

**PROFIL ATLET RENANG DEA SALSABILA PUTRI SETELAH MELAKUKAN  
TRAINING CAMP KHUSUS DI AUSTRALIA**  
(studi pada atlet renang Dea Salsabila)

**Dea Salsabila Putri\*, Irmantara Subagio**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

[deaputri16060474085@mhs.unesa.ac.id](mailto:deaputri16060474085@mhs.unesa.ac.id)

**Abstrak**

Setelah sea game 2019, Dea Salsabila Putri melakukan training camp di Australia selama 2 bulan. Dea Salsabila merupakan atlet renang dengan nomer OWS (*Open Water Swimming*), saat PON 2016 Dea Salsabila Putri mendapatkan medali perunggu pada nomor OWS (*Open Water Swimming*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses mengetahui peningkatan program latihan selama training khusus di Australia. Manfaat penelitian ini sebagai referensi untuk membina atlet prestasi khususnya di cabang olahraga renang dan sebagai tinjauan dalam membuat program latihan di cabang olahraga renang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku, peristiwa serta kegiatan secara terperinci.

Dari semua data yang sudah diambil kemudian di olah, dapat disimpulkan bahwa latihan selama 2 bulan dapat meningkatkan performa atlet renang. Di lihat dari mengikuti lomba Malaysia Open, Dea Salsabila Putri dalam membawa pulang 2 medali perak dalam nomer 800m dan 400m *freestyle*, pada aslinya dea merupakan perenang samudra tetapi penelitian ini dea juara pada cabang renang lintasan.

Kata kunci : Atlet renang, Program Latihan, Peningkatan

**Abstract**

*After the 2019 sea games, Dea Salsabila Putri held a training camp in Australia for 2 months. Dea Salsabila is a swimming athlete with the number OWS (Open Water Swimming), during the 2016 PON Dea Salsabila Putri won bronze medals in the OWS (Open Water Swimming) number.*

*This study aims to find out how the process of knowing improvement in training programs during special training in Australia. The benefits of this research are as a reference for fostering athlete achievements, especially in the sport of swimming and as an overview in making training programs in the sport of swimming.*

*This study uses a qualitative descriptive approach, the use of this approach aims to describe the behavior, events and activities in detail.*

*From all the data that has been taken later in processing, it can be concluded that training for 2 months can improve the performance of swimming athletes. Judging from participating in the Malaysia Open competition, Dea Salsabila Putri in bringing home 2 silver medals in the 800m and 400m freestyle numbers, was originally an ocean swimmer but this research was the champion at the swimming track.*

*Key word : Swimming Athlete, Excercise Program, Improvment*

## PENDAHULUAN

Dea Salsabila Putri adalah salah satu atlet renang yang dimiliki oleh Jawa Timur dikenal melalui presentasinya yang sangat luar biasa. Dea Salsabila Putri kelahiran asli Surabaya, 20 Maret 1998. Anak kedua dari tiga bersaudara ini mengikuti latihan renang sejak Sekolah Dasar kelas tiga. Awalnya kedua orang tua mengajak melihat – lihat cabang olahraga di kota bersih dan kota bandeng yaitu kota Sidoarjo. Dia sempat mencoba olahraga sepatu roda karena mama dulu juga seorang mantan atlet PON tetapi setelah mendapatkan medali perunggu ditengah – tengah perjalanan karir berhenti dikarenakan masalah interen. Setelah memilah berbagai cabor dea menekuni cabor renang tersebut sampai tertarik masuk club. Pada dasarnya kedua orang tua dea mewajibkan dea harus bisa renang. Awal dea masuk club yang ada di Sidoarjo tetapi prestasinya stuck. Pada akhirnya dea dan kedua orang tua sepakat untuk pindah club yang lebih bagus tempatnya ada dikota Surabaya. Dea salsabilla dipegang dan dilatih oleh Nicko Biondi Ricard mantan altet pelatnas renang. Jika tidak support kedua orang tua yakin karirnya tidak akan bisa naik seperti ini. Karena latihan tidak akan menghiati hasil jika dilakukan konsisten.

Pada tahun 2019, tempat pada bulan sebelas benua asia dipenuhi berbagai event olahraga yang sangat besar yaitu *sea game*. Sea games dilaksanakan di Manila, Philipine pada tanggal 30- November 2019 – 11- Desember- 2019. Sea Games merupakan Pesta Olahraga Asia Tenggara jika bahasa inggriskan *Southeast Asian Games* merupakan ajang olahraga yang diadakan setiap dua tahun sekali dan melibatkan 11 negara Asia Tenggara.(Wikipedia,2019). Pada tahun 2019 ini, Dea Salsabilla Putri turun untuk mewakili Indonesia cabang olahraga Pentathlon. Pentathlon merupakan cabang olahraga modern seperti namanya bisa artikan “Penta” diartikan bahasa Indonesia artinya “lima” sedangkan “thlon” artinya “gabungan” jadi bisa disimpulkan olahraga memiliki lima cabang olahraga yang berbeda – beda meliputi anggar, renang, renang gaya bebas, berkuda palang rintang, dan pertandingan terakhir yang merupakan gabungan dari olahraga menembak dan lari. (tirto.id. 2018). Dea turun tiga nomor pada sea games ini antara lain 1. *Women Beach Laserun Individual*, 2. *Women Beach Triathle Individual*, 3. *Beach Triathle Mixed Relay*. Dea akan menjelaskan maksud dari nomor lomba tersebut. Laserun merupakan nembak 5 lampu hijau pada sasaran lari 800m 4 set, Triathle merupakan nembak 5 hit, renang 50m, lari 800m 4 set, sedangkan untuk *Mixed Relay Triathle* merupakan sama seperti Triathle cuman campuran dengan teman cowok tetapi dilakukan Cuma 2 set saja.

Dengan atas izin Allah Swt, Dea Salsabila Putri

pada sea game tahun 2019 bisa mendapatkan 3 medali emas dalam tiga nomor yang dipertandingan. Setelah sea games selesai dan kembali di Indonesia dia mendapatkan apreasi sangat luar biasa kepada ketua umum MENPORA yaitu Zainudin Amali.

Pada tahun 2020 tempat pada tanggal 18-Januari 2020 sampai dengan tanggal 29 februari 2020 Dea Salsabila menjalankan Training Champ khusus di Australia untuk persiapan PON pada tahun ini. Dalam seminggu dea melakukan 5 kali latihan dan 2 kali istirahat masa pemulihan yang sebut juga *recovery*. Dea juga mencatat program latihannya selama 2 bulan, disana juga disediakan *log book* untuk mencatat program latihan selama 2 bulan di Australia. Masalah Koni Jatim akan melihat latihan tersebut meningkat atau menurun dilihatdari segi latihannya.

Pada bulan ketiga, akhir dunia digemparkan ada virus covid 19, waktu Pekan Olahraga Nasional sudah mulai dekat pada tanggal 20 Oktober – 2 November, PON akan dimulai. Keputusan Pak Presiden Jokowi PON diundur Oktober 2021. Ini akan menjadi faktor sangat serius terhadap atlet – atlet semua daerah. Tetapi untuk kelebihan atlet juga bisa mempersiapkan lebih mantang untuk PON tahun depan.

Berdasarkan latar belakang diatas, faktor yang mempengaruhi meningkatnya latihan pada saat training camp khusus di Australia. Maka peneliti ingin meneliti tentang “Profil Atlet Renang Dea Salsabila Putri Selama Melakukan Training Camp Khusus di Australia” berdasarkan pengalaman pribadi atlet dimaksud.

## METODE PENELITIAN

Rumusan masalah yang mengacu pada penelitian ini, maka penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku orang, peristiwa lapangan, serta kegiatan-kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam. Adapun yang dimaksud dengan penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian sekedar untuk menggambarkan suatu variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti tanpa mempersoalkan hubungan antar variabel.

## HASIL

Setelah Sea Game 2019, Dea Salsabila yang memperoleh tiga medali emas pada cabang olahraga renang. Dea akan melanjutkan training camp di Australia. Pada tanggal 18 desember 2019 dea dan teman sudah berangkat di Australia menjalankan training camp di sana. Tanggal 21 desember 2019, dea

mendapatkan telpon dari Koni Jatim disuruh balik Indonesia, adanya acara penghargaan pemenang sea games tahun 2019. Dea rela kembali pulang ke Indonesia dari Australia karena Gubernur Jawa Timur, Suka dengan atlet perempuan yang menggunakan hijab apalagi berprestasi jenjang internasional. Tetapi pada saat acara berlangsung Gubernur Jawa Timur berhalangan untuk hadir, tetapi dea tetap senang karena mendapatkan bonus dari Gubernur Jatim dan Koni Jatim . Berikut ini gambar acara sebagai berikut :



Gambar 1 Penghargaan Pemenang Sea Game 2019 (sumber: dok. Pribadi)

Setelah acara ini selesai, dea langsung kembali ke Australia tetapi ada beberapa kendala. Ternyata visa dea cuma sekali jalan saja, dea mengurus dan menunggu selama visa pemberangkat sampai jadi. Tepatnya tanggal 2 januari 2020 visa atau dokumen izin luar negeri sudah selesai diurus. Dea sangat senang sekali karena pembuatan visanya lumayan cepat. Pada tanggal 3 januari 2020, dea salsabila ini sudah sampai di Australia untuk melanjutkan training camp. Setelah datang di Australia, dea tidak enak – enak langsung menjalankan sesuai teman – temannya. Soalnya training camp sudah mulai lama, jadi dea disana menyesuaikan teman – teman sangat berat sekali. “ujar Dea Salsabila”. Training khusus di Australia selama 2 bulan. Berikut jadwal program latihan dea selama di Australia sebagai berikut:

Tabel 1 Jadwal Latihan Di Australia

Hari	Waktu	Keterangan
Senin	Pagi dan Sore	Sore Sebelum Renang ada fisik
Selasa	Pagi dan Siang	Siang Gym
Rabu	Pagi dan Sore	Sore Sebelum Renang ada fisik
Kamis	Pagi	
Jumat	Pagi dan Sore	Sore Sebelum Renang ada fisik
Sabtu	Pagi dan Siang	Siang Gym

Minggu	rest	rest
--------	------	------

Ini merupakan jadwal program latihan dea selama di Australia, peneliti bisa menyimpulkan bahwa latihan enam hari dan satu hari istirahat dalam seminggu memiliki dampak yang sangat signifikan. Berikut ini gambar – gambar latihan selama di Australia.



Gambar 2 Latihan Sesi Pagi(sumber: dok.pribadi)

Gambar tersebut merupakan, setelah latihan sesi pagi di Australia. Menuai beberapa pengalaman dari perenang di luar sana. Mulai segi teknik, taktik, dan mental saya dapatkan selama latihan di Australia. Berikut ini gambar latihan Gym di Australia :



Gambar 3 Latihan Siang GYM(sumber:dok.pribadi)

Pada sesi gym ini dilakukan siang dan sore, fungsinya untuk menjaga kekuatan otot dan tulang keadaan stabil. Sesi ini sangat berat karena intensitas latihan juga sangat tinggi menjelang perlombaan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh training camp di Australia dalam jangka 2 bulan berdampak sangat signifikan. Setelah Sea Game 2019, Dea Salsabila yang memperoleh tiga medali emas pada cabang olahraga renang. Dea akan melanjutkan training camp di Australia. Pada tanggal 18 desember 2019 dea dan teman sudah berangkat di Australia menjalankan training camp di sana. Tanggal 21 desember 2019, dea mendapatkan telpon dari Koni Jatim disuruh balik Indonesia, adanya acara penghargaan pemenang sea games tahun 2019. Dea bela – belain pulang dari Australia karena Gubernur Jawa Timur, Suka dengan atlet perempuan yang menggunakan hijab apalagi berprestasi jenjang internasional. Tetapi pada saat acara berlangsung Gubernur Jawa Timur berhalangan untuk hadir, tetapi dea tetap senang karena mendapatkan bonus dari Gubernur Jatim dan Koni Jatim.

Setelah acara ini selesai, dea langsung balik ke Australia tetapi ada beberapa kendala. Ternyata visa dea cuma sekali jalan saja, dea mengurus dan menunggu selama visa pemberangkat sampai jadi. Tepatnya tanggal 2 januari 2020 visa atau dokumen izin luar negeri sudah selesai diurus. Dea sangat senang sekali karena pembuatan visanya lumayan cepat. Pada tanggal 3 januari 2020, dea salsabila ini sudah sampai di Australia untuk melanjutkan training camp. Setelah datang di Australia, dea tidak enak – enak langsung menjalankan sesuai teman – temannya. Soalnya training camp sudah mulai lama, jadi dea disana menyesuaikan teman – teman sangat berat sekali. “ujar Dea Salsabila”. Training khusus di Australia selama 2 bulan, training khusus ini sangat penting dalam menjaga performa atlet dan khusus memperbaiki mental. Menurut studi Nugent (2016) mengatakan bahwa latihan selama 2 bulan atau sama dengan 6 minggu, performa perenang bertambah signifikan, untuk pelatih renang mengakui secara inti untuk menyarankan *High Volume Training* dan *High Intensity Training* untuk meningkatkan performa perenang. Latihan ini menjanjikan tetapi sulit untuk kalangan atlet – atlet *non elite*.

Setelah pulang dari Australia, Tim Renang Indonesia awal ingin berlomba di Singapura tetapi waktu itu dibatalkan dikarenakan Covid 19 sudah masuk di Negara Singapura. Hal itu tidak habis pikir untuk pelatih renang Indonesia, cari info lomba terus. Pada akhirnya Tim renang Indonesia lomba, Negara yang dijuluki negeri jiran yaitu Malaysia. Saat mengikuti lomba di Malaysia, Indonesia turun 4 nomor lomba yaitu 800m, 400m, 200m, 100m. Dengan semangat membara tim Indonesia bisa meraih juara 2 pada nomor 800m dan 400m putri.

Tim Indonesia menjalankan training khusus di Australia selama 2 bulan, tidak sia – sia. Peningkatkan

sangat luar biasa. Dea awal mula di nomor OWS (*Open Water Swimming*) dikarenakan tidak ada dinomor pertandingan, dea turun di nomor 800m dan 400m putri. Hasil sangat memuaskan dan meningkatkan performa selama training camp di Australia.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara diatas makan dapat disimpulkan bahwa training camp di Australia atau juga disebut luar negeri memberikan effect yang sangat signifikan. Mulai dari program latihan yang berbeda, kondisioning fisik yang berbeda, pembelajaran teknik, taktik dan mental yang berbeda. Maka hal tersebut juga memberikan keuntungan antara lain memberikan pengalaman atlet, rasa percaya diri atlet, kreativitas atlet, kebugaran tubuh atlet, dan sportifitas dalam bertanding.

## REKOMENDASI

Untuk pelatih, Agar kedepannya pelatih dapat membuat program latihan secara sistematis dan kreatif untuk menunjang peningkatan prestasi atlet. Untuk atlet renang, jika memang tujuan awalnya untuk meraih prestasi maka saya harap kalian mampu menikmati setiap proses yang ada.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya yang telah memfasilitasi peneliti dalam perkuliahan, sehingga dapat melancarkan proses perkuliahan selama ini.
2. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak arahan dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta masukan yang sangat berarti kepada penulis dalam menyelesaikan dan penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh dosen di Fakultas Ilmu Olahraga program studi S1 jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi banyak ilmu pengetahuan dan berjasa dalam mendidik dan menjadi teladan bagi penulis.
4. Terimakasih banyak atas semangat dan dukungan teman seperjuangan saya saat latihan khususnya tim Pustlatda Renang
5. Semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sampaikan disini.
6. Keluarga besar Universitas Negeri Surabaya tempat dimana saya menimba ilmu,

mendapatkan naungan, serta wawasan yang sangat luas khususnya dalam *sport science*.

#### **REFERENSI**

Nugent Comyns M. T., (2016). *Effect of Low Volume, High-Intensity Training on Performance in Competitive Swimmer: A Systematic Review*. Journal Of Strength and Conditioning Research Publish. DOI. 10.1519/JS.