

Evaluasi Pembelajaran Dan Latihan Siswa Smanor Sidoarjo Pada Prestasi Nasional (Studi Pada Atlet Putra Bola Voli Pantai SMANOR SIDOARJO)

Zainul Syafi' Uddin, Hari Setijono, & Oce Wiriawan

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya

Email: zainulsyafiuddin75@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pembelajaran dan latihan siswa SMANOR SIDOARJO pada prestasi nasional. Penelitian ini merupakan studi pada atlet putra bola voli pantai SMANOR SIDOARJO. Penelitian evaluatif ini menggunakan metode pendekatan deskriptif *expost facto*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMANOR SIDOARJO yang memiliki spesialisasi bola voli pantai yang beberapa kali meraih medali di kejuraan tingkat nasional selama di SMANOR SIDOARJO. Data penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari data tes fisik tim bolavoli pantai putra dari Laboratorium Olahraga *ACHILLES Sport Science And Fitness Center (SSFC)* UNESA. Data prestasi atlet dan data perolehan medali atlet diambil di pelatih dan di SMANOR SIDOARJO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) analisis hasil evaluasi sangat diperlukan dalam mempersiapkan atlet junior binaan SMANOR SIDOARJO yang akan diterjunkan dalam event provinsi maupun event nasional. (2) pemeriksaan tes kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi keberhasilan selama latihan. Dan data yang ada menunjukkan bahwa atlet yang ditunjuk sebagai subjek penelitian masih ada sebagian hasil tes kondisi fisik yang masih belum maksimal atau belum menunjukkan hasil yang terbaik. Selain itu juga dapat diidentifikasi mengenai kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman pada masalah latihan siswa SMANOR SIDOARJO. Analisis lebih lanjut disajikan dalam artikel ini.

Kata Kunci: *Evaluasi Pembelajaran, Latihan, Prestasi Nasional, Voli Pantai*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan melakukan suatu aktivitas gerak yang begitu menantang sehingga semakin menumbuhkan motivasi yang begitu tinggi pada siswa/atlet untuk berlatih lebih keras dan tekun. Aktivitas fisikpun juga bagian dari kebutuhan bagi siswa/atlet disekolah olahraga untuk menjaga kondisi fisik agar tetap stabil. Adapun tujuan olahraga menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Banyak sekali hal-hal yang bisa kita dapat melalui olahraga baik secara individu maupun kelompok, tidak hanya menyehatkan jiwa dan raga tetapi

mengajarkan berbagai macam hal tentang bagaimana berperilaku sportif, kerjasama, disiplin, kerja keras, konsentrasi, sabar, dan teliti hingga menumbuhkan jiwa patriotisme dan nasionalisme. Dalam pelaksanaannya, olahraga bersifat universal karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai suatu kebutuhan bagi masyarakat umum dan sarana untuk mencapai prestasi bagi atlet.

Dalam dunia olahraga tidak lepas dari istilah “Latihan” Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 17) latihan adalah proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar atau untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 6) adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan

berolahraga yang berisikan materi, teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Kemudian menurut para ahli yang dikutip oleh Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 17) bahwa latihan dengan berulang-ulang secara sistematis bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik. Jadi latihan sangat dibutuhkan sekali oleh siswa/atlet yang berada disekolah terutama disekolah yang berbasis olahraga seperti SMAN OLAHRAGA SIDOARJO karena merupakan suatu perangkat utama untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh seseorang dan dilakukan secara sistematis dan terprogram sehingga dapat mempermudah siswa/atlet dalam menyempurnakan gerakan yang telah dilakukan sesuai cabang olahraga. Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, Harsono (2015:39). Latihan juga tidak asal melakukan aktivitas latihan begitu saja tetapi harus tahu rambu-rambu dalam dunia kepelatihan, seperti: prinsip-prinsip latihan yang meliputi: beban lebih (*overload*), keterbalikan (*reversibility*), kekhususan (*specificity*). Komponen-komponen latihan yang meliputi: fisik, volume, dan intensitas latihan, dan pelatih juga tidak bisa lepas dari pemahaman tentang periodisasi latihan, dan penyusunan program latihan. Karena mendidik atlet secara efektif seorang pelatih harus selalu *up to date* dengan pengetahuan teoritis, membaca sastra ilmu olahraga, menghadiri konferensi dan pelatihan tentang ilmu olahraga, serta berinteraksi dengan pelatih lainnya, tentunya membahas tentang kemajuan prestasi olahraga Indonesia melalui atlet-atlet yang dididiknya. Seperti dalam bidang menganalisis teknik olahraga, biomekanika, dasar ilmiah dan metodologis kemampuan biomotor, sosiologi olahraga, aspek-aspek psikologi olahraga, pengaruh gizi, perawatan dan pencegahan cedera olahraga dll Bomp (2009: 84). Intinya seorang pelatih harus paham dan bisa menerapkan akan adanya ilmu *sport science* agar tidak tertinggal dengan perkembangan jaman saat ini yang cukup pesat dalam penggunaan teknologi canggih.

Dalam pembinaan olahraga berkaitan erat terhadap suatu pembangunan bangsa dan negara secara menyeluruh yang bisa dimulai sejak dini pada cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, masyarakat dinegara kita harus ada motivasi untuk melakukan aktivitas olahraga guna untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan dan bahkan untuk prestasi dirinya. Peran olahraga tidak hanya berbatasan langsung dengan soal prestasi individual, melainkan juga merupakan suatu elemen sosial untuk mempersatukan dan menjalin kerukunan bangsa. Karena kegiatan olahraga berlangsung tanpa membedakan status sosial, ideologi, aliran politik, agama maupun kepercayaan dan aktivitasnya pun harus menyebar di seluruh wilayah.

Seiring berjalannya waktu dan melihat perkembangan prestasi bangsa ini yang semakin membaik, pemerintah sendiri tampak telah menyadari akan pentingnya pembinaan prestasi olahraga dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, terutama memperhatikan pola hidup, asupan gizi atlet yang dikonsumsi, kesehatan, dan progres kemajuan fisik yang dimiliki atlet dengan memanfaatkan peranan gabungan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam pembinaan olahraga melalui *sport science*. Selain itu pemerintah juga perlu memperhatikan salah satu faktor pendukung yang kelihatannya sepele tapi sangat penting untuk kebutuhan atlet seperti sarana dan prasarana. Tanpa adanya faktor pendukung sarana dan prasarana tidak akan bisa menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas di tingkat nasional maupun internasional. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 16 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Olahraga Pasal 32 ayat (1) sampai dengan (4) yang pada intinya Pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban membangun prasarana dan sarana olahraga sesuai potensi sumber daya manusia daerah masing-masing, memfasilitasi pembentukan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, memfasilitasi perlombaan/pertandingan olahraga tingkat daerah dan memfasilitasi penyelenggaraan perlombaan/pertandingan berskala nasional dan internasional. Apabila pemerintah sudah memenuhi semua kebutuhan sarana dan prasarana untuk mendukung prestasi atlet di

Indonesia, maka tinggal mengembangkan dan membina sumber daya manusia yang mampu akan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) untuk pembinaan olahraga melalui *sport science* sampai puncak prestasi dari suatu cabang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi olahraga memang tidak semudah yang kita lihat seperti atlet-atlet yang sudah jadi (instan) dievent nasional maupun internasional, melainkan banyak proses latihan yang dilalui begitu panjang untuk mencapai *pick performance* nya sampai juara. Pembinaan prestasi atlet harus melalui tahapan-tahapan seperti yang disebutkan oleh Setijono (2006), bahwa pembinaan prestasi olahraga meliputi: sistem, model pelatihan, sdm, sarana prasarana, dan pendanaan. Maka dari itu pembinaan bibit-bibit atlet sudah dimulai sejak dini, dan ini dapat dilakukan saat atlet diusia sekolah serta sesuai cabang olahraganya masing-masing. Dengan demikian peranan sekolah juga merupakan salah satu wadah untuk pembinaan atlet yang berprestasi terutama sekolah yang berbasis keolahragaan. Tetapi menurut Bempa (2009:60) atlet harus memantapkan pengembangan lateral secara kuat sebelum menuju spesialisasi cabang olahraga, jika spesialisasi terjadi terlalu cepat dalam pengembangan seorang atlet maka ia akan mencapai puncak prestasi hanya pada masa – masa junior, dan akan *burnout* pengalaman segera setelahnya saat masih masa usia sekolah.

Peningkatan mutu pendidikan di sekolah merupakan titik sentral yang strategis untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, dinamis dan mandiri apalagi sekolah yang mempunyai misi konsentrasi tidak hanya di akademik saja melainkan juga non akademik seperti SMANOR SIDOARJO yang di tuntut untuk prestasi baik dibidang akademik maupun non akademik. Maka dari itu peran pendidikan sangat penting bagi siswa-siswa yang berprestasi baik akademik maupun non akademik. Pembelajaran yang berjalan selama kegiatan belajar mengajar berlangsung selalu diselipkan pembentukan karakter dan sikap seorang siswa salah satunya melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena dilihat dari berita-berita di media masa maupun sosial

media sekarang lagi viral tentang “Guru dan Siswa” maka dari itu perlu pembentukan karakter anak didik agar mempunyai perilaku dan sikap baik sehingga bisa berprestasi maksimal baik akademik maupun non akademik. Apalagi di sekolah yang berbasis keolahragaan seperti SMANOR SIDOARJO harus bisa membagi waktu dan meluangkan waktu untuk belajar dan berlatih, jadi harus bisa seimbang antara belajar akademik dan kegiatan rutin latihan yang sudah terprogram sesuai cabang olahraga masing-masing. Proses pembelajaran dan latihan juga penting bagi atlet yang berada diusia sekolah karena itu bekalnya untuk mencapai prestasi baik nasional maupun internasional.

Menurut Arifin, (2014:2) Pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses atau cara yang dilakukan agar seseorang dapat melakukan kegiatan belajar, sedangkan belajar menurut Arifin (2014:2) adalah suatu proses perubahan tingkah laku karna interaksi individu dengan lingkungan dan pengalaman. Proses dan hasil evaluasi sangat dipengaruhi oleh beragam pengamatan, latarbelakang dan pengalam praktis evaluator itu sendiri. Sebagaimana dikemukakan Giltbert Sax (1980: 18) dalam Arifin, (2014: 5) “*Evaluation is a process trough which a value judgement or decision is made from a variety of observations and from the background and training of the evaluator*”. Dari beberapa rumusan tentang evaluasi ini, dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya evaluasi adalah suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) dari sesuatu, berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam rangka pembuatan keputusan. Sedangkan latihan menurut Harsono (2004:7) *Training* adalah suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman-pengalaman bertanding dsb. Jadi dalam proses latihan harus pula didasarkan pada prediksi prestasi atlet disetiap tahapan latihan. Hal ini sesuai dengan pendapat Harre (1982) dalam Harsono (2004:7) yaitu bahwa “*The training process should be organized with foresight*” yang

maksudnya suatu proses latihan harus disusun dan terencana dengan melihat pencapaian sasaran baik dalam kepribadian maupun dalam efisiensi performa atlet.

Dalam suatu kegiatan pembelajaran dan pelatihan di sekolah yang berbasis keolahragaan, evaluasi dan analisis merupakan salah satu komponen penting yang harus selalu dilaksanakan oleh guru dan pelatih untuk mengukur dan mengetahui perkembangan atau *progress* keefektifan pembelajaran dan latihan atlet/siswa. Pembelajaran di sekolah, guru berperan mengatur seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran, mulai dari merencanakan atau pembuatan perangkat pembelajaran, melaksanakan kegiatan pembelajaran baik teori maupun praktik, sampai melakukan evaluasi bahkan analisis pada pembelajaran termasuk proses dan hasil belajar terhadap siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga (SMANOR) SIDOARJO. Begitupun juga dengan hasil prestasi dari latihan tiap cabang olahraga yang digeluti. Semua hasil kemajuan dan perkembangan latihan atlet/siswa SMANOR selalu dipantau oleh sekolah dan tidak lepas dari Prof. H. Hari Setijono, M.Pd sebagai konsultan yang membidangi sekaligus pakar ilmu keolahragaan untuk kemajuan prestasi atlet-atlet Jawa Timur baik tingkat nasional maupun internasional.

Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga SIDOARJO (SMANOR) adalah sebuah sekolah menengah atas milik pemerintah provinsi Jawa Timur didirikan di Sidoarjo yang memiliki fokus pada peminatan di bidang olahraga. Salah satunya yaitu cabang olahraga bola voli pantai. Bolavoli pantai adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 (dua) tim dan 2 (dua) pemain menggunakan lapangan berpasir yang dibatasi oleh net (FIVB, 2015: 7). Bolavoli pantai ini merupakan salah satu olahraga kompetitif yang bergengsi di dunia. Olahraga ini dapat dilakukan oleh berbagai umur dengan tingkat keterampilan yang berbeda-beda baik laki-laki maupun perempuan. Permainan ini dimainkan di atas lapangan pasir pantai yang terdiri dari dua tim dan masing-masing tim terdiri dari empat orang pemain (2 pemain inti dan 2 pemain pengganti), permainan ini dimainkan

oleh dua tim yang dipisahkan oleh net yang di bentangkan di tengah lapangan, bermain tanpa menggunakan alas kaki atau sepatu. Para pemain berusaha untuk mencari poin dan memukul bola menggunakan tangan melewati atas net agar bola bisa masuk di area lapangan lawan yang kosong, serta harus bisa mencegah bola jatuh di area sendiri. Selain sebagai olahraga, bolavoli pantai ini merupakan sebuah olahraga yang menghibur. Karena bolavoli pantai menyajikan permainan yang dinamis, dan gerakan-gerakan yang atraktif, bukan hanya permainannya saja yang indah tetapi aksi para pemain di lapangan dengan gaya dan keterampilan yang unik sehingga dapat menarik perhatian masyarakat.

Bolavoli pantai mulai dipertandingkan di Asian Games Hiroshima pada tahun 1994 meskipun hanya sebagai pertandingan eksebis. Sejak Asian Games 1998 Bangkok hingga Asian Games 2006 Doha, tim voli pantai Indonesia selalu masuk empat besar dan mampu menembus babak final. Bahkan pada Olimpiade 1996, tim putra dan putri Indonesia berhasil lolos dalam babak kualifikasi. Tahun 2009 dalam ajang SEA Games Laos, tim putra Indonesia kembali berhasil meraih medali emas, bahkan menorehkan sejarah dengan bertemunya all Indonesia difinal. Indonesia merupakan tim yang cukup disegani. Tim Indonesia selalu masuk tiga besar, tim Indonesia merupakan pemegang juara tahun 2008 dan 2009 pada Asia Pacific Beach Volleyball Tournament.

Dengan dibentuknya pembinaan diharapkan bisa mencetak bibit-bibit yang unggul di kancah bolavoli pantai terutamanya di Jawa Timur. Atlet-atlet yang dibina di SMANOR SIDOARJO juga mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, bukan hanya mencari prestasi non akademik melainkan akademik juga di perhatikan apabila sudah memiliki kemampuan yang matang dan dianggap sudah lebih maka siswa/atlet berhak ikut seleksi untuk mewakili Jatim. Cabang olahraga bolavoli pantai SMANOR SIDOARJO memiliki pelatih yaitu Drs. Ec. Bambang Eko Suhartawan beliau juga menjadi pelatih Jawa Timur yang sudah sering mengharumkan nama Jawa Timur menjuarai

di berbagai kejuaraan Provinsi, nasional bahkan internasional.

Unsur terpenting dalam bermain bolavoli pantai yang saling berhubungan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Seorang olahragawan harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik, taktik, dan mental. Pemain yang kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding yang pasti tidak maksimal. Jika dilihat dari piramida kepelatihan, aspek kondisi fisik merupakan bagian dari pondasi atau hal mendasar yang berkaitan dengan atlet bolavoli pantai. Dengan demikian, kondisi fisik atlet bolavoli pantai harus baik agar dalam pertandingan kondisi tubuhnya tetap stabil dan hasil akhirnya meraih prestasi.

Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam dunia olahraga tak terkecuali di dalam olahraga bolavoli pantai terdapat unsur-unsur yang sangat mendukung untuk meningkatkan kemampuan atlet saat bermain bolavoli. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa ada dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian *peak performance* akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi. Dengan demikian untuk melihat apakah pembinaan yang dilakukan oleh suatu sekolah olahraga milik pemerintah Jawa Timur, khususnya Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga SIDOARJO ini sudah efektif dan terukur untuk meningkatkan pembinaan prestasi siswa di sekolah kiranya perlu dilakukan evaluasi tentang penyelenggaraan pembelajaran dan latihannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengevaluasi dan menganalisis pembelajaran dan pelatihan yang ada di Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga SIDOARJO ini khususnya cabang olahraga bola voli pantai menggunakan pendekatan SWOT. SWOT adalah akronim untuk kekuatan (*Strength*), kelemahan (*Weakness*), peluang (*Oppurtunities*), dan ancaman atau kendala (*Threats*), sehingga dapat memberikan masukan terkait kondisi di SMANOR SIDOARJO. Penelitian ini berjudul "Evaluasi Pembelajaran Dan Latihan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga SIDOARJO Pada Prestasi Nasional".

Demikian pula pada akhir tahun sebagai tolok ukur prestasi belajar maupun prestasi cabang olahraga yang harus dicapai, apakah para guru dan pelatih juga melakukan pengukuran keberhasilan para siswanya untuk mengetahui peningkatan prestasi hasil latihan dan belajarnya selama berada di dalam Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga SIDOARJO) tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pembelajaran dan latihan siswa SMANOR SIDOARJO pada prestasi nasional. Penelitian ini merupakan studi pada atlet putra bola voli pantai SMANOR SIDOARJO.

METODE

Pendekatan penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian evaluatif (*evaluation research*) yang dilaksanakan dengan metode deskriptif *expost facto* yaitu: Penelitian dilakukan terhadap kejadian atau fenomena *causal-efek* (sebab-akibat) yang telah terjadi yang penyebabnya bukan karena adanya perlakuan/intervensi dari peneliti (Zainuddin, 2000). Dengan menganalisis Data Sekunder (ADS). Hasil tes dan pengukuran fisik didapatkan melalui data sekunder. Martono (2011) Analisis Data Sekunder (ADS) dapat didefinisikan sebagai teknik mengumpulkan dan menganalisis isi data yang diperoleh dari instansi atau lembaga-lembaga milik pemerintah atau swasta. Pada penelitian ini, data didapat dari data tes fisik tim bolavoli pantai putra SMANOR SIDOARJO dari Laboratorium Olahraga *ACHILLES Sport Science And Fitness Center (SSFC)* UNESA. Dari jenis penelitian di atas, penulis mengumpulkan data mengenai evaluasi pembelajaran dan latihan siswa sekolah menengah atas negeri olahraga SIDOARJO khususnya cabang olahraga bolavoli pantai. Sementara itu, model evaluasi yang digunakan adalah SWOT yang merupakan akronim untuk kekuatan (*Strength*), kelemahan (*Weakness*), peluang (*Oppurtunities*), dan ancaman atau kendala (*Threats*) dimana secara sistematis sangat dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor luar (O dan T) serta faktor didalam organisasi (S dan W). Kata-kata tersebut dipakai didalam usaha penyusunan suatu rencana yang matang untuk

dapat mencapai tujuan baik dalam jangka pendek ataupun jangka panjang.

Penelitian ini dilakukan pada Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga milik pemerintah Jawa Timur yang terletak di kabupaten Sidoarjo. Adapun subjek penelitian ini meliputi: kepala sekolah, 1 Guru, 1 pelatih, dan 2 siswa (atlet bolavoli pantai) yang berhubungan dengan pelatihan dan pembelajaran yang ada di SMANOR SIDOARJO. Untuk menggali data penelitian ini diperlukan berbagai instrumen yang nantinya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dari sekolah tersebut. Maksun (2012: 111) mendefinisikan instrumen sebagai alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Sementara pada buku prosedur penelitian dijelaskan bahwa instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Instrument penelitian sangat dibutuhkan oleh peneliti dalam mengumpulkan data sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah yang akan diteliti.

Analisis hasil evaluasi pembelajaran dan latihan siswa SMANOR SIDOARJO khususnya cabang olahraga Bolavoli Pantai dilakukan dengan cara membandingkan hasil setiap item tes diantaranya (*IMT, AGILITY, FLEXIBILITY, VERTICAL JUMP, BACK STRENGTH, LEG STRENGTH, PUSH UP, SIT UP, SPEED, BEEP TEST, DAN VO2 MAX*) yaitu hasil dari sebab akibat dari proses latihan. Sedangkan evaluasi di pembelajaran dapat melihat hasil rekap nilai dari kelas X – XII (apakah mengalami peningkatan atau bahkan sebaliknya mengalami penurunan prestasi akademik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini didapatkan dari hasil analisis SWOT di lembaga maupun pihak yang bersangkutan terhadap penelitian ini. Berikut hasil analisis SWOT yang terdiri dari empat faktor, yaitu; a) Faktor *Strength* (kekuatan) merupakan faktor unggulan yang dapat dikembangkan dan dipertahankan dalam melakukan pembinaan guna tercapai prestasi

yang maksimal dalam hal mengharumkan nama baik sekolah satu – satunya pendidikan menengah atas yang berbasis olahraga di Jawa Timur ini. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa faktor kekuatan atau keunggulan di SMANOR SIDOARJO khususnya cabang olahraga voli pantai sesuai subjek yang ditentukan adalah aspek SDM pendidik, sarana prasarana, cabang olahraga favorit, dan budaya sekolah. b) Faktor kelemahan (*Weakness*) adalah hal yang wajar dalam segala sesuatu tetapi yang terpenting adalah bagaimana sebagai pengelola dalam lembaga pendidikan khusus seperti sekolah berbasis olahraga yang menampung para atlet unggulan di Jawa Timur ini bisa meminimalisir kelemahan-kelemahan tersebut atau bahkan kelemahan tersebut menjadi satu sisi kelebihan yang tidak dimiliki oleh lembaga pendidikan lain. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa faktor kelemahan (*Weakness*) di SMANOR SIDOARJO khususnya cabang olahraga voli pantai sesuai subjek yang ditentukan adalah SDM dengan *double job*, kejenuhan dalam program pelatihan, dan anggaran dana yang belum memadai. c) Faktor peluang (*Opportunities*) adalah suatu kondisi lingkungan eksternal yang menguntungkan bahkan menjadi formulasi dalam lembaga pendidikan yang berbasis olahraga khususnya SMANOR SIDOARJO. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa faktor peluang (*Opportunities*) di SMANOR SIDOARJO khususnya cabang olahraga voli pantai sesuai subjek yang ditentukan adalah potensi prestasi siswa, SDM guru yang proaktif, sarana prasarana yang mendukung, dan program sekolah yang mencukung. d) Ancaman (*Threats*) merupakan kebalikan dari sebuah peluang, dalam hal ini faktor-faktor lingkungan pendidikan maupun lingkungan pelatihan yang tidak menguntungkan bagi sebuah lembaga pendidikan yang berbasis olahraga khususnya SMANOR SIDOARJO. Jika sebuah ancaman tidak ditanggulangi maka akan menjadi sebuah penghalang atau penghambat bagi maju dan peranannya lembaga sekolah. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa faktor Ancaman (*Threats*) di SMANOR SIDOARJO khususnya cabang olahraga voli pantai sesuai subjek yang

ditentukan adalah motivasi belajar siswa yang rendah, mental atlet yang menurun (malas saat latihan dan belajar), munculnya bibit atlet dari adik tingkat yang dapat mengunggulinya sehingga semakin ketat persaingan antar atlet, tuntutan target yang diminta oleh pihak sekolah, kurangnya istirahat dikarenakan ada beberapa atlet yang gaduh membuat suasana yang tidak nyaman saat jam istirahat di wisma, mindset masyarakat maupun pelatih di Indonesia masih memandang sebelah mata dengan kata “pemain voli pantai tidak perlu postur tinggi” dikarenakan voli indoor lebih memasyarakat, dan sulitnya mengendalikan dan kontrol atlet Apabila sudah lulus dari SMANOR SIDOARJO dan sudah kembali ke daerah masing-masing.

Adapun data pendukung hasil tes fisik pada penelitian ini didapatkan dari arsip yang telah dihimpun di laboratorium *Achilles Sports Science and Fitness Center* Universitas Negeri Surabaya yang telah melaksanakan pengukuran dan evaluasi serta hasil pembelajaran selama 3 tahun pada 2 atlet bola voli pantai yang berkontribusi di SMANOR Jawa Timur. Data yang diperoleh dan akan disajikan adalah hasil pre dan post test dari cabang olahraga bola voli pantai yang peneliti ajukan sebagai subjek penelitian. Data lain yang diperoleh peneliti yaitu informasi prestasi akademik maupun non akademik yang di dapat langsung dari yang bersangkutan serta arsip yang berada di SMANOR Jawa Timur. Data yang telah terkumpul meliputi: Hasil tes kemampuan fisik cabang olahraga (*pre test* dan *post test*), Hasil prestasi akademik (nilai raport), dan Hasil prestasi non akademik (data prestasi selama menjadi atlet di SMANOR).

Atlet yang menjadi subjek analisis dalam studi ini, yaitu Idris Fadli Murtadho dan Muhammad Akbar Ilham. Analisis data hasil pembelajaran atas nama Idris Fadli Murtadho selama semester 1 sampai semester 5 menunjukkan bahwa total nilai yang diperoleh semester I = 1140, semester II = 1160, semester III = 1210, semester IV = 1225, semester V = 1225. Jadi dapat disimpulkan bahwa grafik nilai raport dari semester 1 ke semester 4 mengalami peningkatan yang signifikan, namun di semester 4 ke semester 5 data menunjukkan prestasi yang stabil karena

tidak mengalami peningkatan maupun penurunan. Analisis data hasil pembelajaran atas nama Muhammad Akbar Ilham selama semester 1 sampai semester 5 menunjukkan bahwa total nilai yang diperoleh semester I = 1116, semester II = 1127, semester III = 1145, semester IV = 1160, semester V = 1182. Jadi dapat disimpulkan bahwa grafik dari semester 1 ke semester 5 mengalami peningkatan yang signifikan. Kegiatan latihan yang diterapkan pada cabang olahraga bola voli pantai khususnya di SMANOR SIDOARJO dilakukan setiap hari kecuali hari minggu libur. Setiap harinya ada 2 sesi latihan yaitu pagi (05.00-08.00) dan sore (15.30-18.00). Berikut beberapa latihan yang diterapkan setiap harinya di cabang olahraga bola voli pantai yang meliputi 10 komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, ketepatan, reaksi, koordinasi dan daya ledak. Program latihan lebih detail bisa dilihat di lampiran.

Berikutnya adalah hasil analisis *pre test* dan *post test* (latihan). Dari data tes fisik Idris Fadli Murtadho yang pernah dilakukan di Laboratorium Olahraga SSFC Universitas Negeri Surabaya, baik itu pretest maupun posttest pada tahun 2017 menunjukkan bahwa Indeks tinggi dan berat badan tes pertama ideal dan tes kedua ideal, tingkat kelincahan tes pertama kurang sekali dan tes kedua cukup, Tingkat kelentukan tes pertama baik sekali dan tes kedua baik sekali, tinggi lompatan tes pertama baik sekali dan tes kedua baik sekali, kekuatan otot punggung tes pertama baik dan tes kedua baik, kekuatan otot tungkai tes pertama baik dan tes kedua cukup, kekuatan otot lengan tes pertama kurang dan tes kedua cedera, kekuatan otot perut tes pertama baik dan tes kedua baik, kecepatan tes pertama cukup dan tes kedua kurang, kapasitas maksimal aerob tes pertama kurang sekali dan tes kedua kurang sekali, Nadi pemulihan tes pertama cenderung lambat dan tes kedua cenderung lambat. Dari analisis data profil atlet yang telah secara istimewa memperoleh medali emas di kejurnas PPLP (2018) di Jawa Timur cukup baik namun masih ada beberapa komponen fisik yang cenderung tidak ada peningkatan bahkan menurun. Hal ini

tergambar dengan adanya komponen kelincahan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kapasitas maksimal aerob, dan Nadi pemulihan cenderung tidak ada peningkatan. Dengan demikian untuk pengembangan prestasi olahraga nasional kedepan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan kapasitas fisik seorang atlet bola voli pantai secara terprogram dan berkelanjutan. Data tes fisik Muhammad Akbar Ilham yang pernah dilakukan di laboratorium Olahraga SSFC Universitas Negeri Surabaya, baik itu *pretest* maupun *postest* pada tahun 2017 menunjukkan bahwa Indeks tinggi dan berat badan tes pertama ideal dan tes kedua ideal, tingkat kelincahan tes pertama cukup dan tes kedua baik sekali, Tingkat kelentukan tes pertama baik sekali dan tes kedua baik sekali, tinggi lompatan tes pertama baik sekali dan tes kedua baik sekali, Kekuatan otot punggung tes pertama baik dan tes kedua baik, Kekuatan otot tungkai tes pertama baik dan tes kedua baik, kekuatan otot lengan tes pertama baik sekali dan tes kedua baik sekali, kekuatan otot perut tes pertama baik dan tes kedua cukup, Kecepatan tes pertama baik dan tes kedua cukup, kapasitas maksimal aerob tes pertama kurang dan tes kedua kurang, Nadi pemulihan tes pertama cenderung lambat dan tes kedua cenderung lambat.

Analisis data profil atlet yang telah secara istimewa memperoleh medali emas di Kejurprov junior U 18 (2018) dan Porprov (2019) di Jawa Timur cukup baik namun masih ada beberapa komponen fisik yang cenderung tidak ada peningkatan bahkan menurun. Hal ini tergambar dengan adanya komponen kekuatan otot perut, Kecepatan, kapasitas maksimal aerob, dan Nadi pemulihan cenderung tidak ada peningkatan. Dengan demikian untuk pengembangan prestasi olahraga nasional kedepan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan kapasitas fisik seorang atlet bola voli pantai secara terprogram dan berkelanjutan.

Idris Fadli Murtadho merupakan salah satu pemain andalan SMANOR SIDOARJO. Atlet kelahiran Blitar 29 April 2001 berdomisili di desa Kademangan - RT.02

RW.06 - Kec.Kademangan -Kab. Blitar sudah pernah membawa tim nya dengan menyandang prestasi di ajang nasional pada event kejurnas PPLP tahun 2018 (Medali Emas), POPNAS tahun 2019 (Medali Perunggu), Kejurnas Junior tahun 2019 (Medali Perunggu). Selain itu tidak kalah prestasinya juga Muhammad Akbar Ilham yang juga merupakan atlet berprestasi menjadi andalan SMANOR SIDOARJO. Atlet kelahiran Sidoarjo, 18 desember 2001 yang berdomisili di desa kenongo - RT.14 RW.5 - Kec. Tulangan - Kab. Sidoarjo ini memiliki prestasi cukup mentereng dengan menyandang prestasi di ajang nasional pada event KEJURPROV JUNIOR tahun 2018 (Medali Emas), PORPROV tahun 2019 (Medali Emas), KEJURNAS JUNIOR tahun 2019 (Medali Perunggu).

Analisis hasil evaluasi pembelajaran dan latihan siswa SMANOR SIDOARJO khususnya 2 atlet putra cabang olahraga bola voli pantai sebagai subjek dari penelitian ini selama 5 semester (kelas X - kelas XII). Seperti yang telah diutarakan di atas bahwa hasil pembelajaran 2 atlet (Idris dan Ilham) mengalami peningkatan di setiap semesternya, meskipun dengan jadwal kegiatan (latihan) yang begitu padat para atlet tetap stabil dalam menjalankan kegiatan pembelajaran dengan baik. Disamping itu cabang olahraga tersebut secara istimewa menduduki rating tertinggi untuk saat ini dilihat dari SDM baik pelatih maupun atletnya. Prestasi yang sangat luar biasa membantu SMANOR SIDOARJO dalam menyumbang medali emas di ajang nasional, terlepas dari itu cabang olahraga voli pantai khususnya para pelatihnya mempunyai rasa penghormatan tersendiri karena selain prestasi yang diraih oleh Idris Fadli Murtadho dan Muhammad Akbar Ilham, hasil prestasi yang diraih oleh para atlet cabang olahraga bola voli pantai baik laki-laki maupun perempuan juga berhasil mendulang medali emas di ajang nasional. Sedangkan untuk tes fisik cabang olahraga bola voli pantai dalam hal ini SMANOR SIDOARJO setiap tahunnya bekerjasama dengan Laboratorium Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan atlet sebagai bahan evaluasi baik pelatih

maupun sekolah melalui konsultan fisik yang ada di Laboratorium Olahraga Universitas Negeri Surabaya baik *pretest* maupun *posttest* karena tidak semua komponen kondisi fisik atlet mengalami peningkatan fisik yang signifikan termasuk peraih medali emas di ajang nasional khususnya cabang olahraga bola voli pantai Idris Fadli Murtadho dan Muhammad Akbar Ilham.

Meskipun demikian prestasi yang diraih 2 atlet tersebut dengan diadakannya analisis hasil evaluasi pembelajaran dan latihan pada cabang olahraga bola voli pantai perolehan medali terlihat secara signifikan berhasil diraih mulai tahun 2018 sampai sekarang dan dari segi akademik salah satu atlet menduduki peringkat 4 paralel di angkatannya yaitu Idris Fadli Murtadho jurusan IPA. Hal ini dapat dijadikan kajian lebih lanjut dalam usaha meningkatkan kualitas dan kuantitas prestasi akademik maupun non akademik di SMANOR SIDOARJO khususnya cabang olahraga bola voli pantai.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini disimpulkan bahwa: (1) Analisis hasil evaluasi sangat diperlukan dalam mempersiapkan atlet junior binaan SMANOR SIDOARJO yang akan diterjunkan dalam event provinsi maupun event nasional. (2) Pemeriksaan tes kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi keberhasilan selama latihan. Dan data yang ada menunjukkan bahwa atlet yang ditunjuk sebagai subjek penelitian masih ada sebagian hasil tes kondisi fisik yang masih belum maksimal atau belum menunjukkan hasil yang terbaik. Selain itu juga dapat diidentifikasi mengenai kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman pada masalah yang di angkat dari judul penelitian meliputi: (1) Kekuatan: peminatan peserta didik meningkat, Saat ini menjadi rating tertinggi dari cabang olahraga lainnya, pelatih berlisensi internasional, sarana dan prasarana yang memadai sudah berstandar nasional. (2) Kelemahan: minimnya tenaga pendidik, minimnya waktu untuk belajar disekolah, minimnya dana yang didapat dari APBD. (3) Peluang: memperoleh presatasi di setiap

kejuaraan, potensi mendapat medali emas di event nasional, pasca purna sekolah lanjut ke jenjang yang linier, sekolah membuka cabang olah raga baru, program tambahan (*entrepreneurship*). (4) Ancaman: pesaing atlet dari tingkat bawahnya semakin meningkat, cabang olahraga voli pantai masih dipandang sebelah mata, akibat kelelahan atlet malas belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Arifin, Zainul (2014). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga teori dan metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Azwar Saifuddin. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, T.O. and Haff, G.G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States of America. Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. dan Buzzichelli, Carlo. (2015). *Periodization Training for Sport*. Edisi Ketiga. New York: Human Kinetics
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas.
- FIVB. 2015. *Official Beach Volleyball Rules 2015-2016*. FIVB.
- Gysberg, Norman C. & Handerson, Patricia, 1998. *Developing and Managing Your School Guidance Program*. American Association for Counseling and Development. Virginia Stevenson. Avenue Alexandria.
- Kirkendall, D.R. Gruber, J.J. & Johnson, R.E, 1980. *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Doboque, IOWA, Wn. C. Brown Company Publisher.

- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Mulyadi, Rekyan WM. 2015. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tenis Lapangan di Kabupaten Sleman Tahun 2015*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mylsidayu, A & Kurniawan F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta. Kencana 2011 Ed.1 Cet. 1 ; 290, hlm;23 cm.
- Popham, W.J, (1993). *Educational Evaluation, 3rd edition Boston* : Allyn and Bacon.
- Rangkuti, F. (2006). *Analisis SWOT Teknik Membedakan Kasus Bisnis*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Riyanto, Y. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Unesa University perss.
- Roesdiyanto. (2008). *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang.
- Saputro, A.A. (2014). *Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Practice dan Part Practice Terhadap hasil Belajar Dribble Bola Basket*. Tesis tidak di terbitkan. Surabaya: Pascasarjana Unesa.
- Setijono. H. (2006). *Materi Peningkatan Kualitas SDM*. Kemenegpora, Jakarta.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Slamet, 1999. *Evaluasi Program. Makalah. Training of Trainer Widyaiswara 18 s/d 31 Agustus Yogyakarta.*: FPTK IKIP Yogyakarta.
- Sriundy M, I Made. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundy M, I Made. 2015. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sudaryono, Margono G., & Rahayu, W. (2013) *pengembangan instrument Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi. A, 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Sumiyati, 2009. *Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Standart Isi*. Jakarta: Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas.
- Susilaturochman, H.K. (2016). *Perbandingan Model Latihan Circuit Trainiing Game dan Circuit Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)*. Thesis yang dipublikasikan .Surabaya: Pascasarjana Unesa.
- Tim Penyusun Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi. 2017/2018. *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Surabaya: PPs Unesa.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang, Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta.
- Utomo, Bayu P. (2016). *Pengaruh HIIT (High-Intensity Interval Training) dan Latihan Interval Submaksimal Terhadap Adaptasi Kadar Hemoglobin Dalam Dafrah Setelah Aktifitas dan Kapasitas Aerob Maksimal*. Thesis yang dipublikasikan. Surabaya: Pascasarjana Unesa
- Verducci, 1980. *Measurement concepts in Physical Education*, London, The CV Mosby Company.

- Yulianingsih. 2015. *Hubungan Motivasi Prestasi Olahraga Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Upt Smanor Jatim*. Surabaya: universitas negeri surabaya.
- Zainuddin. M, 2000. Metodologi Penelitian. Fakultas Farmasi UNAIR Surabaya.
- Zhang, Guili, Nancy Zeller, Robbin Griffith, Debbie Metcalf, Jennifer Williams, Christine Shea, and Katherin Misulis. 2011. “*using the context, input, process, and product evaluation Model (CIPP) as a comprehensive Framework to guide the planning, implementation, and Assessment of service-learning programs*”. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement, volume 15, number 4, p.57, (2011)*.