

Pengaruh Permainan Sobas Terhadap Keterampilan Passing Bola Basket

Nanda Bagus Tri Cahya Saputra*, Hasan Saifuddin, Olivia Dwi Cahyani

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia

* Correspondence: nandabagues8@gmail.com

Abstract

Poor basketball passing skills among tenth-grade students at SMAN 4 Bojonegoro are a major problem, likely caused by a monotonous learning approach that lacks contextual variation. This study aims to examine the effect of applying the modified SOBAS game (integrating gobak sodor with basketball techniques) on improving passing skills. The research method used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. A total of 36 students were selected as subjects through purposive sampling. Chest pass, bounce pass, and overhead pass skills were measured using the Johnson basketball test instrument before and after the intervention. The treatment was the SOBAS game. Data analysis results showed a very significant increase in all three types of passing. The average chest pass score rose from 17.72 to 39.61; bounce pass from 16.03 to 38.83; and overhead pass from 16.72 to 39.31. The Paired Sample t-Test statistical test produced a significance value of 0.000 (<0.05) for all variables, confirming a significant difference between the pretest and posttest results. The conclusion indicates that the SOBAS game is an effective and innovative learning model for improving basketball passing skills in high school students, as it is able to create dynamic, contextual learning situations and encourage the integrated development of technical skills.

Keyword: Basketball passing; physical education lessons; SOBAS games

Abstrak

Keterampilan passing bola basket yang rendah pada siswa kelas X SMAN 4 Bojonegoro menjadi masalah utama, diduga kuat dipicu oleh pendekatan pembelajaran yang monoton dan kurang memberikan variasi kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan permainan modifikasi SOBAS (integrasi gobak sodor dengan teknik bola basket) terhadap peningkatan keterampilan passing. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sebanyak 36 siswa dipilih sebagai subjek melalui teknik purposive sampling. Keterampilan *chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass* diukur menggunakan instrumen *johnson basketball test* sebelum dan setelah intervensi. Perlakuan berupa permainan SOBAS. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada ketiga jenis passing. Rata-rata skor *chest pass* naik dari 17,72 menjadi 39,61; *bounce pass* dari 16,03 menjadi 38,83; dan *overhead pass* dari 16,72 menjadi 39,31. Uji statistik Paired Sample t-Test menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) untuk semua variabel, menegaskan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Simpulan mengindikasikan bahwa permainan SOBAS merupakan model pembelajaran yang efektif dan inovatif untuk meningkatkan keterampilan passing bola basket pada siswa SMA, karena mampu menciptakan situasi belajar yang dinamis, kontekstual, dan mendorong pengembangan keterampilan teknik secara terintegrasi.

Kata kunci: Passing bola basket; pembelajaran PJOK; permainan SOBAS

Received: 11 Desember 2025 | Revised: 6, 9, 23 Januari, 6 Februari 2026

Accepted: 13 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, dan afektif peserta didik melalui aktivitas gerak terencana. Namun, efektivitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh strategi dan variasi pembelajaran yang digunakan guru. (Mustafa, 2022) menegaskan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi langsung terhadap pencapaian tujuan pendidikan Nasional. Sejalan dengan itu, (Taqwim & Winarno, 2020) menyatakan bahwa kualitas pelaksanaan suatu pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh variasi aktivitas, model pembelajaran yang digunakan, serta kesesuaian dengan karakteristik siswa.

Pada jenjang SMA, pembelajaran yang berulang berpotensi menurunkan keterlibatan siswa dan berdampak pada rendahnya penguasaan keterampilan gerak, termasuk keterampilan passing bola basket. Keterampilan passing merupakan salah satu teknik dasar penting dalam permainan bola basket karena berfungsi sebagai penghubung utama antar pemain dalam membangun kerja sama tim dan pola serangan. Namun, pembelajaran passing bola basket di sekolah menengah atas masih cenderung bersifat monoton dan berfokus pada latihan teknik secara statis dan berulang. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Saifuddin et al., 2021) yang menegaskan bahwa keterbatasan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) berdampak pada rendahnya keterlibatan dan penguasaan keterampilan siswa.

Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu mengintegrasikan penguasaan teknik passing dengan situasi permainan. Permainan SOBAS (gobak sodor dan basket) merupakan bentuk permainan modifikasi yang menintegrasikan kerja sama, kecepatan pengambilan keputusan, dan ketepatan dalam melakukan operan. Permainan ini menekankan pergerakan yang dinamis, perpindahan ruang secara terus-menerus, dan interaksi antar pemain, sehingga menuntut peserta didik untuk melakukan operan secara cepat dan akurat. Permainan modifikasi yang memberikan tekanan situasional dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar karena peserta didik berlatih menghadapi kondisi permainan bola basket sebenarnya.

Menurut (Naafi & Irawan, 2022) menunjukkan bahwa modifikasi permainan tradisional mampu meningkatkan keterlibatan siswa, kemampuan adaptasi gerak, serta efektivitas proses pembelajaran. Pemberian stimulus yang sesuai dengan konteks permainan dan pengalaman belajar yang bermakna berperan penting dalam mendukung peningkatan keterampilan passing. Permainan tradisional telah mendapatkan popularitas sebagai media pembelajaran dalam beberapa tahun terakhir karena kemampuan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa permainan gobak sodor dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam pendidikan jasmani serta memperkuat kemampuan motorik kasar (Mahanta et al., 2024; Febriansyah et al., 2024).

Selain itu, gobak sodor dapat dimodifikasi menjadi model penyerangan pertahanan yang sesuai dengan karakteristik permainan bola basket bagi pemain pemula (Silaen et al., 2022). Pembelajaran berbasis modifikasi permainan dan media bantu juga dilaporkan efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar, khususnya chest pass dan passing bola basket (Jiyanto, 2023; Saputra et al., 2025). Sejalan dengan itu, penerapan permainan berbasis aktivitas fisik, seperti *small sided games* bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan passing (Ramadhan,

2021). Berbagai temuan tersebut menegaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran dan motorik, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan gerak spesifik.

Berbeda dengan studi sebelumnya, permainan SOBAS memiliki karakteristik yang lebih spesifik, seperti pergerakan cepat, perpindahan posisi, kerja sama tim, dan pengambilan keputusan spontan yang menyerupai situasi permainan bola basket, khususnya pada keterampilan passing. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian empiris yang mengkaji efektivitas permainan SOBAS dalam meningkatkan keterampilan passing bola basket pada peserta didik tingkat SMA, khususnya di SMAN 4 Bojonegoro. Penelitian (Umam et al., 2024) menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA, namun belum diarahkan pada pengembangan keterampilan teknik spesifik dalam permainan bola basket.

Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut untuk menguji SOBAS sebagai inovasi pembelajaran yang belum pernah diuji secara empiris. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan melalui penerapan permainan SOBAS sebagai model pembelajaran inovatif yang selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka dan berpotensi meningkatkan keterampilan passing secara kontekstual dan kolaboratif. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap siswa kelas X di SMAN 4 Bojonegoro. Peneliti menemukan bahwa keterampilan passing bola basket siswa kelas X berada pada kategori kurang sebesar 80,56%. kondisi tersebut disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang cenderung monoton dan berfokus pada latihan teknik passing secara konvensional tanpa variasi permainan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pembelajaran yang lebih kreatif dan kontekstual. Salah satu alternatif yang ditawarkan adalah penerapan permainan SOBAS, peneliti ingin melanjutkan penelitian untuk menggali pengaruh permainan SOBAS terhadap keterampilan passing bola basket pada siswa kelas X SMAN 4 Bojonegoro.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain *one group pretest posttest*. Pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk memperoleh data yang objektif dan terukur melalui analisis perubahan keterampilan *passing* bola basket siswa sebelum dan sesudah perlakuan (Sihotang, 2023:63). Desain *pre-experimental* memungkinkan penerapan intervensi pembelajaran tanpa pengendalian penuh terhadap variabel luar, namun tetap relevan untuk menguji pengaruh perlakuan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Kholis, 2023:73). Pemilihan desain tanpa kelompok kontrol didasarkan pada keterbatasan jumlah kelas paralel serta kebijakan sekolah yang tidak memungkinkan pemisahan perlakuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), namun perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tetap memungkinkan identifikasi perubahan keterampilan siswa secara terukur.

Subjek berjumlah 36 siswa kelas X-6 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), memiliki kondisi fisik yang memungkinkan mengikuti aktivitas bola basket, dan tidak mengalami cedera selama penelitian. Instrumen pengukuran keterampilan passing menggunakan *johnson basketball test*, yaitu siswa melempar dan menangkap bola ke dinding

selama 60 detik pada jarak tiga meter dengan skor berdasarkan jumlah pantulan sah. Instrumen ini memiliki nilai validitas 0,65-0,95 dan reliabilitas 0,84-0,97, serta telah digunakan dalam penelitian pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia (Selan et al., 2023).

Sehingga instrumen ini dinilai layak untuk mengukur keterampilan passing bola basket pada peserta didik tingkat SMA, dengan kategori penilaian sangat kurang (< 19), kurang (20-23), cukup (24-27), baik (28-31), dan sangat baik (> 32). Perlakuan diberikan dalam bentuk permainan SOBAS yang dirancang untuk melatih keterampilan passing dalam situasi permainan yang dinamis. Peserta didik dibagi berkelompok beranggotakan 5 orang. Setiap kelompok menunjuk seorang kapten untuk melakukan pemilihan lawan.

Pada setiap ronde, satu kelompok berperan sebagai tim penyerang dan kelompok lainnya sebagai tim penjaga. Tim penyerang bertugas menghindari sentuhan dari tim penjaga sambil melakukan teknik passing bola basket sesuai materi yang diberikan. Tim penjaga berupaya menyentuh pemain penyerang atau bola dengan tetap berada pada garis permainan. Pemain penyerang yang terkena sentuhan dinyatakan gugur dan keluar dari ronde. Permainan diulang apabila jumlah pemain penyerang tersisa dua orang atau bola berhasil disentuh oleh penjaga. Skor diperoleh apabila bola berhasil melewati seluruh garis permainan tanpa terjadi pelanggaran. Setiap ronde berlangsung selama 5 menit dan dilakukan secara bergantian antar kelompok.

Treatment dilaksanakan selama empat minggu pendekatan tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Adiesta, 2017; Hidayat & Darmawan, 2019; Kurniawan, 2017) perlakuan ini dianggap cukup representatif untuk mengamati peningkatan keterampilan *passing* secara bertahap. dengan rincian minggu kedua fokus pada *chest pass*, minggu ketiga *bounce pass*, minggu keempat *overhead pass*, dan minggu kelima merupakan kombinasi ketiga teknik passing tersebut dalam situasi permainan. *Pretest* dilaksanakan pada minggu pertama sebelum perlakuan, sedangkan *Posttest* dilaksanakan pada minggu keenam setelah seluruh rangkaian treatment selesai. Selama penelitian, peserta didik tidak diberikan latihan tambahan di luar program SOBAS yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian.

Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, dan homogenitas sebagai prasyarat analisis inferensial. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi $< 0,05$. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan standar etika penelitian pendidikan, meliputi izin resmi dari pihak sekolah, partisipasi sukarela peserta didik, jaminan keselamatan selama kegiatan pembelajaran, serta kerahasiaan data penelitian.

Hasil

Hasil analisis deskriptif tingkat keterampilan passing bola basket siswa kelas X SMAN 4 Bojonegoro *pretest* dan *posttest* melalui permainan SOBAS berupa.

Tabel 1. Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest*

	Chest Pass				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	36	15	22	17.72	1.799
Posttest	36	33	46	39.61	2.801

Valid N (listwise) 36

Data deskriptif menunjukkan bahwa skor pengukuran *chest pass* pada *pretest* berada pada rentang 15 hingga 22 dengan rata-rata 17,72 dan *standar deviasi* 1,799. Setelah diberikan perlakuan melalui permainan SOBAS, skor *posttest* meningkat signifikan dengan rentang 33 hingga 46 dan rata-rata 39,61, dan standar deviasi 2,801. Peningkatan nilai rata-rata ini mengindikasikan adanya perkembangan keterampilan *chest pass* siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan.

Tabel 2. Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest*

	Bounce Pass				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	36	10	22	16.03	2.558
Posttest	36	35	45	38.83	2.104
Valid N (listwise)	36				

Hasil pengukuran *bounce pass* menunjukkan bahwa nilai *pretest* memiliki rata-rata sebesar 16,03 dengan rentang 10 hingga 22 dan standar deviasi 2,558. Pada *posttest*, terjadi peningkatan yang cukup besar dengan rata-rata 38,83, pada rentang 35 hingga 45, serta standar deviasi 2,104.

Tabel 3. Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest*

	Overhead Pass				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	36	10	22	16.72	2.784
Posttest	36	36	44	39.31	1.997
Valid N (listwise)	36				

Pada *overhead pass*, skor *pretest* berada pada rentang 10 hingga 22 dengan rata-rata 16,72 dan standar deviasi 2,784. Setelah perlakuan, skor *posttest* meningkat menjadi 36 hingga 44 dengan rata-rata 39,31 dan standar deviasi 1,997. Hal ini menunjukkan bahwa permainan SOBAS mampu meningkatkan keterampilan *Overhead pass* siswa secara merata. Uji Normalitas menilai apakah indikator-indikator penelitian menyebar secara *regular*. *Shapiro-Wilk test* diterapkan dalam perhitungan, sementara SPSS 27 digunakan sebagai perangkat untuk memproses informasi, sehingga diperoleh hasil.

Tabel 4. Uji normalitas data

Chest Pass	P	Sig.	Keterangan
Pretest	.951	.109	Normal
Posttest	.987	.798	Normal
Bounce Pass	P	Sig.	Keterangan
Pretest	.973	.522	Normal
Posttest	.958	.187	Normal
Overhead Pass	P	Sig.	Keterangan
Pretest	.977	.633	Normal

Posttest .944 .067 Normal

Tabel memperlihatkan seluruh data penelitian tersebar secara *normal*, ditandai dengan seluruh data *pretest* dan *posttest* pada keterampilan *passing*, *chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass* memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Nilai signifikansi tertinggi terdapat pada *posttest chest pass* (Sig. = 0,798), sedangkan nilai terendah terdapat pada *posttest overhead pass* (Sig. = 0,067). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data pada ketiga jenis *passing* berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas sebagai prasyarat analisis statistik parametrik telah terpenuhi, sehingga analisis inferensial selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji statistik parametrik. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara data *pretest* dan *posttest*. Pengujian dilakukan menggunakan *Levene's Test*.

Tabel 5. Hasil homogeneity

Variabel	Sig.	Keterangan
Chest Pass	0,132	Homogen
Bounce Pass	0,078	Homogen
Overhead Pass	0,092	Homogen

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi pada variabel *chest pass* (Sig. = 0,132), *bounce pass* (Sig. = 0,078), dan *overhead pass* (Sig. = 0,092) seluruhnya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa varians data pada ketiga variabel tersebut bersifat homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t berpasangan. Uji ini dilakukan menggunakan SPSS 27 sebagai alat bantu, hipotesis diuji menggunakan analisis uji-t (*Paired Sample T-Test*), dan hasilnya sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil analisis uji hipotesis *paired sample t-test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Chest Pass – Posttest Chest Pass	-21.889	3.022	.504	-22.911	-20.867	-43.465	35	<.001
Pair 2 Pretes Bounce Pass – Posttest Bounce Pass	-22.806	1.910	.318	-23.452	-22.159	-71.653	35	<.001
Pair 3 Pretest Overhead Pass – Posttest Overhead Pass	-22.583	3.324	.554	-23.708	-21.459	-40.762	35	<.001

Hasil perhitungan menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok pada keseluruhan *passing* jika nilai Sig. (2-Tailed) < 0,05. Berdasarkan informasi pada tabel, nilai Sig. (2-Tailed) *pretest* < 0,001 dan *posttest* < 0,001. Dari angka tersebut, dapat ditarik kesimpulan perbedaan antara *pretest* dan *posttest* bersifat signifikan, karena seluruh nilai berada di bawah ambang 0,05. Selain signifikansi statistik, penelitian ini juga menghitung *effect size* untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan secara praktis.

Tabel 6. Hasil analisis *effect size*

Paired Samples Effect Sizes

			95% Confidence Interval		
		Standardizer ^a	Point Estimate	Lower	Upper
Pair 1 Pretest Chest Pass -	Cohen's d	3.022	-7.244	-8.961	-5.520
Posttest Chest Pass	Hedges' correction	3.054	-7.166	-8.865	-5.461
Pair 2 Pretes Bounce Pass -	Cohen's d	1.910	-11.942	-14.742	-9.135
Posttest Bounce Pass	Hedges' correction	1.930	-11.814	-14.583	-9.036
Pair 3 Pretest Overhead Pass -	Cohen's d	3.324	-6.794	-8.408	-5.173
Posttest Overhead Pass	Hedges' correction	3.360	-6.721	-8.317	-5.117

Berdasarkan nilai Cohen's $d > 0,80$ dikategorikan sebagai efek besar. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh keterampilan passing bola basket memiliki nilai *Cohen's d* pada *chest pass* ($d = 3,022$), *bounce pass* ($d = 1,910$), dan *overhead pass* ($d = 3,324$) mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan keterampilan passing siswa. Besarnya nilai *effect size* dipengaruhi oleh adanya perbedaan rata-rata yang jelas antara skor *pretest* dan *posttest* serta variasi skor yang relatif terkendali, yang mengidentifikasi bahwa peningkatan keterampilan terjadi secara konsisten pada peserta didik. Studi ini sejalan dengan (Faozi et al., 2025) yang melaporkan ukuran efek besar ($d = 2,71$)

Pembahasan

Hasil analisis data setelah menjalankan perlakuan permainan SOBAS mampu meningkatkan keterampilan passing bola basket siswa kelas X di SMAN 4 Bojonegoro secara signifikan. Peningkatan pada keterampilan *chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass* menunjukkan bahwa permainan SOBAS memberikan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik keterampilan passing bola basket yang menuntut koordinasi gerak, ketepatan, kecepatan pengambilan keputusan, serta kerja sama antarpemain, yang semuanya diperlukan untuk teknik passing yang efektif. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mendorong perkembangan keterampilan motorik lebih efisien.

Kondisi ini mempercepat perolehan keterampilan teknis dengan menciptakan stimulus motorik yang kaya dan kontekstual. Hal ini sejalan dengan (Aliriad et al., 2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran motorik akan lebih efektif apabila diberikan melalui aktivitas dinamis yang menuntut koordinasi, adaptasi, dan interaksi peserta. Peningkatan yang terjadi pada seluruh jenis passing dapat dijelaskan melalui permainan SOBAS. Dalam konteks pembelajaran berbasis permainan, siswa tidak hanya berlatih satu teknik passing, tetapi menggunakan berbagai jenis passing sesuai dengan kebutuhan situasional. Keterampilan *chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass* berkembang secara bersamaan.

Temuan ini sejalan dengan (Ahmad & Saputra, 2024) yang menjelaskan bahwa permainan tradisional mampu mengembangkan gerak fundamental siswa karena menghadirkan variasi aktivitas motorik yang kontekstual dan bermakna. Dengan demikian, SOBAS sebagai permainan modifikasi memberikan pengalaman belajar yang mendorong penguasaan keterampilan passing secara lebih menyeluruh. Efektivitas SOBAS juga diperkuat oleh temuan (Setiawan, 2022) yang menyatakan bahwa permainan bola basket berpengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar siswa. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan bermakna dibandingkan latihan teknik yang bersifat monoton.

Dengan menggunakan permainan SOBAS, siswa dapat secara bersamaan meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan pengambilan keputusan sambil berkonsentrasi pada keterampilan passing. Sejalan dengan studi (Salim et al., 2025) menegaskan bahwa permainan gobak sodor secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik siswa melalui aktivitas gerakan berkelanjutan yang membutuhkan refleks cepat dan koordinasi tubuh. Dalam permainan SOBAS, di mana siswa harus aktif bergerak, berpindah tempat, dan menyesuaikan diri dengan dinamika permainan, konsep pembelajaran serupa juga digunakan. Selain meningkatkan kebugaran fisik permainan ini juga memebangkan kemampuan motorik yang mendukung peningkatan keterampilan passing bola basket.

Menurut (Effendi & Cahyani, 2021) menegaskan bahwa tingkat motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) berperan penting dalam menentukan keterlibatan aktif serta keberhasilan proses pembelajaran. Sejalan dengan itu, (Dai & Putri, 2021) menyatakan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan minat dan hasil belajar siswa karena menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kontekstual. Selain aspek motivasi dan hasil belajar, (Pratama et al., 2023) menekankan pentingnya pengembangan kemampuan siswa secara holistik melalui pendekatan *physical literacy*, yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan gerak.

Dengan demikian, penerapan permainan SOBAS sebagai bentuk permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki relevansi yang kuat untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta keterampilan siswa, khususnya dalam pembelajaran teknik dasar bola basket, sehingga mendukung tujuan penelitian mengenai pengaruh permainan SOBAS terhadap peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Walaupun penelitian ini memberikan dampak yang nyata dari penerapan permainan SOBAS terhadap peningkatan keterampilan passing bola basket, studi ini tetap memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan.

Desain penelitian *one group pretest posttest* tanpa kelompok kontrol, faktor lain, seperti efek latihan atau pengalaman belajar sebelumnya, mungkin telah berkontribusi pada peningkatan keterampilan. Jumlah sampel yang terbatas pada satu kelas di satu sekolah, sehingga temuan belum dapat diaplikasikan secara luas di sekolah lain yang memiliki karakteristik berbeda. Penelitian ini hanya meneliti keterampilan mengoper bola, penelitian ini tidak meneliti bagaimana penerapan SOBAS memengaruhi kemampuan dasar bola basket lainnya seperti menembak dan menggiring bola. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih luas, serta mengkaji pengaruh SOBAS terhadap berbagai keterampilan dasar bola basket.

Temuan studi ini memberikan pengaruh besar bagi guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah atas. Selain mengurangi kebosanan belajar siswa, permainan SOBAS dapat dijadikan alternatif model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan mengoper bola basket secara efektif. Guru disarankan untuk mengadaptasi SOBAS sesuai dengan kondisi sarana prasarana dan karakteristik siswa. Dengan cara ini, pembelajaran bola basket dapat mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan afektif siswa di samping keterampilan teknis.

Simpulan

Berdasarkan temuan dari studi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan penerapan permainan SOBAS memiliki dampak yang signifikan terhadap keterampilan passing bola basket siswa sekolah menengah atas. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang mengindikasikan bahwa permainan SOBAS efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing chest pass*, *bounce pass*, dan *overhead pass*. Hal ini menunjukkan bahwa SOBAS sebagai model pembelajaran pendidikan jasmani, olahrag, dan kesehatan (PJOK) berbasis modifikasi permainan tradisional mampu menghadirkan pembelajaran yang kontekstual, dinamis, dan kolaboratif serta berhasil meningkatkan keterampilan passing bola basket siswa. Penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan kajian lebih luas pada penggunaan desain eksperimen lebih kuat, serta menguji penerapan permainan SOBAS pada keterampilan teknik bola basket lainnya seperti *dribbling* dan *shooting* maupun pada jenjang pendidikan yang berbeda. SOBAS memiliki nilai inovatif sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yang sejalan dengan Kurikulum Merdeka dan berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran bola basket melalui pendekatan permainan tradisional yang bermakna.

Pernyataan Penulis

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 4 Bojonegoro yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama tahap pengumpulan data penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh siswa kelas X yang telah berpartisipasi dengan antusias dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan penelitian hingga selesai. Peneliti juga berterima kasih kepada para pembimbing atas bimbingan ilmiah, masukan konstruktif, dan dorongan yang sangat berharga dalam penyempurnaan penelitian ini. Tanpa dukungan berbagai pihak, penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adiesta, R. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Keterampilan Dribble dan Shooting Per Menit Bola Basket (Studi pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa 4 di SMA Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 483–489. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19625>
- Ahmad, N., & Saputra, Y. D. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Sirkuit terhadap Hasil Belajar Passing Bolabasket. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(4), 310–318. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i4/53>
- Aliriad, H., Da, M., Adi, S., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi*. 7(4), 4609–4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Dai, M., & Putri, W. S. K. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani*,

- Olahraga, dan Kesehatan.* 1(1), 15–17.
<https://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius/article/view/189>
- Effendi, Y., & Cahyani, O. D. (2021). Motivasi Belajar Siswa Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* / 1(2), 26–30.
<https://doi.org/10.32665/citius.v1i2.272>
- Febriansyah, H., Muhtarom, D., & Agustan, B (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Peningkatan Motorik Kasar pada Siswa Kelas IV SDN 1 Cipedes. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(4), 344–354. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i4.3315>
- Faozi, F., Abdurrahman, I., Pamungkas, P. N., & Bahri, M. S. (2025). Peningkatan Akurasi Umpan Melalui Permainan Target pada Sepak Takraw. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 613-618. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/899>
- Hidayat, R. A., & Darmawan, G. (2019). Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*. 07(03), 331–335.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/30520>
- Jiyanto, J. (2023). Penerapan Modifikasi Pembelajaran dan Media Bantu terhadap Hasil Belajar Chest Pass Bola Basket pada Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(1), 14–22. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i01.2221>
- Kholis, R. A. N. (2023). *Desain Penelitian Eksperimen*. CV. Alfabeta.
- Kurniawan, M. T. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (Tgt) Terhadap Hasil Belajar Siswa Materi Passing Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Bangil). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*. 5(3). 554–559. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19762>
- Mahanta, F. A. A., Kuntjoro, T. F. B., & Dwitjahjono, R. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Goboy sebagai Meningkatkan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK SMA Negeri 14 Surabaya. *Student Research Journal*, 2(5), 01–07.
<https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i5.1523>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
<http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
- Naafi, M., & Irawan, J. R. (2022). Studi Literatur: Efektivitas Modifikasi dalam Permainan Tradisional pada Eksistensi Permainan Anak Era Generasi Z. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 133–135. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/43433>
- Pratama, S. V., Priadana, B. W., & Putri, W. S. K. (2023). Optimasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Permainan Tradisional: Meningkatkan Kelincahan Peserta Didik Kelas IV dan V di MI Sambongrejo. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 3(2), 55-63.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/article/view/26663>
- Ramadhan, A. (2021). Perbandingan Metode Small Side Games Dan Metode Give And Go Terhadap Keefektifan Passing SSB PERSISAC. *Jurnal Spirit Edukasia*, 1(1), 108–114.
<https://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/8663>
- Saifuddin, H., Priadana, B. W., & Ramadhan, N. (2021). Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani

- Olahraga Kesehatan di Bojonegoro. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(1). 65–76. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4814>
- Silaen, S. A. M., Pujiyanto, D., & Raibowo, S. (2022). Pengembangan Model Offense dan Defense Training Bolabasket Putra Berbasis Modifikasi Permainan Tradisional Gobak Sodor di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 3(1), 1–12. <https://ejournal.unib.ac.id/gymnastics/article/view/16917>
- Salim, M. I., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. D. (2025). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa SDN Banjarkemuning Sedati Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 11(1), 22–33. https://jurnal.unipasby.ac.id/adi_raga/article/view/10100
- Saputra, R. M., Sukardi, S., & Junaidi, A. I. (2025). Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Hasil Passing Bola Basket pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Palembang. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 228–237. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4780>
- Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. (2023). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.784>
- Setiawan, V. (2022). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Basket Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 538. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v3i3.8966>
- Sihotang, H. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Media Sains Indonesia.
- Taqwim, R. I., & Winarno, M. E. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. 5(3). 395–401. <https://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/13303>
- Umam, M. R., Hartati, S. C. Y., & Supriyanto, S. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Kelas X-3 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 69–77. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4301>