

Evaluasi Pembinaan Prestasi Di Klub Bolavoli Indomaret Sidoarjo

Budi Utomo

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya,
Email: budiutomo2791@gmail.com

Abstract. This study aims to evaluate the performance development program at the Indomaret Volleyball Club Sidoarjo in order to determine the factors causing the performance decline at the first division volleyball league in the past year national championship. This research is qualitative techniques using a SWOT analysis model, including development for athletes, coaches, training programs, funding and infrastructure. The subjects in this research were officials and athletes consisting of 2 coaches, 1 assistant manager and 13 athletes. Data collection in this research using questionnaires, interviews and documentation. The conclusion of this research, the factors causing decreased in performance of the Indomaret volleyball club in the first division volleyball league national championship in the past year were: (1) In 2019 there were 5 core players of the Indomaret club who undergoing training camps with the Indonesian National Team at the volleyball hermitage in Bogor for the SEA Games in the Philippines, and only getting permission to play when the first division volleyball league championship was held, so the Indomaret club could not train as a team which resulted in less compact of the players when playing, and also communication while on the court. (2) Does not have a written training program including a schedule for participating in competition before the main match. (3) In addition, the Indomaret club does not yet have test and measurement procedures, so there is no the ability data of each athlete who is sent in the main competition, both from a technical and physical.

Keywords: Evaluation, Performance Development, Volleyball

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program pembinaan prestasi pada klub bolavoli Indomaret Sidoarjo guna mengetahui faktor penyebab menurunnya prestasi yang diperoleh pada kejuaraan nasional liga voli divisi utama satu tahun terakhir. Penelitian ini menggunakan teknik kualitatif dengan menggunakan model analisis SWOT, diantaranya meliputi pembinaan atlet, pelatih, program latihan, pendanaan dan sarana-pra sarana. Subyek pada penelitian ini adalah *official* dan atlet yang terdiri dari 2 orang pelatih, 1 asisten manajer dan 13 atlet. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner, wawancara dan dokumentasi. Kesimpulan dari penelitian ini faktor penyebab menurunnya prestasi klub bolavoli Indomaret pada kejuaraan nasional liga voli divisi utama satu tahun terakhir adalah: (1) Pada tahun 2019 ada 5 pemain inti klub Indomaret yang menjalani pemusatan latihan bersama Timnas Indonesia di padepokan bolavoli di bogor untuk kejuaraan *SEA Games* di Philipina, dan hanya mendapat ijin bermain saat kejuaraan liga voli divisi utama digelar, sehingga klub Indomaret tidak bisa berlatih secara tim, yang berdampak pada kurang kompaknya para pemain saat bertanding, dan juga komunikasi saat di lapangan. (2) Tidak memiliki program latihan tertulis termasuk jadwal mengikuti kompetisi sebelum pertandingan utama. (3) Selain itu juga klub Indomaret belum memiliki prosedur tes dan pengukuran, sehingga tidak ada data kemampuan dari setiap atlet yang diturunkan dalam pertandingan utama baik dari segi teknik maupun fisik.

Kata-kata Kunci: Evaluasi, Pembinaan Prestasi, Bolavoli

PENDAHULUAN

Dewasa ini olahraga sudah sangat berkembang dikalangan masyarakat Indonesia. Olahraga juga tidak selalu dilakukan ditempat khusus seperti lapangan sepak bola atau dipusat kebugaran, tetapi bisa dilakukan

dihalaman rumah, bahkan di dalam rumah seperti latihan kekuatan dengan menggunakan alat *Total Body Resistance Exercise (TRX)*. Olahraga juga dapat dilakukan dalam bentuk permainan baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Bahkan dewasa ini

olahraga tidak hanya sekedar menjadi hobi, atau untuk mengisi waktu luang, tetapi juga untuk mencapai sebuah prestasi dan dapat menghasilkan uang

Salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia adalah bolavoli, bolavoli merupakan olahraga beregu yang digemari masyarakat Indonesia dan bisa dimainkan mulai dari kalangan remaja hingga orang tua. Bolavoli *indoor* adalah salah satu cabang olahraga beregu yang banyak dipertandingkan mulai tingkat sekolah dasar seperti Porseni, Liga Remaja, Kejuraan Daerah (Kejurda), Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN), Kejuaraan Nasional Kelompok Usia (Kejurnas U-17), Pekan Olahraga Nasional (PON), hingga Profesional Liga (Proliga). Bolavoli *indoor* juga merupakan olahraga yang diunggulkan dalam kejuaraan internasional di *Asean*, terbukti pada kejuaraan *Seagames* tahun 2019 di *Philipina* tim nasional bolavoli putra Indonesia berhasil menyumbangkan medali emas. Dengan banyaknya kejuaraan tersebut, maka muncullah klub atau perkumpulan bolavoli di Indonesia sebagai wadah untuk pembinaan prestasi olahraga yang didirikan oleh perorangan maupun perusahaan, Salah satunya adalah klub bolavoli Indomaret yang didirikan oleh perusahaan PT. Indomarco Prismatama.

Tim bolavoli Indomaret hanya fokus mengikuti kejuaraan nasional antar klub liga voli divisi utama yang diadakan oleh pengurus pusat persatuan bolavoli seluruh Indonesia (PP.PBVSI). Berikut adalah data prestasi klub bolavoli Indomaret pada kejuaraan nasional liga voli divisi utama selama 4 tahun terakhir, tahun 2016 peringkat 5, tahun 2017 peringkat 3, tahun 2018 peringkat 2, dan tahun 2019 peringkat 5. Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi penurunan prestasi pada tahun 2019, padahal pada tahun sebelumnya terus mengalami peningkatan, bahkan pada tahun 2018 tim Indomaret berada pada urutan peringkat ke 2 nasional.

Evaluasi adalah proses menentukan nilai suatu hal atau objek dengan menggunakan acuan-acuan tertentu, sehingga data yang diperoleh akan dianalisis guna

mengetahui tingkat keberhasilan dari suatu program atau kebijakan yang telah diterapkan dan sebagai acuan guna merumuskan program berikutnya. Menurut Sudjana (2006: p.48) tujuan khusus evaluasi program terdapat 6 hal, yaitu:

- a. Memberi masukan bagi perencanaan program.
- b. Menyajikan masukan bagi pengambil keputusan yang berkaitan dengan tindak lanjut, perluasan dan penghentian program.
- c. Memberikan masukan bagi pengambil keputusan tentang modifikasi atau perbaikan program
- d. Memberikan masukan yang berkenaan dengan faktor pendukung dan penghambat program
- e. Memberikan masukan untuk kegiatan motivasi dan pembinaan (pengawasan, supervisi, dan monitoring) bagi penyelenggaraan, pengelolaan dan pelaksanaan program.
- f. Menyajikan data tentang landasan keilmuan bagi evaluasi program.

Konsep Program yang di Evaluasi

Berikut adalah konsep program yang di evaluasi (Sari, Tangkudung & Hanif, 2018):

1. Pembinaan

Pembinaan Olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Tangkudung & Puspitorini (2012: p.34) proses pembinaan olahraga harus sudah dimulai sejak usia muda, karena pada saat usia muda anak masih mempunyai kadar fleksibilitas yang tinggi, kondisi fisik dan mentalnya sedang berada dalam keadaan stabil dan motivasinya untuk berolahraga tinggi, sehingga memungkinkan untuk dapat meningkatkan kemampuannya ke arah yang lebih tinggi, serta di dalam mengambil keputusannya dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Namun perlu diingat pula bahwa pada usia muda harus sudah memulai latihan tergantung dari cabang olahraganya.

2. Atlet

Untuk meningkatkan prestasi klub bolavoli Indomaret pada kejuaraan nasional liga voli divisi utama, perekrutan atlet hendaknya dilakukan melalui seleksi dengan test parameter yang baku dan standar. Beberapa karakteristik atlet yang akan dijadikan atlet bibit unggul antara lain: a) Memiliki fisik yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati. b) Memiliki fungsi organ-organ tubuh, kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, *power* sesuai kebutuhan cabang olahraga. c) Memiliki gerak dasar yang baik. d) Memiliki intelegensi dan emosional yang baik. e) Memiliki integritas yang tinggi.

Dalam olahraga prestasi yang kompetitif, kecerdasan atlet dapat menjadi faktor penentu suatu hasil pertandingan. Maksum (2007) menjelaskan atlet yang cerdas adalah atlet yang mampu untuk berpikir secara rasional, bertindak secara terarah dan efektif menghadapi lingkungannya (dalam pertandingan di lapangan). Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi atlet maka akan semakin kecil peluang atlet tersebut melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adalah salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Karena dalam cabang olahraga yang kompetitif atlet akan menghadapi berbagai persoalan mulai dilapangan pada saat latihan ataupun pada saat pertandingan. Bahkan dituntut untuk berfikir cepat dalam mengambil keputusan.

3. Pelatih Profesional

Dalam mengemban tugas melatih di lapangan, pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi memiliki peran yang cukup banyak seperti : a) Guru, b) Instruktur, c) Orang tua, d) Teman, e) Motivator, f) Administator, g) Ilmuwan, h) Murid/siswa, i) Agen jurnalis, j) Disipliner

4. Program Latihan

Program latihan untuk kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi dalam tiga tahap, yaitu: (a) Tahap persiapan (persiapan umum dan persiapan khusus), (b) Tahap kompetisi (pra kompetisi dan kompetisi utama), dan (c) Tahap transisi. Usaha untuk mencapai prestasi optimal dipengaruhi oleh kualitas latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai faktor antara lain, kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil-hasil penelitian, kompetisi dan kemampuan atlet yang meliputi bakat dan motivasi, serta pemenuhan gizi atlet.

Pencapaian prestasi atlet tidak hanya didukung oleh kebugaran jasmani yang prima, tetapi status gizi juga mendukung dalam tercapainya prestasi olahraga. Atlet yang memiliki status gizi normal mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Cornia et al., 2018). Latihan yang berkualitas memang sangat diharapkan untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi. Menurut Hare (dalam Ambarukmi, dkk. 2007: p.1) Latihan merupakan proses penyempurnaan melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Untuk mengetahui potensi yang dimiliki setiap atlet dalam melakukan pembinaan prestasi olahraga terutama kondisi fisik dapat dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran terhadap komponen biomotor dominan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa latihan itu harus terencana, terukur dan teratur. Untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi diperlukan perencanaan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

5. Pendanaan

Pendanaan menjadi salah satu faktor penting dalam pembinaan olahraga. Tanpa adanya pendanaan yang cukup, sulit rasanya mengharapkan prestasi olahraga di tingkat nasional tumbuh dan berkembang sesuai dengan yang diharapkan.

6. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menunjang keberhasilan dalam proses latihan, yang dimaksud sarana prasarana disini adalah gedung atau lapangan yang digunakan sebagai tempat latihan atau pertandingan, bola, net, tiang net, garis lapangan dan alat-alat penunjang latihan lainnya.

7. Promosi dan Degradasi

Degradasi dan promosi merupakan salah satu bentuk seleksi dalam sebuah tim, dimana penerapan sistem ini digunakan sebagai bentuk evaluasi dan kontrol terhadap peningkatan serta kemajuan setiap atlet, dengan adanya sistem promosi dan degradasi maka para atlet akan selalu berkompetisi untuk terus meningkatkan kemampuannya baik secara teknik maupun fisik. Atlet yang selalu meningkat kondisi fisik dan tekniknya akan tetap promosi berada dalam tim inti, sedangkan atlet yang tidak meningkat kondisi fisik dan tekniknya akan terdegradasi dari tim.

8. Prestasi

Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan (Candrawati, Sugiyanto & Ilahi, 2018). Salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga yang maksimal adalah dari pembinaan dan pembangunan olahraga itu (Irmansyah, 2017). Prestasi Olahraga adalah hasil yang diperoleh atau yang dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolahraga. Hasil yang dimaksud tidak hanya prestasi saat mengikuti kejuaraan ligavoli divisi utama, tetapi juga terlihat dalam bentuk kemampuan (*ability*) fisik dan ketrampilan (*skill*) motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga. Prestasi olahraga tidak hanya digunakan sebagai parameter untuk mengukur hasil dari mengikuti suatu kompetisi. Prestasi juga diukur dan ditentukan pada setiap akhir latihan atau setiap akhir suatu tahap kegiatan.

Model yang digunakan oleh peneliti adalah Analisis **SWOT**. Menurut Rangkuti

(2015: p.19) analisis SWOT adalah identifikasi berbagai faktor secara sistematis untuk merumuskan strategi perusahaan. Analisis ini didasarkan pada logika yang dapat memaksimalkan kekuatan (*Strengths*) dan peluang (*Opportunities*), namun secara bersamaan dapat meminimalkan kelemahan (*Weaknesses*) dan ancaman (*Threats*).

Berikut adalah komponen-komponen SWOT:

1. *Strengths* (kekuatan) adalah kondisi kekuatan yang terdapat di dalam organisasi itu sendiri seperti sumber daya manusia yang dimiliki, sarana pendukung dan faktor-faktor lain yang menjadi nilai *plus*.
2. *Weakness* (kelemahan) adalah keterbatasan atau kekurangan yang terdapat di dalam organisasi itu sendiri yang menjadi penghambat tercapainya suatu tujuan.
3. *Opportunities* (peluang) adalah situasi yang cenderung menguntungkan organisasi untuk dapat mencapai suatu tujuan dan bisa terus berkembang dimasa datang, Seperti kebijakan pemerintah, kondisi lingkungan sekitar dan beberapa faktor lainnya.
4. *Threats* (ancaman) adalah situasi yang tidak menguntungkan bahkan bersifat mengancam, dan jika ancaman ini tidak ditangani dengan serius maka dapat menjadi penghalang atau penghambat tercapainya suatu tujuan dari organisasi tersebut.

METODE

Model yang akan digunakan penulis adalah analisis SWOT, model ini dipilih karena analisis SWOT merupakan perencanaan strategis yang mencakup seluruh komponen pembinaan prestasi di klub bolavoli Indomaret, sehingga hasil evaluasi dapat menyajikan informasi tentang kekuatan, kelemahan, peluang dan tantangan yang dihadapi. Hasil ini sebagai potret diri dari pembinaan yang dilakukan dan sebagai sumber data guna peningkatan kualitas pembinaan kedepan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Potensi Yang Dimiliki Klub Indomaret

1. Seluruh atlet klub Indomaret memiliki tinggi badan yang ideal untuk bisa bersaing dikejuaraan tingkat nasional, terutama di kejurnas liga voli divisi utama, Karena dalam permainan bolavoli diperlukan usaha untuk dapat meraih bola dititik tertinggi pada saat melakukan spike agar tidak mudah terbendung oleh pertahanan block lawan. Selain itu juga untuk memperpendek ruang gerak disetiap posisi sehingga lebih mudah dalam penguasaan lapangan, terutama pada saat melakukan block tanpa awalan spike. berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari 8 tim yang berlaga dikejuaraan tersebut pada tahun 2019, rata-rata peserta memiliki tinggi badan di atas 180 cm (<https://www.e-pjok.web.id/2019/10/ini-dia-daftar-pemain-livoli-2019.html>). Hal tersebut sesuai dengan tinggi badan yang dimiliki oleh atlet Indomaret.
2. Ada atlet yang berlaga dikejuaraan senior tingkat nasional setiap tahun dan bahkan dikejuaraan internasional, Pada tahun 2019 ada sebanyak 6 atlet klub Indomaret yang disewa untuk bermain dikejuaraan Proliga, sedangkan pada tahun 2020 meningkat menjadi 7 atlet, demikian juga pada tahun 2018 ada 2 atlet yang memperkuat timnas Indonesia untuk kejuaraan *Asian Games* di Jakarta, sedangkan pada tahun 2019 ada sebanyak 4 anggota klub yang membela Indonesia pada kejuaraan *Seagames* di *Philipina*. Sehingga dapat digunakan untuk melakukan promosi guna menarik perhatian calon atlet bahwa klub Indomaret memiliki kulalitas pembinaan yang baik.
3. Sumber dana utama klub Indomaret adalah dari perusahaan PT. Indomarco Prismatama, merupakan perusahaan retail waralaba yang tersebar diberbagai wilayah Indonesia dengan nama Indomaret. hal tersebut menjadi kekuatan yang dimiliki dimana klub mampu membiayai seluruh akomodasi dalam proses pembinaan jangka panjang mulai dari gaji, tempat tinggal, konsumsi, beasiswa sekolah dan bahkan penghargaan dengan diangkat

menjadi karyawan jika sudah tidak produktif bermain voli lagi. Sehingga atlet akan fokus berlatih dan tidak perlu mencari penghasilan tambahan.

4. Sarana pra sarana di klub Indomaret sudah memenuhi kebutuhan untuk pembinaan jangka panjang, dimana lapangan yang digunakan sudah sesuai standar ukuran yang di tetapkan oleh pengurus pusat persatuan bolavoli diseluruh Indonesia, menggunakan tipe bola yang digunakan untuk pertandingan, tempat tinggal di mess dan penunjang latihan seperti alat *fitness*. Dengan fasilitas yang ada sangat memungkinkan bagi klub Indomaret untuk dapat terus mencetak atlet profesional. Karena prestasi yang maksimal dapat di capai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai (Akhmad & Zainudin, 2019).

Kekurangan Yang Dimiliki Klub Indomaret

1. Pihak klub masih belum memiliki standar khusus tes dan pengukuran yang baku. Mereka juga belum melakukan psikotes bagi calon atlet yang akan direkrut guna mengetahui tingkat kecerdasan calon anggota klub, karena dalam permainan bola voli atlet dituntut untuk berfikir cepat guna mengambil keputusan, selain itu juga akan selalu menerima instruksi dari *official* saat dalam latihan maupun pertandingan, seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual tinggi cenderung untuk bisa lebih cepat belajar dan mengerti. Seperti hasil penelitian yang telah dilakukan pada 65 atlet berprestasi POPDA SD kabupaten temanggung pada tahun 2011, bahwa sebanyak 39 atlet dengan prosentase 59,50% yang berprestasi memiliki kecerdasan di atas rata-rata (Agassi, 2011). Sehingga kecerdasan juga merupakan hal penting bagi atlet bolavoli selain komponen fisik.
2. Proses perekrutan atlet di klub Indomaret belum berjalan dengan maksimal karena proses pencarian atlet hanya dilakukan melalui media sosial *instagram*. Masih ada

beberapa media sosial lain seperti *facebook* dan *youtube* yang belum digunakan untuk melakukan promosi dan pencarian atlet. Akan lebih maksimal jika proses pencarian atlet tidak hanya dilakukan melalui media sosial, tetapi juga turun kelapangan untuk melihat secara langsung pada kejuaraan resmi yang dilaksanakan diberbagai provinsi, seperti pekan olahraga provinsi (Porprov) ataupun kejuaraan daerah (Kejurda). Dan perlu menjalin kerja sama dengan beberapa klub di daerah yang potensi menghasilkan atlet-atlet bolavoli agar yang memiliki bakat untuk menjadi pemain hebat tidak diambil oleh klub lain. Karena klub Indomaret bukan satu-satunya klub pembinaan yang ada di Indonesia.

3. Klub Indomaret hanya memiliki pelatih dengan lisensi nasional C, dan tidak pernah melakukan *upgrade* ilmu kepelatihan dengan mengikuti seminar atau pelatihan khusus lainnya. padahal jenjang sertifikat untuk pelatih bolavoli di Indonesia ada beberapa tahapan mulai pelatih daerah, lalu nasional C, B, dan yang lebih tinggi adalah *International level* satu, dua dan tiga. Legalitas seorang pelatih sangat diperlukan dalam olahraga bolavoli terutama dalam hal penguasaan materi ilmu kepelatihan dimana semakin tinggi level sertifikat yang diambil maka semakin tinggi pula pengetahuan yang akan didapat, terutama dalam hal menyusun program latihan. Terbukti dengan sertifikat yang dimiliki saat ini pelatih tidak memiliki program latihan tertulis dimana itu adalah hal yang sangat penting dalam proses pembinaan atlet guna menentukan tujuan dan target utama yang ingin dicapai dalam waktu tertentu, berdasarkan data prestasi yang didapat pada kejurnas liga voli divisi utama selama 4 tahun terakhir klub Indomaret tidak pernah menjadi juara pertama.
4. Tidak ada kompetisi yang diikuti oleh klub Indomaret selain kejurnas liga voli divisi utama sehingga mengakibatkan kurangnya pengalaman bermain secara tim. Tentu dalam olahraga beregu diperlukan latihan khusus dengan para anggota di klub tersebut guna memadukan pola permainan

yang di harapkan oleh pelatih agar bisa bermain dengan maksimal. Selain itu tidak ada program latihan tertulis, jadwal kompetisi ataupun sub target sebelum menuju pertandingan utama, agar bisa melakukan evaluasi kemampuan tim sebelum menuju pertandingan utama.

5. Tidak memiliki pelatih fisik. Padahal salah satu faktor penting untuk meraih prestasi dalam olahraga disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Latihan fisik setiap cabang olahraga tentu berbeda-beda sesuai dengan kebutuhannya, dimana kemampuan fisik setiap individu juga tidak selalu sama, sehingga diperlukan program latihan yang jelas dan terukur agar pelatih dapat memaksimalkan kinerja dari setiap individu. Upaya untuk mengoptimalkan kondisi fisik seorang atlet dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang tepat, yang berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh pelatih adalah dengan menerapkan program latihan secara baik dan benar yang berpedoman terhadap penggunaan prinsip-prinsip latihan. Untuk mengetahui potensi yang dimiliki setiap atlet dalam melakukan pembinaan prestasi olahraga terutama kondisi fisik dapat dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran terhadap komponen biomotor dominan. Terbukti dengan tidak adanya pelatih fisik, tim Indomaret tidak memiliki data kemampuan fisik dari setiap atlet sehingga tidak mengetahui perkembangan kondisi semua anggotanya.
6. Klub Indomaret hanya menyajikan makanan secara kuantitas, padahal pencapaian prestasi atlet tidak hanya didukung oleh kebugaran jasmani yang prima, tetapi status gizi juga mendukung dalam tercapainya prestasi olahraga. Salah satu faktor penting untuk mendukung tingkat kebugaran atlet adalah melalui pemenuhan kebutuhan energi. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan untuk beraktivitas sehari-hari dan berolahraga. Atlet yang memiliki status gizi normal

mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Cornia et al., 2018). Jika sumber energi dalam tubuh tercukupi maka atlet dapat berlatih dan bertanding secara maksimal, sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi Atlet (Siregar & Dani, 2018). Dengan tidak adanya pengaturan asupan gizi yang terprogram maka tim Indomaret tidak mengetahui menu yang sesuai yang harus disiapkan pada saat atlet akan menjalani latihan beban, latihan teknik. Ataupun persiapan pertandingan. Bahkan masih terdapat gizi berlebih pada salah satu atlet.

Kesempatan Yang Dimiliki Klub Indomaret

1. Memiliki pemain yang sudah terbiasa mengikuti kompetisi pada kejuaraan Nasional Proliga dan Internasional ketika memperkuat Timnas Indonesia, sehingga akan lebih mudah beradaptasi ketika bertanding pada kejurnas liga voli divisi utama dimana setiap klub hanya boleh menggunakan atlet dari klub itu sendiri dan tidak boleh menggunakan pemain asing.
2. Dengan sumberdana yang kuat klub Indomaret berpeluang untuk bisa terus melakukan perekrutan anggota baru guna meregenerasi atlet yang ada saat ini dan mempersiapkan tim kedepan dengan lebih baik lagi.

Tantangan Kedepan Yang Dihadapi Klub Indomaret

1. Peraturan pengurus pusat persatuan bolavoli seluruh Indonesia bahwa atlet yang terpanggil mengikuti TC Pelatnas wajib menaati seluruh peraturan yang berlaku di timnas Indonesia, seperti yang terjadi di tahun 2019 pada kejuaraan nasional liga voli divisi utama dimana klub Indomaret yang berada di urutan peringkat 2 nasional dari 8 tim pada tahun sebelumnya, turun menjadi peringkat 5. Hal tersebut dikarenakan setelah mengikuti kejuaraan proliga dari awal januari hingga april ada 5 pemain inti yang langsung mengikuti TC Pelatnas untuk *Seagames Philipina* dibulan desember, sedangkan liga voli divisi utama dilaksanakan pada

awal bulan oktober, para atlet hanya mendapatkan ijin untuk bermain bersama klub pada saat kejuaraan liga voli divisi utama berlangsung, sehingga mereka tidak pernah melakukan latihan secara tim hingga hari pertandingan tiba, sehingga mengakibatkan kurangnya komunikasi dalam permainan dan memicu ketidak kompakkan antar pemain di dalam lapangan.

2. Munculnya klub pembinaan baru asal jawa timur, Lamongan Sadang MHS yang mengikuti kejuaraan Proliga, Sehingga klub Indomaret harus membuat terobosan baru dalam hal promosi guna menarik perhatian dan minat calon atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya dan hasil analisis data dalam penelitian ini, faktor penyebab menurunnya prestasi di klub bolavoli Indomaret satu tahun terakhir adalah dari segi pembinaan yang mencakup atlet, pelatih dan program latihan dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Tidak ada kompetisi yang diikuti oleh klub Indomaret selain kejurnas liga voli divisi utama sehingga mengakibatkan kurangnya pengalaman bermain secara tim. Padahal di Indonesia ada banyak kejuaraan open turnamen yang biasa diselenggarakan rutin setiap tahun pada suatu daerah.
2. Tidak ada program latihan tertulis, jadwal kompetisi ataupun sub target sebelum menuju pertandingan utama, agar bisa melakukan evaluasi kemampuan tim sebelum menuju pertandingan utama.
3. Tidak memiliki pelatih khusus fisik sehingga tidak memiliki program yang jelas agar bisa memaksimalkan kemampuan dari setiap atlet.
4. Bergabungnya 5 atlet yang merupakan pemain inti klub Indomaret untuk menjalani pemusatan latihan bersama timnas Indonesia setelah mengikuti kejuaraan Proliga, sehingga mereka tidak memiliki kesempatan berlatih secara tim dan hanya diijinkan bermain bersama klub

saat kejuaraan liga voli divisi utama di gelar,

5. Terlambatnya regenerasi atlet karena tidak maksimalnya proses rekrutmen yang hanya melalui media sosial *instagram*. sehingga kompetisi antar atlet di dalam latihan kurang terjalin.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dari hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah perlu adanya metode penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi dari setiap program yang telah diterapkan dan dampaknya pada prestasi yang diperoleh, sebagai upaya peningkatan pembinaan prestasi pada klub bolavoli Indomaret Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Agassi, V. (2011). *Kecerdasan Intelektual Pada Atlet Berprestasi dalam POPDA SD Kabupaten Temanggung*. (Skripsi) Diperoleh dari <http://lib.unnes.ac.id/10259/1/10131.pdf>.
- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019) Analisis Potensi manajemen Perencanaan Prestasi dan Sistem Informasi Koni Kota Mataram. *Jurnal Pendidikan Mandala*. 4 (4), 2548-5555.
- Algani, P.W., Yuniardi, M.S., & Masturah, A.N. (2018). Mental Toughness dan Kompetitif Anxiety Pada Atlet Bolavoli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 6 (1), 2301-8267.
- Ambarukmi, D.A.dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.
- Amirono & Daryanto. 2016. *Evaluasi dan Penilaian Pembelajaran Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Gava Media.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2015. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. Canada: *SportsMed BC*.
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization: Theory and Methodology Of Training*. USA: Human Kinetics.
- Bonnici, T. S., & Galea, D. (2015). SWOT Analysis. *Research Gate*. 272353031.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Candrawati, Y., Sugiyanto., & Ilahi, B.Y. (2018) Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bolavoli Pada SMK Negeri di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2 (1), 2477-331X.
- Cornia, Intan, Galih, dan Andriani, M. (2018). Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. No Title.
- e-Pjok. (2019, Oktober 14). *Ini Dia Daftar Pemain Livoli 2019 Lengkap beserta Dengan manajer dan Pelatih*. Diperoleh dari <https://www.e-pjok.web.id/2019/10/ini-dia-daftar-pemain-livoli-2019.html>.
- Fajrian. (2018, Agustus 22). *Jadwal lengkap Bolavoli di Asian Games 2018*. CNN Indonesia. Diperoleh dari <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20180822130610-181-324135/jadwal-lengkap-bola-voli-di-asian-games-2018>.
- Gruel, E., & Tat, M. (2017). Swot Analysis: A Theoretical Review. *Sosyalarastirmalar*, 10 (51), 1307-9581.
- Handayani, D.Y. (2019, November 20). *Ini Besaran UMK 2020 Di Jawa Timur*. Diperoleh dari <https://www.suarasurabaya.net/kelana/kota/2019/Ini-Besaran-UMK-2020-di-Jawa-Timur/>.
- Idhom, A. M. (2019, November 28). *Jadwal Bola Voli SEA Games 2019 Lengkap*

- dan Susunan Tim Indonesia. Diperoleh dari <https://tirto.id/jadwal-bola-voli-sea-games-2019-lengkap-dan-susunan-tim-indonesia-emtS>
- Irmansyah, J. (2017) Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bolavoli Pantai. *Jurnal Keolahragaan*. 5 (1), 24-38.
- Kusnanik, N.W. (2013). Evaluasi Mnaajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang Olahraga Panahan di Surabaya. *Jurnal Iptek Olahraga* Vol. 15, No.2, 2013.
- Kusnanik, N.W., Nasution. J., dan Hartono. S. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ma'mun S. (2019). Evaluasi Efektivitas Program Pembinaan Lanjut Pada Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Bina Remaja Pamekasan. *Research Gate*. ISSN 2407-6864.
- Maksum, A. (2007). *Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi*. *Research Gate*.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian: dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Materi Upgrading Pelatihan Bolavoli Nasional B*. (2017). PBVSI.
- Moleong, L. J. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. C., dan Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. (Konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan. Penerbit PT. Index . Jakarta
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nala, N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nasution. 2003. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. 2011. *Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik Jawa Timur: Abi Pustaka.
- Patton, M. Q. 1987. *Qualitative Education Methods*. Beverly Hills: Sage Publication
- Rangkuti, Freddy. 2015. *Analisis SWOT: Teknik Membedah Kasus Bisnis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Roesdiyanto & Budiwanto, S. 2008. *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: *Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*.
- Sari, D.R., Tangkudung, J., Hanif, A.S. (2018). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Bolavoli Pasir Putri DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Vol. 2 Januari 2018.
- Siregar, N.S., & Dani, D.P.L. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatra Utara. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. 2 (1), 2580-5150.
- Sudjana, Djuju. 2006. *Evaluasi Program Pendidikan (Untuk Pendidikan Non Formal dan Pengembangan Sumber Daya Manusia)*. Bandung: Falah Production.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tangkudung, J. dan Puspitorini, W.N. 2012 *Kepeleatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarat: Penerbit Cerdas Jaya.
- Ulber, S. 2009. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Wei, M. (2019). SWOT Analysis Of Sport Town Construction In Hubei Province.

IOP Publishing. 10.1088/1757-
899X/573/1/012091.

Widoyoko, S. E. P. 2017. *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.