

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrouf, I. (2014). Efektifitas Model Latihan Flexibar Dan Model Latihan Lateral Dumbbell Raises Terhadap Tingkat Tremor Lengan Siswa Sekolah Menembak Pb Perbakin. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403>  
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520>
- Adnan, Pranata, D. Y., & Munzir. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di SMP Negeri 1 Setia Bakti. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 2–15.
- Alit Kamayoga, I. D. G., Adiputra, N., Indra Lesmana, S., Tirtayasa, K., Ngurah, I. B., & Imron, M. A. (2017). Intervensi Dumbbell Lunges Dan Core Stability Exercise Lebih Baik Daripada Intervensi Elastic Band Dan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Skateboard Dengan Kondisi Chronic Ankle Instability. *Sport and Fitness Journal*, 5(3), 85–92. <https://doi.org/10.24843/spj.2017.v05.i03.p12>
- Amalia, B., Nurkholis, & Sulistyarto, S. (2019). Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 4(2), 309–317.
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi Latihan Olahraga. In *Malang* (Vol. 4, Issue 1).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dinda Paulina, J., & Awang Irawan, F. (2022). Analisis Kesesuaian Gerak Pointing dengan Posisi Jongkok pada Olahraga Petanque. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 2022–2039. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index>  
<http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v7n1.p17-23>
- Dr. Emral, M. P. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Durrunnafisa, M. (2022). Profile of Wushu Sports Development in Gianyar City. *Phedheral*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.20961/phduns.v19i1.61595>
- Eko Cahyono, R., & Nurkholis. (2018). Analisis Backswing Dan Release Shooting Carreau Jarak 7 Meter Olahraga Petanque Pada Atlet Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Ermika. (2020). *Meningkatkan Akurasi Shooting Melalui Metode Circuit Training Pada Atlet Petanque Kota Jambi*. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/14234>
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>

- Fahrurozi, S. S. (2018). *Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit*. 1001–1011.
- Fajar Ramadhan, Z. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1Kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- Fatchutahman, R. (2023). Pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN SHOOTING THREE POINT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP AMINAH SYUKUR SAMARINDA TAHUN AJARAN 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Ikip Pgri Kalimantan Timur*, 11(1), 9–23. <https://cendikia.ikipgrikaltim.ac.id/index.php/cendikia/article/view/224>
- Fauziah, N. R., Budi, D., & Marbun, S. J. (2023). Pengaruh Metode Drill terhadap Ketepatan Shooting Petanque pada Atlet Petanque Kabupaten Sumedang Tahun 2023. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2), 95–104. <https://doi.org/10.17509/jopes.v3i2.63666>
- Firansyah, A., kahar, I., & Rahmatia. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 151–161. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal151-161>
- Hanief, Y. N., & Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya? *Jurnal Keolahragaan*, 7 (2), 2019, 116-125, 7, No 2, 5–24.
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya? *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 116–125. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26619>
- Hasnawati, S. (2021). Pengembangan Panduan Latihan Resistance Band Dalam Upaya Peningkatan Kekuatan Cabang Olahraga Atletik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal151-161>
- Hermanzoni, W. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/644>
- Hotliber Purba, P. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Dengan Menggunakan Dumbbell 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan Pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo Sma Negeri 11 Medan Tahun 2017. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2465>
- Ihsan, N., & Febri, R. H. (2022). Teknik dan Metode Pembelajaran Petanque. In F. Daraningtyas (Ed.), *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). Rajawali Pers.

- Irwansyah. (2016). Teh Contribution of Strength Arms Muscles With Shot Put Ability Sma Negeri 1 Kubu Students. *Jurnal Physical Education Healt And Recreation Faculty Of Teacher Training And Education Riau University*, 1(1), 1–11.
- Juniansyah, H., Hartati, H., & Usra, M. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan Dumbbell Wrist Curl Dan Maryland 5 Spot Shooting Drill Terhadap Hasil 3 Point Shooting. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 4(2), 362–368. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1033>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Khoiril Anam, Fajar Awang Irawan, L. N. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh. *Journal.Unnes*, 8 no 2. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.17184>
- Kholik, A., & Zulham. (2020). Sosialisasi Dan Pelatihan Olahraga Petanque Untuk Guru-Guru Pjok Sd Dan Smp Di Kabupaten/Kota Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada ...*, 2020, 154–167. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19632>
- Khomeini, N. (2016). Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 4 Sleman. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unesa*, 6(2), 3–11.
- Krisna, B. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Performa Olahraga*, 16(2017), 153–164.
- Liputo, N. (2014). Pengaruh Latihan Interval Teriiadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester I. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Mansur. (2004). Metodologi Latihan Kekuatan. *FIK Universitas Negeri Yogyakarta*, 0–14.
- Maulana, A. (2016). Perbedaan latihan shooting menggunakan penghalang dan tanpa penghalang terhadap peningkatan kemampuan shooting game atlet pemula petanque. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10. <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Misbahunnur, M. (2017). Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bulu Tangkis Di Gor Pabelan Surakarta. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Nasri, S., Sinurat, R., & Janiarli, M. (2021). Hubungan Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Servis Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smk N 1 Kepenuhan. *Journal Of Sport Education and ...*, 2(1), 31–39.

<https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/864>

- Naution, A. I. V., Nusri, A., Hasibuan, N., Ginting, A. A., & Ratno, P. (2015). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 13–21. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8075>
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19658>
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 69–76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Oky Anggia, Isti Dwi Puspita Wati, A. T. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Pairi, P., Riswanto, A. H., Hajeni, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistend Band Terhadap Kekuatan Tungkai Pada Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 284–300. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7327>
- Pasaribu, A. M. N., & Febi Kurniawan. (2019). Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fip Ubhara Jaya. 11, 109–116.
- Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press*, 615. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Priyono, D., Nurseto, F., Suwarli, S., & Cahyadi, A. (2020). Performa Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Provinsi Lampung Menuju PON Papua 2020. *Jurnal Olympia*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1175>
- Purnomo, E. (2019). *Anatomi Fungsional*. 173.
- Purwadinata, F., & Wijono. (2020). Pengaruh Latihan Punch Resistance Band Dan Punch Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31770>
- Rasyono, R., & Setiowati, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Precision Shooting pada Atlet Petanque Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 72–83.

<https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.14752>

Rizhi, S. A., Friansah, D., & Syafutra, W. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Pada Siswa/I Ekstrakurikuler Petanque Smp Al-Furqoon Kota Lubuklinggau. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(1), 137–148. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i1.886>

Roesdiyanto. (2019). *Kepelatihan Dalam Kegiatan Olahraga*.

Sani, A., & Lalu Hulfian. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Mbc (Masbagik Bocce Club). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga 6 (1): 118-128*, 6(8.5.2017), 2003–2005.

Satria Nugraha Fikriansyah, et al. (2020). Model Latihan Beban Berbasis Dumbbell Untuk Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adiptif*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16046>

Sri Oktaviani, D. B., & Nugraha, A. (2021). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Atlet Petanque. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1), 45–46. <http://www.academicjournals.org/journal/JPESM/article-abstract/ABC8F74702>

Subakti, & Iksan, M. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Forehand Drive Pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 255–263.

Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Suharto, G. P. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Game Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Ukm Petanque Universitas PGRI Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 117–120. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.156>

Sukadiyanto. (2016). *Panduan Latihan Beban*.

Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>

Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46–53. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>

Tantowi, I., Ilmu Keolahragaan, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2015). Perbedaan Latihan Dumbbell Kickbacks Dengan Latihan One Arm Overhead Dumbbell Extensions Terhadap Kemampuanbackhand Lob Bulutangkis. *37 Jssf*, 4(2), 37–42. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

- Ungu, N. R., Symbolon, M. E. M., & Khadavi, M. R. (2020). Pengaruh Latihan Dumbbell terhadap Hasil Lempar Cakram Gaya Menyamping Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 67–75. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8838>
- Utomo, R. B. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unesa*, 10(2), 1–14. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1294/942>
- Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 The Influence of Exercise Variations Using Resistance Bands on Leg Muscle Power and Results of Shooting SSB PSDMS U-14. *Prestasi*, 6(1), 26–30.
- Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24070>
- Zamroni Muhammad Helmi. (2016). Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Mekanis Dan Non Mekanis Terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa Fik Unesa Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 06 No. 2 Oktober 2016 Hal. (489 - 494)*, 06(2), 489–494.