

## **SIMULASI TES DAN PENGUKURAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA MAHASISWA SEMESTER V PROGRAM STUDI PJKR STKIP CITRA BAKTI**

**Ansiana Ghoe<sup>1</sup>, Frandrikus Jema Tiwu<sup>2</sup>, Robertus Lili Bile<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti  
E-Mail: ansyghoe@gmail.com<sup>1</sup>, tiwuandi7@gmail.com<sup>2</sup>, robertuslilibile@gmail.com<sup>3</sup>

Published: Februari, 2026

### **ABSTRACT**

*This study aims to simulate measurement and assessment of the underhand passing skills in volleyball among fifth-semester students of the PJKR Study Program at STKIP Citra Bakti. This simulation was conducted as part of the Test and Measurement course requirements. The descriptive quantitative research method was employed in this study. The research instrument consisted of an underhand passing skills assessment rubric covering three main aspects: initial stance, movement execution, and final stance, with a specific scoring scale adjusted to a 0-100 criterion. The simulation was conducted at the STKIP Citra Bakti Volleyball Court on November 12, 2025, involving 15 fifth-semester students of the PJKR Study Program as test subjects. Data were obtained through direct observation of student performance during underhand passes and analyzed by calculating total scores, final grades, and skill categories. The results indicated that all students were in the Fair and Good categories, with none falling into the Poor or Excellent categories. These findings demonstrate that the underhand passing skills of fifth-semester PJKR students at STKIP Citra Bakti are classified as good and align with the learning outcomes of Phase D Physical Education. The simulation was conducted effectively and can serve as a learning reference for developing volleyball technique assessment instruments.*

**Keywords:** test and measurement, underhand passing, volleyball

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan simulasi pengukuran dan penilaian keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli pada mahasiswa semester V Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti. Simulasi ini dilaksanakan sebagai bagian dari pemenuhan tugas Mata Kuliah Tes dan Pengukuran. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian berupa rubrik penilaian keterampilan passing bawah yang mencakup tiga aspek utama, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerak, dan sikap akhir, dengan skala penilaian yang disesuaikan dengan kriteria 0-100. Simulasi dilaksanakan di Lapangan Voli STKIP Citra Bakti pada tanggal 12 November 2025, dengan subjek penelitian berjumlah 15 orang mahasiswa semester V Program Studi PJKR. Data diperoleh melalui pengamatan langsung terhadap penampilan mahasiswa saat melakukan passing bawah dan dianalisis dengan menghitung skor total, nilai akhir, serta kategori keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa berada pada kategori Cukup dan Baik, dengan tidak ada yang berada pada kategori Kurang maupun Sangat Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah mahasiswa semester V PJKR STKIP Citra Bakti tergolong baik dan telah sesuai dengan capaian pembelajaran PJOK Fase D. Simulasi yang dilaksanakan telah berjalan efektif dan dapat dijadikan referensi pembelajaran dalam pengembangan instrumen penilaian teknik bola voli.

**Kata kunci:** tes dan pengukuran, passing bawah, bola voli

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, motorik, kognitif, dan afektif peserta didik secara seimbang. Melalui pembelajaran PJOK, mahasiswa tidak hanya dilatih kemampuan geraknya, tetapi juga diarahkan untuk memahami konsep hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta nilai-nilai sosial dalam berolahraga. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), penguasaan teknik dasar berbagai cabang olahraga menjadi kompetensi fundamental yang harus dikuasai mahasiswa sebagai calon guru pendidikan jasmani. Pembelajaran PJOK menjadi sarana untuk membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak usia sekolah, serta mempersiapkan tenaga pendidik yang kompeten di bidang pendidikan jasmani.

Salah satu materi pokok dalam PJOK adalah permainan bola voli, yang memiliki nilai edukatif dalam mengembangkan keterampilan motorik, kerja sama tim, dan sportivitas. Permainan bola voli menuntut pemain untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan saling mendukung dalam satu tim. Dalam proses pembelajaran, bola voli dapat dijadikan sebagai media untuk melatih kemampuan gerak dasar sekaligus sikap sosial peserta didik. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam

bermain. Menurut Tapo, Bile, dan Nenot (2021), teknik dasar berfungsi sebagai fondasi sebelum peserta didik mampu memahami strategi dan pola permainan yang lebih kompleks. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam mengikuti permainan secara optimal.

Passing bawah merupakan teknik fundamental dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk menerima servis lawan dan mempertahankan bola agar tetap hidup dalam permainan. Teknik ini menjadi salah satu keterampilan awal yang harus dikuasai oleh setiap pemain, terutama pada level pemula. Passing bawah sering digunakan dalam situasi bertahan sehingga menuntut koordinasi gerak yang baik antara mata, tangan, dan posisi tubuh. Selain itu, keseimbangan tubuh dan ketepatan perkenaan bola sangat menentukan keberhasilan passing bawah. Bile (2021) menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar yang baik akan mempermudah mahasiswa dalam memahami taktik permainan dan meningkatkan kepercayaan diri saat bermain. Mahasiswa yang mampu melakukan passing bawah dengan baik cenderung lebih berani dan aktif dalam permainan. Sebaliknya, apabila teknik passing bawah tidak dikuasai dengan baik, maka alur permainan akan terganggu dan peluang membangun serangan menjadi terbatas.

Dalam konteks Program Studi PJKR, mahasiswa semester V berada pada fase kritis dimana mereka harus mengintegrasikan pengetahuan teoritis dengan keterampilan praktis. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan telah menguasai teknik-teknik dasar berbagai cabang olahraga, termasuk bola voli, sebagai bekal untuk praktik mengajar di sekolah. Mengacu pada karakteristik pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka Fase D, mahasiswa PJKR perlu memiliki pemahaman yang komprehensif tentang teknik dasar serta kemampuan dalam melakukan asesmen terhadap keterampilan tersebut. Hal ini sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran aktif, berpusat pada peserta didik, dan berorientasi pada penguasaan kompetensi.

Penilaian keterampilan dalam pembelajaran PJOK merupakan proses penting untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik mahasiswa. Penilaian yang baik harus dilakukan secara objektif, sistematis, dan berdasarkan kriteria yang jelas. Menurut Nurhasan (2021), tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani berfungsi sebagai alat untuk mengevaluasi kemampuan fisik dan keterampilan gerak peserta didik secara terukur. Melalui tes yang terstandar, dosen dapat mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan mahasiswa dalam melakukan teknik passing bawah. Hasil tes juga dapat menjadi dasar untuk memberikan umpan balik yang konstruktif kepada mahasiswa. Dengan demikian, tes dan pengukuran tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendorong mahasiswa untuk terus memperbaiki keterampilannya.

Dalam Mata Kuliah Tes dan Pengukuran, mahasiswa Program Studi PJKR dilatih untuk mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi instrumen penilaian keterampilan olahraga. Simulasi tes dan pengukuran menjadi bagian penting dari proses pembelajaran karena memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengaplikasikan teori ke dalam praktik. Melalui simulasi ini, mahasiswa dapat memahami tahapan-tahapan dalam melakukan asesmen keterampilan, mulai dari penyusunan rubrik penilaian, pelaksanaan tes, pengambilan data, hingga analisis hasil. Pengalaman ini sangat berharga bagi mahasiswa sebagai calon guru pendidikan jasmani yang nantinya akan bertanggung jawab dalam menilai keterampilan siswa di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan simulasi tes dan pengukuran keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli pada mahasiswa semester V Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti. Simulasi ini dilaksanakan sebagai bagian dari pemenuhan tugas Mata Kuliah Tes dan Pengukuran. Melalui simulasi ini, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan kompetensi dalam merancang dan melaksanakan asesmen keterampilan olahraga, serta memahami pentingnya penilaian yang objektif dan terstandar dalam pembelajaran PJOK. Hasil dari simulasi ini juga dapat memberikan gambaran tentang tingkat penguasaan teknik passing bawah mahasiswa semester V PJKR STKIP Citra Bakti.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode deskriptif kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan passing bawah bola voli mahasiswa berdasarkan data numerik yang diperoleh dari hasil tes praktik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester V Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti yang berjumlah 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Hal ini dilakukan mengingat jumlah populasi yang relatif kecil sehingga seluruh mahasiswa dapat dilibatkan dalam simulasi tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah rubrik penilaian keterampilan passing bawah bola voli. Rubrik ini disusun berdasarkan tiga aspek utama yang dinilai dalam teknik passing bawah, yaitu: (1) sikap awal, yang meliputi posisi kaki, posisi tubuh, dan posisi tangan; (2) pelaksanaan gerak, yang mencakup perkenaan bola, arah bola, dan koordinasi gerak; serta (3) sikap akhir, yang terdiri dari keseimbangan tubuh dan follow-through gerakan. Setiap aspek dinilai menggunakan skala penilaian 1-4, dengan kriteria: 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, dan 4 = Sangat Baik. Total skor maksimal yang dapat diperoleh mahasiswa adalah 12 poin, yang kemudian dikonversi ke dalam skala 0-100. Pelaksanaan tes dan pengukuran dilakukan di Lapangan Voli STKIP Citra Bakti pada tanggal 12 November 2025. Setiap mahasiswa melakukan passing bawah sebanyak 10 kali repetisi secara berturut-turut, dan setiap pelaksanaan dinilai berdasarkan rubrik yang telah ditetapkan. Penilaian dilakukan oleh tiga orang penilai yang telah dilatih untuk memastikan objektivitas dan konsistensi penilaian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung rata-rata skor, standar deviasi, serta distribusi frekuensi kategori keterampilan. Kategori keterampilan ditetapkan berdasarkan rentang nilai sebagai berikut: 0-59 (Kurang), 60-74 (Cukup), 75-89 (Baik), dan 90-100 (Sangat Baik).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran keterampilan passing bawah bola voli yang dilakukan terhadap 15 orang mahasiswa semester V Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti, diperoleh data yang menunjukkan distribusi kemampuan mahasiswa pada kategori Cukup dan Baik. Dari 15 mahasiswa yang mengikuti tes, 7 mahasiswa (46,67%) berada pada kategori Cukup dengan rentang nilai 60-74, sedangkan 8 mahasiswa (53,33%) berada pada kategori Baik dengan rentang nilai 75-89. Tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori Kurang (0-59) maupun Sangat Baik (90-100). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa semester V PJKR STKIP Citra Bakti telah memiliki penguasaan teknik passing bawah yang memadai.

Nilai rata-rata yang diperoleh dari seluruh mahasiswa adalah 73,8 dengan standar deviasi 7,2. Nilai tertinggi yang dicapai adalah 88, sedangkan nilai terendah adalah 62. Distribusi nilai ini menunjukkan adanya variasi kemampuan antar mahasiswa, namun secara keseluruhan berada dalam rentang yang cukup baik. Analisis lebih lanjut terhadap setiap aspek penilaian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penguasaan yang paling baik pada aspek sikap awal, dengan rata-rata skor 3,2 dari maksimal 4. Aspek pelaksanaan gerak memperoleh rata-rata skor 3,0, sedangkan aspek sikap akhir memperoleh rata-rata skor 2,9. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih perlu meningkatkan kemampuan dalam aspek sikap akhir, khususnya dalam menjaga keseimbangan dan melakukan follow-through gerakan dengan benar.

**Tabel 1. Distribusi Kategori Keterampilan Passing Bawah Mahasiswa Semester V PJKR**

No	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	0-59	0	0%
2	Cukup	60-74	7	46,67%
3	Baik	75-89	8	53,33%
4	Sangat Baik	90-100	0	0%

### PEMBAHASAN

Hasil simulasi tes dan pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah mahasiswa semester V Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti berada pada kategori yang memuaskan, dengan mayoritas mahasiswa berada pada kategori Baik dan Cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran teknik dasar bola voli yang telah dilaksanakan selama ini cukup efektif dalam membangun kompetensi mahasiswa. Distribusi hasil yang menunjukkan tidak adanya mahasiswa pada kategori Kurang mencerminkan bahwa seluruh mahasiswa telah memiliki pemahaman dasar yang memadai tentang teknik passing bawah. Sebaliknya, tidak adanya mahasiswa pada kategori Sangat Baik menunjukkan masih terdapat ruang untuk peningkatan keterampilan, khususnya dalam aspek-aspek yang memerlukan latihan intensif dan pengalaman praktik yang lebih banyak.

Faktor-faktor yang memengaruhi hasil keterampilan passing bawah mahasiswa sangat beragam dan kompleks. Menurut Bile (2021), penguasaan teknik dasar passing bawah dipengaruhi oleh beberapa komponen, yaitu pemahaman konsep gerak, kemampuan koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, dan keseimbangan tubuh. Dalam konteks mahasiswa PJKR semester V, mereka telah melalui serangkaian mata kuliah praktik yang memberikan pemahaman teoritis dan pengalaman praktis dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bola voli. Pengalaman ini tentunya berkontribusi pada penguasaan teknik passing bawah yang relatif baik. Namun demikian, tingkat penguasaan yang bervariasi antar mahasiswa menunjukkan adanya perbedaan dalam intensitas latihan, motivasi belajar, dan kemampuan motorik individual.

Dilihat dari aspek penilaian, sikap awal memperoleh skor rata-rata tertinggi dibandingkan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memahami dengan baik posisi tubuh yang benar, stance kaki yang tepat, dan posisi tangan yang sesuai untuk melakukan passing bawah. Pemahaman yang baik terhadap sikap awal ini sangat penting karena merupakan fondasi untuk pelaksanaan teknik yang efektif. Menurut Ahmad dan Syafruddin (2020), sikap awal yang benar akan memfasilitasi perpindahan energi yang efisien dari tubuh ke bola, sehingga menghasilkan passing yang akurat dan terkontrol. Dalam pembelajaran passing bawah, penekanan pada sikap awal sering dilakukan melalui metode drill dan repetisi, sehingga mahasiswa dapat menginternalisasi posisi yang benar.

Pada aspek pelaksanaan gerak, mahasiswa menunjukkan kemampuan yang cukup baik meskipun masih terdapat variasi dalam hal timing perkenaan bola dan arah hasil passing. Pelaksanaan gerak passing bawah yang efektif memerlukan koordinasi yang tepat antara timing pergerakan tubuh, ayunan lengan, dan perkenaan bola pada bagian lengan yang sesuai. Menurut Puspitasari, Hartati, dan Nasikin (2023), koordinasi gerak dapat ditingkatkan melalui pendekatan bermain yang membuat mahasiswa lebih termotivasi untuk berlatih secara berulang. Dalam simulasi ini, beberapa mahasiswa masih menunjukkan kesulitan dalam mengatur timing, terutama ketika menerima bola yang datang dengan kecepatan atau sudut yang bervariasi. Hal ini mengindikasikan perlunya latihan yang lebih intensif dengan variasi situasi permainan yang berbeda.

Aspek sikap akhir memperoleh skor rata-rata terendah, yang menunjukkan bahwa mahasiswa masih perlu meningkatkan kemampuan dalam menjaga keseimbangan tubuh setelah melakukan passing dan melakukan follow-through gerakan dengan benar. Sikap akhir yang baik sangat penting untuk memastikan bahwa tubuh siap

untuk melakukan gerakan berikutnya dan meminimalkan risiko cedera. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2020), keseimbangan tubuh dan recovery position yang baik merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan teknik yang matang. Dalam konteks pembelajaran, aspek sikap akhir sering kurang mendapat perhatian dibandingkan sikap awal dan pelaksanaan gerak. Oleh karena itu, perlu adanya penekanan khusus dalam latihan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya sikap akhir yang benar.

Distribusi hasil yang menunjukkan konsentrasi mahasiswa pada kategori Cukup dan Baik dapat dijelaskan dari perspektif teori pembelajaran motorik. Menurut Schmidt dan Lee (2020), penguasaan keterampilan motorik melalui tiga tahap: tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatis. Mahasiswa semester V PJKR yang telah mempelajari teknik passing bawah dalam beberapa mata kuliah sebelumnya kemungkinan besar berada pada tahap asosiatif, dimana mereka telah memahami konsep dasar dan mampu melakukan gerakan dengan relatif konsisten, namun belum mencapai tahap otomatis dimana gerakan dapat dilakukan dengan sempurna tanpa perlu berpikir secara sadar. Untuk mencapai tahap otomatis, diperlukan latihan yang intensif, repetitif, dan dalam berbagai konteks situasi permainan.

Faktor motivasi dan self-efficacy juga berperan penting dalam menentukan tingkat penguasaan keterampilan passing bawah. Penelitian Syahrudin, Alam, dan Firmansyah (2024) menunjukkan bahwa self-efficacy berhubungan positif dan signifikan dengan hasil belajar pendidikan jasmani, termasuk keterampilan motorik seperti passing bawah. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, fokus pada teknik yang benar, dan gigih menghadapi tantangan dalam pembelajaran. Dalam simulasi ini, beberapa mahasiswa yang berada pada kategori Baik menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi dalam melakukan passing bawah, yang tercermin dari konsistensi dan kualitas gerakan yang mereka lakukan. Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori Cukup cenderung menunjukkan keraguan dalam beberapa aspek teknik, yang berdampak pada inkonsistensi hasil passing.

Metode pembelajaran yang diterapkan oleh dosen dalam mata kuliah bola voli juga menjadi faktor yang signifikan mempengaruhi hasil keterampilan mahasiswa. Menurut Nugroho dan Santoso (2021), pembelajaran keterampilan olahraga akan lebih efektif apabila mahasiswa diberikan contoh gerakan yang benar, kesempatan latihan yang cukup, dan umpan balik yang konstruktif. Dalam konteks Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti, pembelajaran passing bawah umumnya dilakukan melalui kombinasi metode demonstrasi, drill, dan game-based learning. Metode ini terbukti efektif dalam membangun pemahaman dan keterampilan dasar mahasiswa. Namun demikian, masih terdapat ruang untuk perbaikan, khususnya dalam memberikan umpan balik individual yang lebih spesifik dan merancang latihan yang lebih bervariasi untuk mengakomodasi perbedaan tingkat kemampuan mahasiswa.

Kebugaran jasmani mahasiswa juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi kualitas passing bawah. Giriwijoyo dan Sidik (2020) menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan dasar utama dalam menunjang keterampilan gerak olahraga karena berkaitan langsung dengan daya tahan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh. Mahasiswa dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung lebih mampu melakukan gerakan passing bawah secara stabil dan berulang tanpa cepat mengalami kelelahan. Dalam simulasi ini, beberapa mahasiswa yang berada pada kategori Baik menunjukkan kontrol gerak dan keseimbangan tubuh yang lebih optimal, yang kemungkinan besar didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini menekankan pentingnya program latihan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari pembelajaran keterampilan teknik olahraga.

Penggunaan rubrik penilaian dalam simulasi tes dan pengukuran ini memiliki beberapa keuntungan signifikan. Pertama, rubrik memberikan kriteria penilaian yang jelas dan objektif, sehingga meminimalkan subjektivitas dalam penilaian. Kedua, rubrik membantu penilai untuk fokus pada aspek-aspek teknik yang paling penting dan relevan. Ketiga, rubrik memberikan umpan balik yang spesifik kepada mahasiswa tentang kekuatan dan kelemahan mereka dalam melakukan passing bawah. Menurut Setiawan dan Lestari (2020), penilaian keterampilan olahraga harus mencakup aspek proses dan hasil gerak agar kemampuan mahasiswa dapat dinilai secara menyeluruh. Rubrik yang digunakan dalam simulasi ini telah mengakomodasi prinsip tersebut dengan menilai tiga aspek utama: sikap awal, pelaksanaan gerak, dan sikap akhir.

Implementasi simulasi tes dan pengukuran sebagai bagian dari pembelajaran Mata Kuliah Tes dan Pengukuran memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa PJKR. Melalui simulasi ini, mahasiswa tidak hanya belajar tentang teknik asesmen secara teoritis, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktis dalam merancang instrumen penilaian, melaksanakan tes, mengumpulkan data, dan menganalisis hasil. Pengalaman ini sangat penting karena mahasiswa PJKR akan menjadi guru pendidikan jasmani yang bertanggung jawab dalam menilai keterampilan siswa di sekolah. Dengan memahami proses tes dan pengukuran secara komprehensif, mahasiswa akan lebih siap dalam melaksanakan tugas profesional mereka di masa depan.

Evaluasi formatif yang dilakukan melalui simulasi ini juga memberikan manfaat dalam mengidentifikasi area yang perlu perbaikan, baik dari sisi mahasiswa maupun dari sisi program pembelajaran. Menurut Arifin (2021), evaluasi formatif dalam pembelajaran PJOK berfungsi sebagai alat pemantau perkembangan keterampilan secara bertahap. Melalui evaluasi yang dilakukan selama proses pembelajaran, dosen dapat segera memberikan koreksi dan penyesuaian strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Dalam konteks simulasi ini, hasil tes dapat menjadi dasar untuk merancang program latihan tambahan bagi mahasiswa yang berada pada kategori Cukup, serta program pengayaan bagi mahasiswa yang berada pada kategori Baik untuk mencapai kategori Sangat Baik.

Hasil simulasi ini juga memberikan implikasi terhadap pengembangan kurikulum dan pembelajaran di Program Studi PJKR. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah memiliki penguasaan dasar yang baik, masih terdapat kebutuhan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam aspek sikap akhir dan variasi situasi latihan. Program Studi dapat merancang program latihan tambahan atau mata kuliah pilihan yang fokus pada peningkatan keterampilan teknik dasar berbagai cabang olahraga. Selain itu, integrasi teknologi dalam pembelajaran, seperti penggunaan video analysis dan feedback system, dapat membantu mahasiswa untuk lebih mudah memahami dan memperbaiki teknik mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil simulasi tes dan pengukuran keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli yang dilaksanakan pada mahasiswa semester V Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti, dapat disimpulkan beberapa hal penting. Pertama, seluruh mahasiswa yang mengikuti simulasi berada pada kategori Cukup (46,67%) dan Baik (53,33%), dengan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori Kurang maupun Sangat Baik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester V PJKR STKIP Citra Bakti telah memiliki penguasaan teknik passing bawah yang memadai dan sesuai dengan capaian pembelajaran yang diharapkan. Kedua, dari tiga aspek yang dinilai, sikap awal memperoleh skor rata-rata tertinggi (3,2), diikuti oleh pelaksanaan gerak (3,0), dan sikap akhir (2,9), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa masih perlu meningkatkan kemampuan dalam aspek sikap akhir, khususnya dalam menjaga keseimbangan dan melakukan follow-through gerakan.

Ketiga, simulasi tes dan pengukuran yang dilaksanakan sebagai bagian dari Mata Kuliah Tes dan Pengukuran telah berjalan dengan efektif dan memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi instrumen penilaian keterampilan olahraga. Pengalaman ini sangat penting bagi mahasiswa PJKR sebagai calon guru pendidikan jasmani yang akan bertanggung jawab dalam melakukan asesmen keterampilan siswa di sekolah. Keempat, penggunaan rubrik penilaian terbukti efektif dalam memberikan penilaian yang objektif, sistematis, dan memberikan umpan balik yang spesifik kepada mahasiswa tentang kekuatan dan kelemahan mereka. Kelima, hasil simulasi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pembelajaran yang lebih baik, khususnya dalam merancang latihan yang lebih bervariasi dan intensif untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa, terutama dalam aspek sikap akhir yang masih perlu ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, F., & Syafruddin. (2020). Analisis gerak passing bawah dalam permainan bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 145-156.

Arifin, Z. (2021). *Evaluasi pembelajaran: Prinsip, teknik, dan prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Bile, R. L. (2021). Teknik dasar permainan bola voli dan penerapannya dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(1), 25-36.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu faal olahraga: Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Gumilang, R. S. (2019). Modifikasi alat terhadap kemampuan passing bawah dalam pembelajaran bola voli. *Journal of SPORT*, 3(1), 45-52. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.753>

Hidayat, R., & Kusuma, I. J. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bola voli. *Indonesian Journal of Sport Science*, 3(2), 87-95.

Kemendikbudristek. (2022). *Panduan pembelajaran dan asesmen Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kemendikbudristek. (2022). *Capaian pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fase D*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Nugroho, A., & Santoso, B. (2021). Efektivitas metode demonstrasi dalam pembelajaran keterampilan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 112-120.

Nurhasan. (2021). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Puspitasari, D., Hartati, S. C. Y., & Nasikin. (2023). Meningkatkan hasil belajar gerak dasar motorik melalui penerapan pendekatan bermain. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 100-106. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.307>

Rahman, T., & Fauzi, M. (2021). Peran motivasi belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 34-42.

Sari, D. P., & Pratama, R. A. (2022). Variasi pembelajaran PJOK dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar siswa. *Indonesian Journal of Physical Education*, 8(2), 78-89.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Setiawan, A., & Lestari, P. (2020). Pengembangan instrumen penilaian keterampilan olahraga berbasis rubrik. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 11(3), 201-210.

Syahrudin, Alam, M., & Firmansyah, R. (2024). Pengaruh self-efficacy terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1), 45-56. <https://jurnal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/16522>

Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., & Nenot, A. N. (2021). Pengembangan model latihan SPAT-Desain materi bola voli dalam pembelajaran PJOK pada jenjang SMP. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1), 16-25. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30738>

Wijaya, I. M., & Putra, D. K. (2022). Umpan balik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 56-64.