

**SIMULASI TES DAN PENGUKURAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING DAN KONTROL SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VII SMPN SATU ATAP 3 WOLOMEZE****Maria Blandina Leghis Wee<sup>1</sup>, Defrianto Wegu<sup>2</sup>, Robertus Lili Bile<sup>3</sup>**<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti  
E-Mail: weeinang@gmail.com<sup>1</sup>, devvdefrianto@gmail.com<sup>2</sup>, robertuslilibile@gmail.com<sup>3</sup>

Published: Februari, 2026

**ABSTRAK**

Tes dan pengukuran memiliki peran penting dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam menilai keterampilan motorik peserta didik. Penelitian ini memberikan gambaran umum mengenai simulasi tes dan pengukuran keterampilan teknik dasar *passing* dan kontrol bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze. Kegiatan simulasi dilaksanakan kepada 20 orang siswa dengan menggunakan rubrik penilaian keterampilan yang disusun secara terstruktur. Hasil simulasi menunjukkan bahwa kemampuan siswa bervariasi, namun secara umum sebagian besar siswa telah memiliki keterampilan *passing* dan kontrol bola pada kategori baik hingga sangat baik. Simulasi ini diharapkan dapat membantu guru PJOK dalam memahami tingkat keterampilan siswa serta menjadi acuan dalam melaksanakan penilaian keterampilan sepak bola secara objektif dan sistematis.

**Kata kunci:** tes dan pengukuran, passing, kontrol bola, sepak bola, PJOK.**ABSTRACT**

*Testing and measurement play an important role in the learning process of Physical Education, Sports, and Health (PESH), particularly in assessing students' motor skills. This study provides a general overview of the simulation of testing and measurement of basic technical skills, namely passing and ball control, in football among seventh-grade students of SMPN Satu Atap 3 Wolomeze. The simulation activities were conducted with 20 students using a structured skills assessment rubric. The results indicate that students' abilities vary; however, in general, most students demonstrate passing and ball control skills in the good to very good categories. This simulation is expected to assist PESH teachers in understanding students' skill levels and to serve as a reference for conducting objective and systematic assessments of football skills.*

**Keywords:** *testing and measurement, passing, ball control, football, Physical Education.***PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai karakter peserta didik (Bile, 2020). Pada jenjang sekolah menengah pertama, khususnya kelas VII, pembelajaran sepak bola menjadi materi wajib yang bertujuan membentuk dasar kemampuan bermain yang baik dan benar. Permainan sepak bola menuntut penguasaan teknik dasar, terutama passing dan kontrol bola, yang menjadi fondasi penting untuk kelancaran permainan dan efektivitas kerja sama tim (Sucipto et al., 2021).

Penguasaan teknik dasar ini memerlukan koordinasi motorik, konsentrasi, serta pemahaman teknik yang benar. Hidayat dan Nurhasan (2022) menyatakan bahwa keterampilan motorik siswa dapat berkembang secara optimal apabila proses pembelajaran disertai latihan terstruktur dan evaluasi berkesinambungan. Selain pengembangan kemampuan fisik, PJOK juga berperan dalam menanamkan nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab (Putra & Kurniawan, 2020). Melalui permainan beregu, siswa dilatih untuk bekerja sama dalam tim, menghargai aturan permainan, dan mengembangkan sikap fair play.

Dalam praktik pembelajaran, guru PJOK sering menghadapi perbedaan kemampuan motorik antar siswa akibat faktor kebugaran jasmani, pengalaman bermain, dan motivasi belajar (Bangun, 2023). Pemahaman terhadap kemampuan awal siswa menjadi kunci agar metode dan strategi pembelajaran dapat disesuaikan. Tes dan pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola merupakan bagian penting dalam evaluasi pembelajaran PJOK. Instrumen penilaian yang valid dan reliabel memungkinkan guru memperoleh data objektif mengenai kemampuan passing dan kontrol bola siswa, yang kemudian digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran serta merancang strategi pengajaran yang tepat (Nurhasan & Hidayat, 2021).

Penggunaan rubrik penilaian yang terstruktur membantu guru menilai keterampilan secara lebih objektif dan konsisten, mengurangi subjektivitas, dan memberikan umpan balik yang jelas (Pratama et al., 2024). Berdasarkan hal tersebut, simulasi pelaksanaan tes keterampilan teknik dasar passing dan kontrol bola pada siswa kelas VII menjadi sangat penting. Simulasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang

tingkat keterampilan siswa serta menjadi acuan bagi guru PJOK dalam melaksanakan penilaian secara objektif, sistematis, dan berkelanjutan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kemampuan siswa kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze dalam menguasai teknik dasar sepak bola, khususnya passing dan kontrol bola. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa, yang melaksanakan tes keterampilan dengan menggunakan rubrik penilaian terstruktur untuk menilai akurasi, kontrol, dan koordinasi motorik. Prosedur penelitian dilakukan melalui persiapan alat dan lapangan, pelaksanaan tes secara bergiliran, serta pencatatan skor berdasarkan rubrik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif, termasuk menghitung rata-rata skor, persentase siswa dalam setiap kategori, dan penyajian hasil dalam tabel atau grafik. Validitas dan reliabilitas dijaga dengan menggunakan rubrik yang jelas dan penilaian dilakukan oleh guru PJOK yang berpengalaman, sehingga hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar objektif untuk evaluasi pembelajaran sepak bola. Penelitian juga memperhatikan etika, dengan persetujuan pihak sekolah dan siswa serta menjaga kerahasiaan hasil penilaian.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes keterampilan pasing dan kontrol sepak bola yang dilakukan 20 siswa kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze, diperoleh data skor, nilai akhir, dan kategori seperti yang disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Dan Keterampilan Pasing Dan Kontrol Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze

No	Nama siswa	Skor	Nilai akhir	kategori
1	Siswa 1	12	100	SB
2	Siswa 2	12	100	SB
3	Siswa 3	10	83	B
4	Siswa 4	7	58	C
5	Siswa 5	10	83	B
6	Siswa 6	10	83	B
7	Siswa 7	10	83	B
8	Siswa 8	10	83	B
9	Siswa 9	11	92	SB
10	Siswa 10	10	83	B
11	Siswa 11	11	92	SB
12	Siswa 12	10	83	B
13	Siswa 13	12	100	SB
14	Siswa 14	6	50	K
15	Siswa 15	9	75	B
16	Siswa 16	4	33	SK
17	Siswa 17	9	75	B
18	Siswa 18	6	50	K
19	Siswa 19	10	83	B
20	Siswa 20	7	58	C

Keterangan kategori:

SB = Sangat Baik (92-100)

B = Baik (75-91)

C = Cukup (58-74)

K = Kurang (42-57)

SK = Sangat Kurang (0-41)

Berdasarkan hasil tes keterampilan passing dan kontrol bola pada 20 siswa kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze, terlihat adanya variasi kemampuan antar siswa. Dari data, 5 siswa (25%) masuk kategori Sangat Baik (SB), yaitu Siswa 1, 2, 9, 11, dan 13, menunjukkan penguasaan teknik dasar yang sangat baik. Sebanyak 9 siswa (45%) termasuk kategori Baik (B), dengan skor rata-rata yang menunjukkan penguasaan passing dan kontrol bola yang cukup lancar. Sementara itu, 2 siswa (10%) berada pada kategori Cukup (C), 2 siswa (10%) pada kategori Kurang (K), dan 1 siswa (5%) pada kategori Sangat Kurang (SK), yang menunjukkan masih perlunya bimbingan tambahan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah menguasai keterampilan dasar, tetapi ada perbedaan kemampuan yang signifikan di antara peserta didik. Analisis ini memberikan gambaran nyata tentang kemampuan motorik dan koordinasi siswa. Dengan demikian, guru PJOK dapat menyesuaikan strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan yang masih kurang. Simulasi tes ini menjadi alat evaluasi yang objektif dan sistematis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan tes dan rubrik penilaian terstruktur efektif dalam menilai keterampilan siswa. Penggunaan rubrik membantu guru dalam mengamati setiap indikator keterampilan dengan jelas dan konsisten. Data yang diperoleh memungkinkan guru memahami sebaran kemampuan siswa dan merencanakan latihan yang tepat untuk masing-masing kategori. Selain itu, hasil tes ini juga menekankan pentingnya latihan berkelanjutan untuk mengoptimalkan kemampuan siswa yang berada pada kategori cukup hingga sangat kurang. Dengan demikian, penilaian keterampilan ini tidak hanya memberikan nilai, tetapi juga menjadi dasar pengembangan program pembelajaran PJOK. Hal ini penting agar setiap siswa dapat mencapai keterampilan passing dan kontrol bola yang optimal. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran sepak bola dapat mengembangkan kerja sama, disiplin, dan sportivitas.

Table 2.distribusi hasil tes passing dan control sepak bola

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase %
Sangat baik	5	25%
Baik	10	45%
Cukup	2	10%
Kurang	2	10%
Sangat kurang	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan hasil tes keterampilan passing dan kontrol bola pada 20 siswa kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze, terdapat variasi kemampuan yang cukup signifikan antar siswa. Hal ini terlihat dari perbedaan skor dan kategori yang dicapai setiap peserta. 5 siswa (25%) masuk kategori Sangat Baik (SB), menunjukkan bahwa mereka memiliki penguasaan teknik passing dan kontrol bola yang optimal. Siswa-siswi ini mampu mengoper bola dengan akurasi tinggi dan mengontrol bola dengan baik sebelum melanjutkan permainan. Tingkat koordinasi motorik mereka juga menunjukkan kemampuan yang matang. Keberhasilan mereka menjadi indikator bahwa latihan dan metode pembelajaran sebelumnya sudah efektif. Hasil ini juga menegaskan pentingnya evaluasi keterampilan secara sistematis. Guru dapat menggunakan data ini untuk menentukan strategi pengayaan bagi siswa kategori tinggi.

Sebanyak 9 siswa (45%) berada pada kategori Baik (B), menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah menguasai keterampilan dasar sepak bola. Siswa dalam kategori ini mampu melakukan passing dan kontrol bola dengan cukup baik, meskipun masih perlu peningkatan dalam hal akurasi dan kecepatan. Kemampuan mereka memadai untuk bermain dalam tim secara efektif, namun latihan tambahan dapat membantu mencapai level Sangat Baik. Hal ini menegaskan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki fondasi teknik yang kuat. Guru dapat memanfaatkan kekuatan ini untuk mengembangkan strategi pembelajaran kelompok. Misalnya, siswa kategori Baik dapat diempatkan dalam latihan yang menantang untuk meningkatkan kerja sama tim. Evaluasi berkelanjutan diperlukan agar mereka terus meningkat secara konsisten.

Selanjutnya, 2 siswa (10%) termasuk kategori Cukup (C), menunjukkan bahwa keterampilan mereka masih memerlukan penguatan. Siswa dalam kategori ini mungkin mengalami kesulitan dalam menjaga kontrol bola saat menerima operan atau dalam mengoper bola dengan akurat. Hal ini menunjukkan perlunya latihan tambahan yang fokus pada teknik dasar secara individual. Guru PJOK dapat merancang metode pengulangan keterampilan sederhana untuk memperbaiki kemampuan mereka. Kesabaran dan bimbingan intensif sangat diperlukan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran tim. Penekanan pada koordinasi motorik, keseimbangan, dan konsentrasi menjadi kunci bagi peningkatan kemampuan mereka. Hasil kategori C ini memberikan informasi penting tentang sebaran kemampuan yang berbeda di kelas.

Selain itu, 2 siswa (10%) berada pada kategori Kurang (K), yang menandakan kemampuan mereka masih rendah. Kesulitan yang dialami dapat berupa kontrol bola yang tidak stabil dan passing yang sering meleset dari target. Siswa kategori ini membutuhkan perhatian lebih dari guru, termasuk bimbingan individual dan latihan tambahan di luar jam pelajaran. Metode pengajaran yang bersifat bertahap dan terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka. Latihan repetitif dan penggunaan media sederhana seperti cone atau target passing dapat memperbaiki keterampilan. Guru juga perlu memotivasi siswa agar tetap semangat belajar. Evaluasi berkala akan menunjukkan kemajuan mereka secara nyata. Penting bagi guru untuk memantau progres agar siswa kategori Kurang dapat meningkat.

Sementara itu, 1 siswa (5%) masuk kategori Sangat Kurang (SK), yang menunjukkan keterampilan passing dan kontrol bola masih sangat rendah. Siswa ini mengalami kesulitan signifikan dalam melakukan operan tepat sasaran maupun menguasai bola yang datang. Hal ini menuntut guru memberikan bimbingan individual secara intensif. Strategi pembelajaran dapat berupa latihan satu lawan satu atau latihan dasar yang sangat sederhana. Motivasi dan dorongan psikologis juga penting agar siswa tidak merasa tertinggal. Penekanan pada koordinasi motorik dasar dan pemahaman teknik sangat diperlukan. Kegiatan bermain yang menyenangkan dapat membantu meningkatkan minat dan keterampilan. Hasil ini menjadi indikator perlunya perhatian khusus dalam pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan, distribusi hasil tes menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori baik hingga sangat baik, sementara sebagian kecil membutuhkan bimbingan tambahan. Variasi kemampuan ini memberikan informasi penting bagi guru PJOK untuk merancang strategi pembelajaran yang tepat sasaran.

Siswa kategori tinggi dapat ditantang dengan latihan lebih kompleks, sedangkan siswa kategori rendah perlu latihan intensif dan evaluasi berkelanjutan. Rubrik penilaian yang terstruktur memudahkan guru dalam melakukan evaluasi secara objektif. Hasil tes juga menunjukkan bahwa simulasi keterampilan passing dan kontrol bola dapat menjadi alat ukur yang efektif. Dengan pemahaman ini, guru dapat mengoptimalkan pembelajaran PJOK secara menyeluruh. Pendekatan yang sistematis akan memastikan seluruh siswa mencapai keterampilan dasar sepak bola yang diharapkan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan variasi kemampuan siswa dalam keterampilan dasar sepak bola, khususnya passing dan kontrol bola, yang sesuai dengan temuan Suprapto (2021) bahwa kemampuan motorik peserta didik bervariasi karena faktor individu seperti koordinasi, pengalaman, dan motivasi. Penilaian keterampilan yang beragam ini mengindikasikan bahwa tidak semua siswa berkembang pada ritme yang sama ketika menerima materi PJOK. Analisis kategori menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori *Baik* hingga *Sangat Baik*. Temuan ini konsisten dengan prinsip evaluasi pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Fauzi & Mahmud (2020), bahwa pembelajaran perlu disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Hasil ini juga mencerminkan perbedaan dalam keteraturan latihan dan respon terhadap instruksi guru. Penguasaan *passing* dan kontrol bola yang baik umumnya diperoleh siswa yang rutin terlibat dalam praktik langsung. Variasi ini adalah dasar bagi guru untuk merancang pembelajaran diferensial. Evaluasi berkelanjutan sangat diperlukan untuk memantau perkembangan kemampuan siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penilaian formatif dalam PJOK.

Sebagian siswa menunjukkan keterampilan *passing* dan kontrol yang optimal pada kategori *Sangat Baik*, yang didukung oleh koordinasi motorik serta pemahaman teknik yang baik. Menurut Nugroho (2022), penguasaan teknik dasar dalam olahraga beregu sangat dipengaruhi oleh frekuensi latihan terstruktur dan pengalaman bermain sebelumnya. Siswa yang berada pada kategori *Sangat Baik* biasanya menunjukkan konsistensi dalam latihan serta pemahaman strategi dasar permainan. Hal ini menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan, terutama pada aspek *practice drill*. Temuan ini selaras dengan studi Akbar & Rahman (2021) yang menekankan pentingnya latihan yang berulang dan terencana untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam olahraga. Oleh karena itu, pencapaian siswa dalam kategori tertinggi ini merefleksikan latihan yang efektif dan motivasi tinggi dari peserta didik. Ini menjadi bukti bahwa latihan terstruktur mampu mengoptimalkan keterampilan motorik dasar. Evaluasi ini harus dimanfaatkan untuk mendorong siswa mempertahankan atau meningkatkan kemampuan mereka.

Mayoritas siswa yang tergolong pada kategori *Baik* menunjukkan bahwa penguasaan teknik yang cukup sudah mencapai standar pembelajaran PJOK. Menurut Wijaya (2023), keterampilan dasar sepak bola yang termasuk *passing* dan kontrol bola akan meningkat signifikan apabila pembelajaran dilakukan secara sistematis dan dibarengi umpan balik yang tepat. Siswa dalam kelompok ini sudah mampu mengoper bola dengan cukup akurat dan menangani kontrol bola secara efektif dalam situasi sederhana. Meskipun demikian, masih diperlukan peningkatan kualitas teknik untuk mencapai kategori *Sangat Baik*. Hal ini sesuai dengan kajian Halim & Sari (2019) bahwa perbaikan teknik dasar memerlukan latihan lanjutan dan pendekatan individual ketika dibutuhkan. Remedial dan pengayaan menjadi strategi penting yang perlu diperhatikan oleh guru sehingga siswa kategori *Baik* tidak stagnan.

Keberadaan siswa pada kategori *Cukup* menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik dasar. Menurut Lestari (2020), kemampuan motorik pada siswa dapat terhambat oleh kurangnya pemahaman instruksi teknis serta latar pengalaman bermain yang rendah. Siswa yang berada pada kategori ini sering kesulitan dalam mempertahankan kontrol bola ketika menerima operan atau dalam mengatur arah *passing* dengan efisien. Hal ini sejalan dengan penelitian Saputra (2021) yang menyatakan bahwa siswa yang kurang sering berlatih atau tidak aktif dalam permainan cenderung memperoleh hasil tes yang moderat. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan perlunya perhatian guru dalam memberikan bimbingan khusus terhadap siswa *Cukup*. Pendekatan pembelajaran yang lebih personal dan pengulangan keterampilan menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan akurasi dan kepercayaan diri siswa dalam penguasaan teknik.

Siswa yang tergolong pada kategori *Kurang* membutuhkan perhatian ekstra dalam perkembangan keterampilan dasar. Menurut Nadia & Harsono (2022), rendahnya skor keterampilan dapat disebabkan oleh kurangnya keterlibatan siswa dalam latihan intensif maupun kurangnya pengalaman dalam konteks permainan. Kendala yang dialami dapat berupa kontrol bola yang tidak konsisten serta teknik *passing* yang kurang akurat. Penelitian Ramli (2021) juga menunjukkan bahwa keterbatasan koordinasi motorik dan pemahaman teknik dasar sering ditemukan pada siswa yang kurang aktif dalam latihan terstruktur. Oleh karena itu, siswa kategori ini perlu memperoleh latihan remedial yang intensif dan bimbingan individual. Strategi ini akan membantu mereka mencapai kompetensi minimum yang diharapkan. Evaluasi berkala terhadap perkembangan mereka menjadi penting agar hasilnya dapat dipantau secara objektif.

Satu peserta didik yang berada pada kategori *Sangat Kurang* menunjukkan tantangan besar dalam pembelajaran teknik dasar sepak bola. Berdasarkan kajian Darwis (2023), siswa yang memiliki keterampilan sangat rendah sering kali mengalami hambatan dalam aspek koordinasi dasar serta pemahaman teknis permainan. Kesulitan ini dapat disebabkan oleh faktor psikologis, kurangnya motivasi, atau keterbatasan pengalaman dalam aktivitas olahraga. Untuk itu, guru PJOK harus memberikan pendekatan yang lebih personal,

menggunakan metode latihan sederhana dan menyenangkan agar siswa tidak merasa tertekan. Diskusi individual dan umpan balik positif sangat direkomendasikan oleh Yuliani & Murti (2024) untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Strategi pembelajaran ini memungkinkan siswa *Sangat Kurang* untuk mengalami peningkatan secara progresif. Ini menunjukkan bahwa penilaian bukan sekadar evaluasi, tetapi alat untuk memperbaiki hasil pembelajaran.

Distribusi hasil tes yang menunjukkan mayoritas siswa pada kategori *Baik* hingga *Sangat Baik* menandakan pembelajaran yang efektif dalam aspek teknis dasar. Menurut Santoso et al. (2020), evaluasi yang terstruktur dan objektif memberikan gambaran jelas tentang kemampuan siswa serta mempermudah guru dalam merancang pembelajaran lanjutan. Data yang akurat juga memungkinkan pengambilan keputusan pendidikan yang tepat. Temuan ini sejalan dengan prinsip asesmen dalam PJOK yang menekankan pengumpulan data empirik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Penilaian berbasis rubrik terbukti membantu guru mengenali kekuatan dan kelemahan siswa secara individual. Hal ini sangat penting untuk perencanaan remedial atau pengayaan yang tepat guna. Sehingga proses pembelajaran dapat terus berkembang.

Penggunaan rubrik penilaian yang terstruktur memainkan peran penting dalam memperoleh hasil yang objektif dan sistematis. Prasetyo & Hamzah (2021) menyatakan bahwa rubrik yang jelas membantu guru dalam menilai keterampilan motorik secara konsisten, mengurangi subjektivitas, serta memudahkan interpretasi hasil. Hal ini mendukung temuan penelitian bahwa data yang diperoleh dapat diandalkan untuk mengevaluasi pembelajaran. Rubrik penilaian juga memfasilitasi siswa memahami ekspektasi hasil belajar dan area yang perlu ditingkatkan. Dengan rubrik, siswa dapat melihat indikator kemampuan yang dinilai. Ini mendorong pembelajaran yang lebih reflektif dan berorientasi pada tujuan pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian menunjukkan kebutuhan akan latihan berkelanjutan bagi siswa terutama yang berada pada kategori *Cukup*, *Kurang*, dan *Sangat Kurang*. Wulandari (2022) menekankan pentingnya program latihan yang dirancang secara bertahap untuk meningkatkan komponen keterampilan teknik dasar olahraga. Latihan berkelanjutan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga memperkuat koordinasi motorik dan kepercayaan diri siswa. Siswa yang sering berlatih cenderung menunjukkan perkembangan yang lebih cepat. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar perencanaan program latihan yang efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa penilaian keterampilan teknik dasar sepak bola melalui tes yang terstruktur adalah alat evaluasi yang valid dan reliabel. Hermanto (2023) menjelaskan bahwa asesmen formatif dalam PJOK memberikan informasi yang sangat berguna untuk strategi pembelajaran dan pengembangan kurikulum. Temuan ini menegaskan bahwa metode evaluasi yang tepat akan meningkatkan kualitas pembelajaran. Dengan informasi yang akurat, guru dapat memberikan bimbingan sesuai kebutuhan masing-masing siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada data akan membantu semua siswa mencapai standar kompetensi yang diharapkan. Hal ini menjadi dasar bagi pengembangan program PJOK yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Variasi kemampuan siswa menunjukkan perlunya guru menerapkan strategi pembelajaran yang berbeda sesuai kategori kemampuan masing-masing, sementara penggunaan rubrik penilaian memungkinkan penilaian keterampilan yang lebih objektif serta memberikan umpan balik yang jelas. Pembelajaran sepak bola tidak hanya fokus pada penguasaan teknik dasar seperti passing dan kontrol bola, tetapi juga menekankan nilai-nilai karakter penting seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Oleh karena itu, latihan berkelanjutan dan evaluasi berkala menjadi sangat penting agar seluruh siswa dapat menguasai keterampilan tersebut secara optimal dan merata.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan passing dan kontrol bola pada 20 siswa kelas VII SMPN Satu Atap 3 Wolomeze, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa bervariasi. Mayoritas siswa (70%) berada pada kategori Baik hingga Sangat Baik, menunjukkan penguasaan teknik dasar yang cukup sampai optimal. Sebagian kecil siswa (30%) berada pada kategori Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang, yang memerlukan bimbingan tambahan dan latihan berkelanjutan. Penilaian dengan rubrik terstruktur terbukti efektif dan objektif dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan siswa. Hasil penelitian menegaskan pentingnya pembelajaran diferensial, latihan terstruktur, serta evaluasi berkala untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola. Pembelajaran PJOK tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai karakter seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Data penelitian dapat menjadi dasar bagi guru dalam merancang strategi pengayaan, remedial, dan program latihan yang sesuai kebutuhan masing-masing siswa. Dengan pendekatan sistematis dan berbasis data, seluruh siswa dapat mencapai penguasaan passing dan kontrol bola yang optimal, sehingga pembelajaran PJOK menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., & Rahman, A. (2021). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepak bola siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 85–94.
- Bangun, S. Y. (2023). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kemampuan motorik siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 45–56.
- Bile, R. L. (2020). Pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 101–110.

- Darwis, R. (2023). Pendekatan pembelajaran individual dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa. *Jurnal PJOK Indonesia*, 4(1), 33–41.
- Fauzi, A., & Mahmud, R. (2020). Asesmen pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 289–298.
- Halim, R., & Sari, D. P. (2019). (*Tidak digunakan karena di luar 5 tahun*)
- Hermanto, Y. (2023). Asesmen formatif dalam pendidikan jasmani berbasis data hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 123–131.
- Hidayat, T., & Nurhasan. (2022). Pengembangan keterampilan motorik siswa melalui pembelajaran PJOK terstruktur. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 8(1), 55–64.
- Lestari, N. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan motorik siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 77–86.
- Nadia, F., & Harsono, Y. (2022). Analisis kesulitan belajar keterampilan teknik dasar sepak bola siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 41–50.
- Nugroho, A. (2022). Latihan teknik dasar olahraga beregu dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 5(2), 90–99.
- Nurhasan, & Hidayat, T. (2021). Prinsip validitas dan reliabilitas tes keterampilan olahraga di sekolah. *Jurnal Evaluasi Pendidikan Jasmani*, 3(2), 65–74.
- Prasetyo, A., & Hamzah, S. (2021). Penggunaan rubrik penilaian dalam asesmen keterampilan motorik siswa. *Jurnal Penilaian Pendidikan*, 6(1), 52–60.
- Pratama, R. A., Sari, M., & Kurniawan, D. (2024). Efektivitas rubrik penilaian keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 14–23.
- Putra, A., & Kurniawan, R. (2020). Nilai-nilai karakter dalam pembelajaran permainan beregu di PJOK. *Jurnal Pendidikan Karakter Olahraga*, 4(2), 88–97.
- Santoso, B., Wibowo, A., & Laksana, R. (2020). Evaluasi pembelajaran PJOK berbasis hasil tes keterampilan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Olahraga*, 8(3), 201–210.
- Sucipto, S., dkk. (2021). *Sepak bola: Teknik dasar dan pembelajaran di sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Suprapto, E. (2021). Variasi kemampuan motorik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 11–19.
- Wijaya, F. (2023). Umpan balik guru dalam meningkatkan keterampilan passing dan kontrol bola siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Modern*, 5(2), 67–75.
- Wulandari, S. (2022). Program latihan bertahap untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 59–68.
- Yuliani, R., & Murti, A. (2024). Pendekatan pembelajaran menyenangkan dalam meningkatkan motivasi siswa PJOK. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 6(1), 1–10.