadakannya pelatihan lemparan shooting pada olahraga petanque dan dapat menambah pengalaman serta persiapan menuju seleksi BK-PON. Atlet telah memahami arti teknik shooting secara baik sehingga memiliki akurasi shooting yang baik melalui permainan olahraga petanque.

5. Daftar Rujukan

- Ihsan, N., Hartika, F.B. (2022) Teknik dan Metode Pembelajaran Petanque. PT Rajagrafindo Persada
- Lubis, M., R. (2019). Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque IKIP Mataram. In Proceeding National Conference: Education, Sosial Science, and Humaniora (Vol. 1, No. 1, pp. 287-300).
- Nurhasan, N., Ardha, M. A. A., Erta, E., & Dewi, H. S. C. P. (2023). Training of trainer coaching clinic Petanque di Jawa Timur. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 110–118. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i1.1215>
- Okny, O. J. S., Deden, D. A. I., & Arief, M. A. S. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Penghalang Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Game Jarak 8 Meter Atlet Petanque Kabupaten Brebes. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 225–231. Retrieved from <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/63>
- Pelana, R., Achmad, S. H., & Caca, I. S. (2020) Teknik dasar bermain olahraga petanque. Depok: Rajagrafindo Persada
- Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. (2012). Program dan Teknik Dasar Bermain Petanque. Jakarta.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46-53.
- Vernet, C. (2019). Olahraga Petanque. Jakarta : Kridatama Andara Konsep.
- Wahyudhi, A. S. B. S. E., Ismail, M., & Arfah, M. (2021). Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Shooting Atlet Petanque. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 1-8.