

## EVALUASI PROGRAM LATIHAN ATLET BOLAVOLI PUTRA KABUPATEN LAMONGAN DALAM PERSIAPAN PORPROV 2019

**Moh Shobih**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
moh.shobih@mhs.unesa.ac.id

**Andun Sudijandoko**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *Strenght* (Kekuatan), *Weakness* (Kelemahan), *Opportunity* (Peluang) dan *Threats* (Ancaman) yang dihadapi atau yang dimiliki oleh pelatih dan atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan desain penelitian evaluative. Populasi penelitian adalah 12 atlet dan 3 pelatih bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan Porprov 2019. Instrument yang digunakan adalah SWOT kekuatan (*Strenght*), kelemahan (*Weakness*), peluang (*Opportunity*), dan ancaman (*Threat*). Teknik pengambilan data dengan melalui 3 langkah yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan : (1) Kekuatan (*Strength*): kekuatan dalam pembinaan bolavoli dalam persiapan porprov 2019 adalah memiliki pelatih yang sudah mempunyai lisensi dan menjadi pelatih terbaik di Kabupaten Lamongan serta memiliki atlet-atlet yang berbakat dan berpengalaman, (2) Kelemahan (*Weakness*) : Kelemahan utama dalam pembinaan bolavoli dalam persiapan porprov adalah program latihan yang tidak berkelanjutan dan dana yang diperoleh tidak dapat mencukupi kebutuhan untuk meningkatkan kualitas atlet, (3) Peluang (*Opportunity*) : Peluang meraih prestasi yang lebih baik lagi dengan pembinaan atlet bolavoli berbakat yang dimiliki Kabupaten Lamongan, atlet memiliki kondisi fisik yang prima dan saat kompetisi atlet dalam kondisi yang sangat bagus dan siap untuk bertanding, (4) Ancaman (*Threat*) : Ancaman pada pembinaan bolavoli dalam persiapan porprov 2019 adalah menurunnya kemauan dari atlet untuk mengikuti latihan secara rutin. Jika atlet tidak teratur dalam menjalankan program latihan maka atlet akan merasa tidak fit, overtraining dalam latihan dan kurangnya istirahat dikarenakan kurang terjaganya rest atlet.

**Kata Kunci** : Bolavoli, Analisis SWOT, Pelatih dan atlet bolavoli putra kabupaten lamongan dalam persiapan porprov 2019.

### Abstract

*The aims of this study are to describe about strength, opportunity, threats will which be faced by coach and athlete of the men's volleyball in Lamongan regency toward preparation for PORPROV 2019. This study is qualitative approach and used research design by evaluative research. The populations are 12 athletes and 3 coach of the men's volleyball in Lamongan regency toward preparation for PORPROV 2019. Instrument of this research use SWOT (strength, weakness, opportunity, threat). The method of collecting data is 3 stages. They are observation, interview, and documentation. Based on finding and discussion in this research, it can be concluded that: (1) strength (strength) : the strength from training program of the men's volleyball in Lamongan regency toward preparation for PORPROV 2019 have coach who already has license and be the best coach in Lamongan regency. Also, it has talented and experienced athletes. (2) Weakness (weakness): the main weakness in this training of volleyball toward preparation for PORPROV is unsustainable training program and funds raised can't fulfill their necessary to improve from athlete quality. (3) Opportunity (Opportunity): it can get better achievement by training of talented volleyball athletes from Lamongan regency, athletes have good condition, and they are in very good condition and ready when they follow competition. (4) Threat (threat): the threat in this training program toward preparation for PORPROV 2019 is go down of athletes' will to join the training routinely. If they can't routine in this training, so they will feel bad condition, also overtraining and less to take rest in training caused by less guarded of rest athlete.*

**Keywords:** volleyball, SWOT analysis, athletes and coach of the men's volleyball in Lamongan regency toward preparation for PORPROV 2019.

## PENDAHULUAN

Sistem pembangunan olahraga prestasi tidak dapat dilaksanakan dengan cepat atau instan akan tetapi harus melakukan latihan berkelanjutan serta tidak asal-asalan dalam berlatih, akan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina suatu tim secara sistematis dan mendukung. Olahraga prestasi dapat membuahkan hasil dengan baik apabila kita melakukan latihan jangka panjang serta konsisten, berkesinambungan dan berkelanjutan serta membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai. Selain itu latihan atau pembibitan atlet di mulai sejak dini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif sehingga kelak akan mendapatkan hasil yang maksimal dan mendapatkan prestasi puncak. Faktor penting bagi pengembangan sistem latihan dapat berasal dari pengetahuan umum tentang teori dan metode latihan, temuan-temuan ilmiah, pengalaman dari pelatih terbaik bangsa, dan pendekatan yang digunakan oleh Negara lain. (Bompa, 2009).

Dengan banyaknya kejuaraan bolavoli sehingga menjadikan banyaknya tim bola voli saling berebut atau bersaing untuk mendapatkan juara. Juara akan di dapatkan ketika mempunyai pemain yang baik dan bisa memenangkan pertandingan. Munculnya tim yang baik tidak luput dengan seorang pelatih yang dapat menyusun program latihan sehingga dapat meningkatkan teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli. Pemain akan menjadi pemain yang berkualitas ketika sudah menguasai seluruhnya

Atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019 merupakan atlet pilihan yang sebelumnya mengikuti seleksi yang di selenggarakan oleh PBVSI Lamongan. Sedangkan atlet yang lolos seleksi rata-rata sebelumnya pernah memperkuat Kabupaten Lamongan dalam ajang bolavoli di event sebelumnya dan pernah mendapatkan juara 3 di event Kejuaraan Provinsi (KEJURPROV), selain itu atlet yang memperkuat Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019 merupakan atlet berbakat seperti : Ihyah' Ulumuddin, Rifqi Dwi Yanto, Ali Sunan, Basyarudin Aziz Syah. Yang sebelumnya pernah mendapatkan juara di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional yaitu : pernah juara 2 Livoma di UNS pada tahun, juara 1 gala desa Kabupaten Lamongan pada tahun 2017 dan 2018, juara 1 turnamen antar klub kartar cup Desa Kemantren se Kabupaten Lamongan, Tuban, Gresik Dan Bojonegoro pada tahun 2017, juara 3 liga remaja jawa timur dan juara antar club PDIP jawa timur di Lamongan pada tahun 2017, *Setter* terbaik Kabupaten Lamongan gelar ini di raih ketika dia mengikuti pekan olahraga kabupaten lamongan pada tahun 2018 dan dia juga mendapatkan

gelar sebagai juara 1 cabang olahraga bolavoli, *Spiker* terbaik Kabupaten Lamongan gelar ini di raih ketika dia mengikuti pekan olahraga Kabupaten Lamongan pada tahun 2018, juara 1 turnamen antar club U-18 se Kabupaten Lamongan dan meraih juara 1 dalam cabang olahraga bolavoli di event Pekan Olahraga Kabupaten Lamongan atau disingkat dengan sebutan PORKAB. Selain atlet yang berprestasi pelatih juga merupakan pelatih yang sudah mempunyai lisensi dan mempunyai gelar pelatih bolavoli terbaik kabupaten lamongan.

Pelatih memberikan arahan dan evaluasi sebelum dan sesudah melakukan latihan sehingga atlet mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki atlet sehingga bisa untuk dijadikan motivasi agar semakin giat dalam berlatih. Pada umumnya orang beranggapan bahwa evaluasi program latihan di lakukan di akhir kegiatan latihan, anggapan yang demikian adalah kurang tepat, Karena evaluasi merupakan salah satu mata rantai dalam sistem latihan yang jika di lihat dari waktu pelaksanaan kegiatan penilaian dapat berada di awal proses perencanaan, di tengah proses perencanaan, pada akhir penyelenggaraan latihan dan pasca latihan. Evaluasi program adalah suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan sengaja untuk melihat tingkat keberhasilan suatu program. evaluasi program merupakan suatu proses yang dilakukan dalam rangka menentukan kebijakan dengan terlebih dahulu mempertimbangkan nilai-nilai positif dan keuntungan suatu program, serta mempertimbangkan proses serta teknik yang telah digunakan untuk melakukan penilaian, hal terpenting dan perlu ditekankan dalam menentukan program, yaitu (1) Realisasi atau implementasi suatu kebijakan (2) Terjadi dalam waktu yang relatif lama, karena merupakan kegiatan berkesinambungan, (3) Terjadi dalam organisasi yang melibatkan sekelompok orang. (Arikunto, 2009).

Permainan bolavoli di lakukan dengan cara bola di lambungkan menggunakan anggota badan dan berusaha menjatuhkan bola di daerah lawan dengan menyeberangkan bola di atas net serta mempertahankan bola agar tidak jatuh kedalam lapangan kita sendiri. Dalam permainan bolavoli dilarang untuk menahan ataupun menangkap bola karena itu sebagai tindakan rebound, karena pentingnya peraturan ini bagi pemain maka atlet harus di ajarkan cara memainkan bolavoli dengan baik. Olahraga bolavoli adalah olahraga yang populer di indonesia sehingga banyak masyarakat yang bermain, berlatih, serta membangun lapangan di daerahnya masing-masing. Induk organisasi nasional yaitu Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Pada tanggal 28-30 Mei 1955 pengurus PBVSI yang baru, menyelenggarakan kongres dan kejuaraan Bolavoli Nasional pertama di Jakarta yang di ketuai oleh Wim J. Latumetten. Pada waktu itu yang boleh menjadi anggota PBVSI adalah Persatuan Bolavoli tingkat kabupaten. Pada setiap kongres, masing-masing anggota berhak mengirimkan satu regu putra dan putri. (winarno, M.E, Tomi, A, Dkk. 2013:30).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, Menurut Herdiansyah (2013:15) dalam

penelitian kualitatif, dikenal beberapa metode pengumpulan data yang umum digunakan. Beberapa metode tersebut diantara lain adalah: wawancara, observasi, studi dokumentasi, dan *focused group discussion*. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluative yang berarti suatu penelitian yang menggunakan prosedur evaluasi untuk mengumpulkan dan menganalisis data.

Penelitian evaluasi bertujuan untuk merancang, menyempurnakan, dan menguji pelaksanaan program pendidikan jasmani dan olahraga. Misalnya terkait dengan pelaksanaan kebijakan, kurikulum, program latihan, pembelajaran, penerapan aturan tertentu dan sebagainya, seperti lingkup kelas, sekolah, kecamatan, kabupaten sampai tingkat nasional dan menyangkut satu aspek, beberapa aspek atau keseluruhan aspek dari program tersebut.

Sasaran dari penelitian ini adalah atlet dan pelatih bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019. Sampel terdiri dari 15 Orang di antaranya 12 Atlet dan 3 Pelatih. Penelitian bertempat di lapangan klub bolavoli Tamvo Jln. Tambakboyo Desa Tambakrigadung Kec. Tikung Kab. Lamongan

Sesuai dengan penelitian kualitatif maka instrumen utama dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dengan alat buku tulis, pulpen, tape recorder dan kamera. Bentuk pertanyaan bisa bersifat terbuka, sehingga responden memiliki keleluasaan untuk memberikan jawaban atau penjelasan. Bisa juga bersifat terstruktur, sehingga jawaban atau penjelasan responden menjadi lebih dibatasi (Maksum, 2012, 123). Sedangkan instrument yang digunakan oleh peneliti adalah SWOT *Strength* (kekuatan), *Weakness* (kelemahan), *Opportunity* (peluang), dan *Threat* (ancaman)

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data dan memilih mana yang penting serta mana yang perlu dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami (sugiyono, 2007:333-334). Langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan penyederhanaan yang dilakukan melalui seleksi, pemfokusan, keabsahan data mentah menjadi informasi yang bermakna, sehingga memudahkan penarikan kesimpulan.

#### 2. Penyajian Data

Penyajian data yang sering digunakan pada data kualitatif adalah bentuk naratif. Penyajian-penyajian data berupa sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis dan mudah dipahami.

#### 3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam analisis data yang dilakukan melihat hasil reduksi data tetap mengacu pada rumusan masalah secara tujuan yang hendak dicapai. Data yang telah disusun dibandingkan antara satu dengan yang lain untuk ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil penelitian mendeskripsikan tentang evaluasi program latihan atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019. Usaha dalam mendapatkan prestasi dibutuhkan proses latihan yang baik dan kekompakan tim yang baik, selain itu dibutuhkan pula suport dari semua pihak. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian maka hasil penelitian tentang evaluasi program latihan atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019 sebagai berikut :

#### **Strength (Kekuatan)**

##### Atlet Berbakat

Atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan yang mengikuti latihan dalam persiapan porprov 2019 merupakan atlet pilihan dari pemain bolavoli yang ada di lamongan. Diantaranya atlet tersebut mempunyai prestasi sebelumnya : Ihya' ulumuddin, Rifqi dwi yanto, Ali sunan dan Basyaruddin aziz syah.

##### Pelatih Dan Pembina

Pelatih merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas atlet. Pelatih sudah mempunyai lisensi serta mempunyai prestasi yaitu pelatih bolavoli terbaik se Kabupaten Lamongan, selain itu pelatih juga sering mengantarkan atletnya dalam meraih prestasi yang gemilang dalam event bolavoli sehingga dipercaya untuk melatih tim bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019.

##### Motivasi Dan Dukungan

Motivasi dari manager, pelatih dan asisten pelatih dalam mengembangkan pembinaan kepada atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan sangatlah penting untuk semangat atlet dalam melakukan latihan sehingga bisa mencetak atlet yang mempunyai kualitas yang lebih serta menjadi atlet yang berprestasi. Maka dari itu pelatih dan asisten pelatih selalu memberi motivasi sebelum melakukan latihan maupun sesudah latihan agar atlet menjadi lebih giat dan semangat dalam melakukan latihan. Dukungan yang di berikan oleh manager, pelatih dan asisten pelatih kepada atlet berupa dukungan moral dan dukungan material berupa bonus uang lebih supaya atlet lebih termotivasi untuk menjadi atlet berprestasi dan bisa membanggakan Kota Lamongan.

##### Pengembangan Kualitas Atlet

Atlet yang mengikuti pembinaan bolavoli dalam persiapan porprov melaksanakan program latihan secara terstruktur seperti : latihan 3 kali dalam seminggu, pemberian program latihan kepada atlet sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, porsi latihan yang sudah di sesuaikan dengan kondisi atlet, latihan dilakukan secara teratur dan atlet yang memiliki semangat dan kemauan lebih ketika latihan sehingga mengakibatkan perkembangan yang cepat dari setiap diri atlet.

#### **Weakness (Kelemahan)**

##### Manajemen

Program latihan yang tidak berkelanjutan dikarenakan hanya untuk event porprov saja sehingga

atlet harus melanjutkan latihan di klubnya masing-masing.

#### **Dana**

Salah satu kelemahan yang dimiliki dalam pembinaan oleh PBVSI Kabupaten Lamongan adalah minimnya dana yang digunakan untuk perlengkapan yang dibutuhkan selama pembinaan sehingga bisa memperlambat kemajuan kualitas atlet.

#### **Sarana Dan Prasarana**

Dalam pembinaan atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam persiapan porprov 2019 masih banyak sekali sarana dan prasarana yang belum terpenuhi mulai dari lapangan yang masih menggunakan dari lapangan klub lain, kualitas lapangan yang belum memenuhi standart nasional, tempat latihan yang terlalu jauh, tidak ada mes untuk atlet dan kurangnya peralatan yang dibutuhkan ketika melakukan latihan terutama untuk latihan fisik.

#### **Pelatih**

Pelatih merupakan faktor penting untuk mengubah kualitas pemain serta memajukan prestasi dalam bidang bolavoli sedangkan program latihan masih dilakukan secara kelompok atau tim belum di bedakan atau di spesialisasikan tiap individu.

#### **Opportunity (Peluang)**

##### **Peluang Untuk Atlet**

Peluang yang diperoleh diantaranya mewakili Kabupaten Lamongan dalam cabang olahraga bolavoli di tingkat provinsi, atlet tidak bosan dalam melakukan latihan sehingga cepat dalam berkembang, atlet memiliki kondisi fisik yang prima, atlet saat berkompetisi dalam kondisi yang sangat bagus dan siap untuk bertanding, mempunyai kualitas permainan yang lebih baik, puncak dari performa atlet sesuai dan tepat pada perhitungan periodisasi dan mempunyai peluang untuk mendapatkan prestasi di tingkat provinsi.

##### **Peluang Untuk Pelatih**

Peluang untuk mencetak atlet yang berprestasi dengan pembibitan pemain yang lebih baik serta bisa bertanding di event yang lebih tinggi lagi.

#### **Threat (Ancaman)**

##### **Ancaman Dari Dalam**

Yang menjadi kendala adalah tempat latihan yang terlalu jauh, kendala cuaca yang tidak memungkinkan untuk melakukan latihan, kurangnya istirahat atlet karena kurang terjaganya langsung oleh pelatih, apabila atlet tidak menjaga kondisi dengan baik maka mengakibatkan kerusakan otot ataupun bisa jadi akan mengalami cedera, beberapa atlet yang tidak rutin mengikuti latihan dikarenakan beberapa alasan diantaranya karena sakit maupun ada kesibukan yang lain dan kurangnya fasilitas untuk penunjang dari suatu latihan untuk menjalankan program latihan.

##### **Ancaman Dari Luar**

Daya saing yang tinggi dengan tim lain yang mempunyai fasilitas lengkap serta dana yang mencukupi untuk menambah giat latihan atlet. Persiapan latihan yang kurang maksimal di bandingkan dengan tim lain sehingga persiapan belum sepenuhnya matang dan belum bisa mendapatkan kualitas yang maksimal.

## **PEMBAHASAN**

Latihan dalam persiapan porprov sejauh ini mempunyai masalah yaitu kurangnya dana, dikarenakan dana yang di dapat saat ini dihasilkan dari PBVSI Lamongan dan dari pelatih serta asisten pelatih saja sehingga dana yang di berikan hanya sebagai ganti uang akomodasi atlet yaitu mengganti uang transport atlet dikarenakan tempat latihan yang jauh.

Untuk sarana dan prasarana yang di buat untuk melakukan latihan merupakan lapangan yang dimiliki oleh salah satu klub di Lamongan dikarenakan gedung olahraga yang dimiliki pemerintah Kabupaten Lamongan sedang dalam proses perbaikan serta bergantian dengan cabang olahraga yang lain. Selain itu sarana dan prasarana yang di perlukan dalam melakukan latihan sangat kurang sehingga pelatih menggunakan fasilitas yang ada.

Pelatih yang membina atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan sudah mempunyai pengalaman dalam bidang olahraga bolavoli, mempunyai lisensi pelatih, mantan atlet bolavoli dan juga pernah mendapatkan prestasi sebagai pelatih bolavoli terbaik di Kabupaten Lamongan serta mempunyai pengalaman yang luar biasa serta sudah membawa atletnya bertanding dan mendapatkan prestasi di berbagai event.

#### **Strength (Kekuatan)**

Atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan merupakan atlet berbakat dan sudah mempunyai pengalaman sebelumnya dibidang olahraga bolavoli bahkan beberapa atlet sudah pernah menjuarai berbagai event yang ada di lamongan maupun diluar kota lamongan.

Pelatih merupakan kekuatan terpenting dalam proses latihan atlet bolavoli putra Kabupaten Lamongan dalam menambah kualitas dan kemampuan atlet seperti melakukan persahabatan dengan tim lain untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki atlet bolavoli putra kabupaten lamongan, Selain itu motivasi dan dukungan dari pihak manajemen, pelatih beserta asisten pelatih sangat penting untuk diberikan kepada atlet dalam pengembangan kemampuan dan memberikan kemampuan terbaik atlet untuk meraih prestasi. Menurut (Priono;2014) Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan.

#### **Weakness (Kelemahan)**

Kelemahan utama dalam pembinaan atlet bolavoli putra kabupaten lamongan dalam persiapan porprov adalah kurangnya sarana dan prasarana yang di perlukan saat melakukan latihan sehingga proses latihan belum bisa berjalan secara maksimal sehingga pelatih menggunakan alat serta tempat seadanya ketika melaksanakan latihan.

Adapun upaya yang dilakukan pelatih beserta asisten pelatih adalah meningkatkan latihan yang lebih baik agar pelatih bisa meningkatkan kualitas atlet yang lebih baik lagi sehingga bisa mendapatkan prestasi yang di inginkan sehingga pengurus PBVSI kota lamongan

bisa melengkapi fasilitas yang sementara ini belum terpenuhi. Menurut (Priono:2014) Sarana dan prasarana adalah faktor yang mendukung keberhasilan pembinaan olahraga yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga.

#### **Opportunity (Peluang)**

Peluang yang akan di dapat di antaranya atlet memiliki kondisi fisik yang prima, atlet saat kompetisi dalam kondisi yang sangat bagus dan siap untuk bertanding, puncak dari performance atlet sesuai dan tepat pada perhitungan pelatih, ketika atlet bisa mendapatkan prestasi dan membanggakan kota lamongan maka akan diberikan bonus yang telah ditentukan, selain itu juga atlet bisa mendapatkan pengalaman yang lebih, bisa untuk mendaftarkan beasiswa bagi atlet yang berprestasi. Menurut (Rizka:2016) Pemberian insentif kepada atlet dan pelatih merupakan faktor pendukung dalam

pencapaian prestasi. Karena insentif yang diberikan dapat menjadi penyemangat latihan untuk memacu mencapai prestasi lebih tinggi

#### **Threat (Ancaman)**

Kemauan dari atlet menurun untuk melaksanakan latihan secara rutin, kurangnya perhatian dari pemerintah, selain itu ancaman yang didapat adalah kurangnya fasilitas untuk penunjang dari suatu latihan untuk menjalankan program latihan. Menurut (Priono:2014) Seharusnya pemerintah daerah melalui KONI harus memberikan dana sesuai kebutuhan yang ada dan pasti jumlahnya sehingga tidak mengganggu program yang akan dilakukan oleh pengkab. Pemberian bonus bagi atlet yang berprestasi juga harus diupayakan agar atlet dapat termotivasi dalam bertanding.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang evaluasi program latihan atlet bolavoli putra kabupaten lamongan dalam persiapan porprov 2019 maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Kekuatan
  - a. Memiliki atlet yang berbakat, hal ini terbukti dengan mayoritas pemain pernah menjuarai event yang pernah di ikuti
  - b. Pelatih telah mempunyai lisensi, jam terbang yang tinggi dan pengalaman dalam membawa atletnya dalam meraih prestasi.
  - c. Asisten pelatih yang mempunyai banyak pengalaman dan jam terbang yang tinggi.
  - d. Motivasi serta dukungan yang diberikan pelatih berperan penting bagi atlet dalam meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi.
  - e. Sering melakukan uji coba dengan tim lain untuk menambah kualitas atlet serta memperbaiki kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing individu.
  - f. Proses latihan, model latihan dan porsi latihan sudah sesuai dengan program latihan yang sebelumnya sudah di buat oleh pelatih

g. Program latihan yang diberikan sudah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan

### 2. Kelemahan

- a. Minimnya dana yang dimiliki sehingga bisa memperlambat kualitas atlet
- b. Sarana dan prasarana belum terpenuhi dan belum memenuhi standar nasional
- c. Belum mempunyai tempat latihan sendiri sehingga masih menggunakan lapangan salah satu klub yang ada di lamongan.
- d. Tempat latihan yang terlalu jauh
- e. Program latihan ditujukan hanya untuk tim belum bisa per individu.
- f. Program latihan tidak berkelanjutan dikarenakan hanya untuk kompetisi tertentu

### 3. Peluang

- a. Mencetak atlet yang berprestasi dengan proses dan kapasitas latihan yang lebih baik lagi agar menjadi atlet yang mempunyai kualitas tertingginya sehingga memiliki peluang untuk meraih prestasi.
- b. Atlet memiliki kondisi fisik yang prima
- c. Atlet saat kompetisi dalam kondisi yang sangat bagus dan siap untuk bertanding
- d. Atlet tidak merasa bosan dalam berlatih
- e. Puncak dari performance atlet sesuai dan tepat pada perhitungan pelatih.

### 4. Ancaman

- a. Kurangnya perhatian dari pemerintah kabupaten lamongan membuat atlet kurang termotivasi dalam melakukan latihan dan pertandingan
- b. Tim lain yang mampu menarik minat dengan bonus besar yang diberikan oleh masing-masing kota kepada atlet ketika mendapatkan juara.
- c. Jika atlet tidak teratur dalam menjalankan program latihan maka atlet akan merasa tidak fit
- d. Apabila atlet tidak menjaga kondisi dengan baik maka mengakibatkan kerusakan otot ataupun bisa jadi akan mengalami cedera
- e. Pada saat puncak kompetisi atlet tidak maksimal dalam bertanding
- f. Overtraining dalam latihan
- g. Kurangnya istirahat dikarenakan kurang terjaganya rest atlet

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- a. Perbaiki program latihan agar kualitasnya lebih baik sehingga dapat meningkatkan kualitas atlet.
- b. Selain berlatih secara tim pelatih juga harus melatih secara individu agar setiap skill yang dimiliki individu bisa berkembang dengan baik.
- c. Memberikan fasilitas yang baik atau memadai, sehingga atlet nyaman dan konsentrasi dengan baik ketika latihan.
- d. Membuat MES untuk atlet sehingga mudah untuk mengontrol atlet.
- e. Melengkapi sarana dan prasarana guna untuk melaksanakan program latihan dengan maksimal.

- f. Melakukan latihan secara rutin untuk menambah performa yang dimiliki oleh individu maupun tim.
- g. Untuk peneliti selanjutnya apabila menggunakan penelitian yang serupa maka lebih baiknya di uji coba atau bisa sebelum melakukan penelitian seharusnya di validasi terlebih dahulu oleh para pakar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S & Cepi, S.A.J. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bompa Tudor, O. Haff Gregory, G. 2009. *Power Training For Sport, Plyometrics For Maximum Power Development*. Canada: Coaching Association Of Canada.
- Fuzita Mira, Iskandar. 2017. Pembinaan bolavoli klub IKIP PGRI Pontianak. IKIP PGRI Pontianak.
- M.E. Winarno, Dkk. 2013. *Tenik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Priono Joko, Dkk. 2014. *Evaluasi Program Pembinaan Bola Voli Remaja Asahan Di Pengkab Pbvsi (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Rizka. A.N, Dkk. 2016. *Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) di Kabupaten Kudus Tahun 2016*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.

