



Pengembangan model *offense* dan *defense training* bolabasket putra berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor di smp negeri 5 Kota Bengkulu

Mangapul Ade Saputra Silaen¹, Dian Pujiyanto², Septian Raibowo³.

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

Abstrak

Tujuan penelitian adalah menggunakan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan hasil belajar *offense* dan *defense* atlet dalam ekstrakurikuler bolabasket karena belum adanya variasi latihan *offense* dan *defense* bolabasket dalam meningkatkan hasil belajar *offense* dan *defense* siswa dalam pembelajaran bola basket. Metode penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan yang mengarah pada pengembangan produk. Data yang diperoleh hasil penelitian dan pengembangan memperoleh validasi ahli materi sebesar 86.1 % (sangat valid), dan ahli permainan tradisional sebesar 82.42% dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model *ofense* dan *defense training* bolabasket putra berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor di SMP Negeri 5 kota Bengkulu dinyatakan dalam kategori layak dilanjutkan. Setelah melakukan uji efektifitas model latihan yang dikembangkan hanya memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* dengan hasil $t_o = 11.683 > t_t = 2.093$, namun belum optimal untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan hasil $t_o = 1.672 < t_t = 2.093$ dan *dribble* dengan hasil $t_o = 1.244 < t_t = 2.093$. Karena keterbatasan waktu dan biaya, penelitian ini tidak sampai pada uji efektifitas *defense*.

Kata kunci: Bola Basket, *Deffense*, Gobak Sodor, Model, *Offense*

Development of Offense Model and Defense Training Of Men's Basketball Based Modification of Traditional Game Gobak Sodor At SMP Negeri 5 Bengkulu City

Abstract

The aim of the this research was to use traditional game gobak sodor to improve the learning outcomes of offense and defense of athletes in extracurricular basketball because there is no variation of offense and basketball defense exercises in improving the results of learning offense and defense of students in basketball learning. This research method are research and development that leads to product development. The data obtained by the research and development obtained material expert validation of 86.1% (very valid), and traditional game experts by 82.42% with these results, it can be concluded that the development of the model offense and defense training of men's basketball based on modification of traditional game gobak sodor at SMP Negeri 5 Bengkulu City was declared in a category worthy of continued. After conducting the effectiveness test the training model developed only influenced the passing ability with the results of $t_o = 11.683 > t_t = 2.093$, but not optimal to improve shooting ability with the results of $t_o = 1.672 < t_t = 2.093$ and dribble with the results of $t_o = 1.244 < t_t = 2.093$. Due to time and cost constraints, this research did not arrive at defense effectiveness test.

Keywords: Basketball, *Deffense*, Gobak Sodor, Training, Model, *Offense*,

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dipelajari dalam mata pelajaran PJOK (Yarmani, 2017). Olahraga bola basket memerlukan intensitas yang tinggi dalam permainannya seperti berlari, berhenti, melompat, *body contact*, dan berpindah tempat sesuai dengan kebutuhan dalam permainan. Olahraga bolabasket juga salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh lapisan masyarakat Indonesia dan juga diseluruh dunia (Puriana, 2017). Pada ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Bengkulu kendala terjadi pada tingkat daya serap siswa dalam mengikuti pembelajaran dan latihan bolabasket, siswa menjadi kurang efektif dan aktif dalam pembelajaran, sikap individual yang disebabkan oleh kurangnya interaksi dengan teman, kurangnya kekompakan bersama teman sekelas. Dan juga untuk kendala dalam pembelajaran *offense* dan *defense* bolabasket adalah siswa sering kali malas untuk bergerak secara sempurna atau malas untuk melakukan gerakan berlari yang menggunakan kelincahan dan kekompakan untuk menyerang dan bertahan dalam pembelajaran *offense* dan *defense* bolabasket yang benar.

Kecenderungan siswa melakukan suatu teknik gerakan secara individu dari pada bekerjasama dengan rekan atau temannya, hal ini mengakibatkan pola penyerangan dan pola bertahan dalam permainan bolabasket tidak berjalan dengan efektif. Hasil pembelajaran dan latihan dipengaruhi oleh kreatifitas pelatih dalam mengimplementasikan pembelajaran dengan berbagai program dan variasi. Pelatih kurang menguasai variasi belajar, karenanya daya serap siswa untuk mengingat atau memahami pembelajaran menjadi kurang baik dikarenakan metode yang dipakai itu-itu saja tidak bervariasi. Maka dari itu diharapkan untuk lebih teliti memilih variasi belajar dan variasi latihan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang terjadi agar tujuan dari pembelajaran yang diberikan dapat mencapai hasil yang maksimal, dengan banyaknya model pembelajaran yang bisa diterapkan masih banyak guru yang menggunakan variasi pembelajaran bolabasket yang monoton dan kurang menarik, seperti, ceramah, tanya jawab, dan penugasan. Oleh karena itu, diperlukan variasi latihan sehingga keterampilan dasar dari setiap cabang olahraga dapat tercapai (Pujiyanto et al., 2020).



Pandangan peserta didik terhadap penguasaan suatu konsep latihan atau suatu pembelajaran dapat diminimalkan dan tentu saja pemahaman peserta didik akan membekas diingatkannya. Cara yang paling sederhana untuk mencapai hal tersebut adalah dengan menerapkan permainan tradisional dan pendekatan terhadap lingkungan, sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan lebih mudah dikuasai. Perkembangan dunia teknologi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak-anak di semua kalangan masyarakat (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Perubahan dalam bidang permainan juga dapat disebabkan oleh teknologi. Pesatnya perkembangan teknologi dalam kehidupan sehari-hari membuat anak-anak meninggalkan permainan-permainan tradisional.

Melihat permasalahan di atas, untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan dapat diterima dengan baik oleh peserta didik, pelatih harus menggunakan model pembelajaran yang bervariasi yang tentu saja juga berguna untuk memotivasi murid dan meningkatkan profesionalisme pelatih dalam pembelajaran. Cara yang paling sederhana untuk mencapai hal tersebut adalah dengan menerapkan permainan tradisional dan pendekatan terhadap lingkungan, sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan lebih mudah dikuasai. Salah satu unsur yang mempunyai banyak pengaruh dalam mempermudah mencapai tujuan pembelajaran adalah melalui media pembelajaran. Media pembelajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri peserta didik. Selain itu, media digunakan sebagai sarana penyalur pesan dari sumber kepada penerima pesan, sehingga pembelajaran dapat mencapai tujuan yang diinginkan secara optimal (Raibowo, 2020). Sehingga dapat dijelaskan dari pendapat di atas bahwa media video merupakan salah satu media yang efektif dan menjadi alternatif yang penting dalam pendidikan dan diharapkan mampu menjadi sarana dalam meningkatkan kualitas belajar.

Mata pelajaran bola basket lebih bersifat ke praktik dan dituntut untuk menguasai keterampilan (*psikomotor*), sedangkan aspek pengetahuan (*kognitif*) dan sikap (*afektif*) mempunyai porsi yang sangat sedikit. Kemudian belum adanya

media pembelajaran bola basket dengan pemanfaatan teknologi, sampai saat ini media pembelajaran yang digunakan hanya berupa bahan ajar cetak, sehingga siswa banyak yang merasa cepat bosan dan sulit untuk memahami penjelasan dari guru yang hanya mengandalkan buku saja. Hal tersebut juga dinyatakan oleh hasil penelitian bahwa pelaksanaan program pendidikan jasmani di Bengkulu masih dalam kategori rendah (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Sehingga perlu dilakukan perbaikan, salah satunya melalui pengembangan model pembelajaran bolabasket.

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Reseach and Development*). Menurut (Sugiyono, 2012) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan bertujuan menciptakan sebuah produk berupa barang atau jasa untuk dikembangkan kemudian dilakukan percobaan dan penyempurnaan (Arikunto, 2010). Metode pengumpulan data yang digunakan Metode angket, metode ini dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan tertulis kepada reponden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2009). Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket digunakan untuk mengetahui kelayakan media pembelajaran dalam bentuk buku saku sebagai panduan model latihan yang telah di kembangkan. Penelitian menggunakan sekala *likert* dengan 5 alternatif jawaban untuk menghitung skor pada masing-masing jawaban. Angket validasi digunakan untuk menganalisis kelayakan model latihan *offense* dan *defense* bolabasket berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor berbentuk buku saku oleh pakar ahli yang dilakukan oleh dua orang ahli yang terdiri dari ahli materi dan ahli permainan tradisional dan data uji coba. Bentuk angket setiap ahli berbeda untuk mengumpulkan data tentang evaluasi berupa masukan, komentar, kritik dan saran para ahli. Selain itu, instrumen yang sudah divalidasi oleh ahli akan dibagikan kepada siswa Untuk Uji coba kelompok dengan menggunakan instrumen uji coba berupa angket yang diberikan kepada 20 siswa secara *total sampling*.



Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif yaitu berupa masukan, kritik para ahli dan analisis deskriptif kuantitatif menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket uji coba kelompok dan mengetahui pengaruh model latihan yang dikembangkan terhadap *offense* dan *defense* bola basket. Hasil analisis data menjadi dasar dalam penyempurnaan pengembangan produk. Mengenai teknik analisis data (Akbar, S. & Sriwiyana, 2010) menjelaskan sebagai berikut. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan dengan analisis persentase yang berkaitan dengan kualitas produk (kesesuaian dengan teori, keterapan, keefektifan) dan Analisis deskriptif kualitatif berkaitan dengan kriteria kelayakan atau validitas, pengembangan dapat mengembangkan kriteria kelayakan atau validitas sendiri secara rasional dan bersusun dengan instrumen yang dikembangkan.

RUMUS

Rumus mengolah data deskriptif ersentase yang digunakan (Akbar, S. & Sriwiyana, 2010:213) adalah sebagai berikut:

$$V = \frac{Tsev}{Smax} \times 100 \%$$

Keterangan:

V = Validitas

TSEV = Total Skor Empirik Validator

S-max = Skor maksimal yang diharapkan

100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan validitas yang telah dicapai maka ditetapkan kriteria kualitas produk yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. kriteria kualitas produk (Akbar dan Sriwiyana, 2010:212)

Persentase	Kategori	Keterangan
75,01-100,00%	Sangat valid	Dapat digunakan tanpa revisi
50,01%-75,01%	Cukup valid	Dapat digunakan dengan revisi
25,01-50,00 %	Tidak valid	Kecil Tidak dapat digunakan
00,00%-25,00%	Sangat tidak valid	Terlarang digunakan

Untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya model latihan yang dikembangkan terhadap kemampuan *offense* dan *defense* bola basket maka dilakukan uji efektifitas yaitu tes *shooting*, *passing*, dan *dribble*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji-t. Namun sebelum menguji hipotesis dilakukan uji normalitas dengan rumus *kolmogorov smirnov* dan uji homogenitas dengan rumus uji-f.

HASIL

Hasil validasi oleh ahli materi, ahli permainan tradisional, dan uji coba dijelaskan sebagai berikut. Berikut uraian lebih jelas tentang evaluasi dan validasi ahli materi (praktisi/pelatih) disajikan dalam Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Validasi oleh Ahli Materi (Praktisi/Pelatih)

Indikator	Persentase (%)	Keterangan
Kejelasan	82,5 %	Sangat valid
Ketepatan	88 %	Sangat valid
Kesesuaian	100%	Sangat Valid
Kemudahan	80 %	Sangat valid
Rata-rata	86,1%	Sangat Valid

Dari data tersebut untuk keseluruhan produk tersebut diperoleh hasil rata-rata dengan persentase sebanyak 86,1%. artinya menurut validasi materi bahwa produk yang dikembangkan sangat valid dan dapat digunakan tanpa revisi.

Berikut uraian lebih jelas tentang evaluasi dan validasi ahli permainan tradisional disajikan dalam Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Data Hasil Validasi oleh Ahli Permainan Tradisional

Indikator	Persentase (%)	Keterangan
Kesesuaian karakteristik permainan	85,71 %	Sangat Valid
Kemudahan permainan terhadap pembelajaran	80 %	Sangat Valid
Prosedur permainan terhadap pembelajaran	80 %	Sangat Valid
Daya tarik permainan dalam pembelajaran	84 %	Sangat Valid
Rata-rata	82,42 %	Sangat Valid

Dari data tersebut untuk keseluruhan produk tersebut diperoleh hasil rata-rata dengan persentase sebanyak 82,42%. artinya menurut validasi ahli



permainan tradisional bahwa produk yang dikembangkan sangat valid dan dapat digunakan tanpa revisi.

Berikut uraian lebih jelas tentang hasil data uji coba kelompok disajikan dalam Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil uji coba kelompok

Indikator	TSEV	SMAX	Persentase
Daya Tarik	260	300	87%
Kesenangan	421	500	84%
Kemudahan	416	500	83%
Keamanan	332	400	83%
Kemanfaatan	243	300	81%
Rata-rata		84%	

Data hasil uji coba kelompok kecil terhadap produk yang dikembangkan diperoleh hasil untuk uji kelayakan produk yaitu diperoleh persentase sebesar (84%) sangat valid. Semua kriteria telah memenuhi kelayakan produk sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan sudah baik dan layak digunakan.

Hasil uji efektifitas dengan melakukan tes *shooting*, *passing*, dan *dribble*. hasil uji efektifitas dijelaskan sebagai berikut. Berikut uraian lebih jelas tentang uji efektifitas disajikan dalam Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Efektifitas

Jenis Tes	Satuan	\bar{X} Pretest	\bar{X}_2 Posttest
<i>Shooting</i>	Repitisi	14,55	18,6
<i>Passing</i>	Repitisi	20,65	23,2
<i>Dribble</i>	Detik	14,55	12,1

Setelah rata-rata dari masing-masing tes diperoleh maka langkah selanjutnya adalah melakukan standarisasi skor karena setiap tes memiliki satuan yang berbeda. Untuk standarisasi skor dalam penelitian ini maka hasil tes akan dijadikan *Z score*, kemudian dimutlakkan menggunakan *T score*. Setelah melakukan standarisasi skor maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Standarisasi Skor Uji Efektifitas

Jenis Tes	Satuan	\bar{X} Pretest	\bar{X}_2 Posttest	t_0	t_e
<i>Shooting</i>	Repitisi	48,76	50	1,672	2,093
<i>Passing</i>	Repitisi	48,68	56,02	11,683	2,093
<i>Dribble</i>	Detik	48,85	50	1,244	2,093

Setelah melakukan uji pemakaian untuk mengetahui efektifitas dari produk yang dikembangkan. Maka dilakukan tes *shooting*, *passing*, dan *dribble* untuk mengetahui efektifitas *offense*. Maka diperoleh kesimpulan bahwa model latihan yang dikembangkan belum optimal untuk meningkatkan *shooting* dan *dribble*, karena model latihan yang dikembangkan hanya mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing*. Secara umum model latihan yang dikembangkan tidak memberikan pengaruh terhadap oekempuan *offense* dan *defense* bolabasket. Karena keterbatasan waktu dan biaya, maka peneliti hanya terfokus untuk melakukan uji coba untuk kemampuan atau uji efektifitas *offense* saja.

PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan dalam produk ini menghasilkan produk berupa buku saku sebagai panduan untuk menerapkan model *Offense* dan *Defense* bola basket training berbasis permainan tradisional gobak sodor di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Proses pengembangan melalui prosedur penelitian dan pengembangan. Di dalam buku saku model latihan tersebut terdapat penjelasan pengertian bola basket dan permainan tradisional gobak sodor, ketentuan umum yang berisi peraturan dan sarana prasarana permainan, perencanaan dan program latihan secara umum, model latihan *Offense* dan *Defense* yang menggunakan modifikasi permainan tradisional gobak sodor.

Setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada para ahli melalui validasi ahli, terdapat 2 ahli dalam memvalidasi produk ini yaitu validasi ahli materi (praktisi/pelatih), dan validasi ahli permainan tradisional (dosen pengampu mata kuliah permainan tradisional). Hasil untuk ahli materi dari data didapat keseluruhan produk tersebut diperoleh hasil rata-rata dengan persentase sebanyak 86,1% kategori sangat layak. Kemudian hasil untuk ahli permainan tradisional dari data tersebut diperoleh hasil rata-rata dengan persentase sebanyak 82,42% kategori sangat layak.

Permainan tradisional gobak sodor efektif untuk meningkatkan hasil belajar (Undari et al : 2019). Fantiro & Arifin (2019) menyatakan permainan tradisional gobak sodor untuk merangsang kecerdasan kinestetik sangat baik, selain itu untuk



menumbuh kembangkan unsur-unsur pendidikan. Tujuan ini jelas seiring dengan hakikat tujuan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan *offense* dan *defense* bolabasket, yaitu terciptanya suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa mudah mengerti dengan materi yang disampaikan karena belajar sambil bermain dan memiliki motivasi belajar yang tinggi karena ada kompetisi didalamnya. Permainan tradisional gobak sodor dikembangkan ini sesuai dengan kebutuhan perkembangan kognitif, psikomotorik dan afektif atlet, seraya memanfaatkan sumber belajar yang berbasis kearifan lokal (Nasta et al., 2021).

Keunggulan dari model latihan ini dilengkapi dengan gambar dan keterangan serta penjelasan yang mudah dimengerti. Kemudahan dari suatu media merupakan tuntutan yang sangat utama di masa saat ini (Nopiyanto et al., 2021). Model latihan dibuat bertujuan untuk memudahkan atlet untuk belajar *offense* dan *defense* bolabasket dengan adanya variasi latihan sehingga membuat latihan terasa menyenangkan. Model latihan *offense* dan *defense* bolabasket berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor ini, selain menjadi media pembelajaran juga digunakan sebagai alternatif untuk menepis anggapan bahwa latihan *offense* dan *defense* dianggap sulit dan membosankan. Kemudian model latihan ini dapat dipelajari oleh atlet secara mandiri untuk menambah pengetahuan (afektif) namun perlu bimbingan pelatih dalam pelaksanaannya untuk meningkatkan keterampilan (psikomotor). Peran pelatih sangat penting dalam membimbing atletnya dalam berlatih (Sugihartono et al., 2021).

Produk ini selain memiliki beberapa kelebihan, juga memiliki beberapa kekurangan. Diantaranya adalah tidak ada nama pola secara khusus seperti *zone Defense* 1-2-2 dan lain sebagainya dalam produk ini setiap model hanya diberi nama dengan angka seperti *offense* 1, *defense* 1 dan seterusnya. Kemudian buku saku yang menjadi *output* dari model latihan ini belum memiliki design warna dan gambar-gambar menarik, sehingga mampu meningkatkan minat belajar siswa. Seperti yang diketahui bahwa minat belajar merupakan aspek yang sangat penting untuk keberhasilan dalam proses belajar (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Modifikasi permainan tradisional gobak sodor sangat tepat digunakan untuk variasi latihan *offense* dan *defense* bola basket karena dalam permainan ini

terdapat unsur menyerang dan bertahan kedua tim saling menyerang dan bertahan untuk menggapai garis belakang dan mencegah lawan sampai ke garis belakang (*“the door”*) dan apabila pemain yang menyerang tersentuh oleh pemain penjaga, maka regu penyerang menjadi regu bertahan dan begitu sebaliknya (Ariyanti, 2014: 12). Modifikasi permainan tradisional gobak sodor bertujuan supaya anak dapat meningkatkan aktivitas olahraganya dan juga agar anak aktif, senang dan tanpa ada rasa jenuh (Setiawan & Triyanto 2014: 39).

Setelah melakukan uji pemakaian untuk mengetahui efektifitas dari produk yang dikembangkan. Maka dilakukan tes *shooting*, *passing*, dan *dribble* untuk mengetahui efektifitas *offense*. Maka diperoleh kesimpulan bahwa model latihan yang dikembangkan belum optimal untuk meningkatkan *shooting* dan *dribble*, karena model latihan yang dikembangkan hanya mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing*. Secara umum model latihan yang dikembangkan tidak memberikan pengaruh terhadap oekempuan *offense* dan *defense* bolabasket. Karena keterbatasan waktu dan biaya, maka peneliti hanya terfokus untuk melakukan uji coba untuk kemampuan atau uji efektifitas *offense* saja.

Model latihan yang dikembangkan tidak memberikan pengaruh terhadap kemampuan *offense* dan *defense* bola basket karena dalam model latihan *offense* dan *defense* bolabasket dengan modifikasi permainan tradisional gobak sodor banyak menerapkan *passing*. Maka model latihan ini hanya memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* saja namun tidak mempengaruhi secara keseluruhan kemampuan *offense* dan *defense* bola basket, sehingga dapat disimpulkan secara umum model latihan yang dikembangkan tidak mempengaruhi kemampuan *offense* dan *defense*.

Peneliti menyadari bahwa produk yang dikembangkan masih belum sempurna dan untuk produk yang berkualitas membutuhkan banyak faktor agar dapat menjadi lebih optimal. Pengalaman peneliti dalam mengembangkan produk ini merupakan salah satu faktor yang berdampak pada kualitas produk yang dikembangkan. Banyak hal yang muncul dilapangan saat penelitian dilaksanakan, hal tersebut yang semakin mengoptimalkan produk yang tengah dikembangkan.



Dari berbagai hal tersebut, peneliti berharap pengembangan ini dapat bermanfaat dan dapat dikembangkan untuk lebih lanjut.

KESIMPULAN

Produk yang dikembangkan diperoleh hasil untuk uji kelompok yaitu “sangat valid” Semua kriteria telah memenuhi kelayakan produk sehingga produk “Pengembangan model *offense* dan *defense training* bolabasket putra berbasis modifikasi permainan tradisional gobak sodor di smp negeri 5 Kota Bengkulu” dapat dijadikan variasi latihan dan alternatif bagi pelatih untuk menciptakan suasana latihan yang menyenangkan sehingga latihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

REFERENSI

- Akbar, S. & Sriwiyana, H. (2010). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*. Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Bina Aksara.
- Ariyanti. (2014). Meningkatkan Kegiatan Sosial Emosional Melalui Permainan Gobak Sodor Pada Anak. *Jurnal Ilmiah PG PAUD IKIP Veteran Semarang*, 2.
- Nasta, T., Nurkholis, M., & Allsabab, M. A. H. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Minat Belajar Siswa se-Kecamatan Lengkong Tahun Pelajaran 2020 / 2021. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 29–35.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114–124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Penerapan model pembelajaran Jigsaw untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 61-69.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Novriansyah, N., & Ibrahim, I. (2021). Meningkatkan hasil belajar mahasiswa melalui model pembelajaran flipped classroom. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 8-18.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1-12.
- Puriana, R. H. (2017). Pengaruh Latihan Multiple Hop Dan Wide Push-Up Terhadap Hasil Shooting Bola Basket Siswa Putra Di Smpn 1 Gedangan Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. *Jurnal Ilmiah*

Adiraga. 3(2), 1–7.

- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146-165.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112-119.
- Setiawan, I., & Triyanto, H. (2014). Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4395>
- Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Ilahi, B. R. (2021). The relationship between athletes' perceptions of Covid-19 and communication with the psychological skills. *Journal Sport Area*, 6(2), 182-191. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6337](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6337)
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-79.