

## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 3 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### ATLET RENANG ANDI MUHAMMAD NURRIZKA FEBRIANTO *TRAINING CAMP* KHUSUS DI PERANCIS DAN HASIL PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL PAPUA 2021

Andi Muhammad Nurriszka Febrianto, Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [andi.20139@mhs.unesa.ac.id](mailto:andi.20139@mhs.unesa.ac.id)

#### Abstrak

*Training Camp* di Perancis sudah di rencanakan sejak setahun sebelumnya yaitu pada 2019. Yang pada awalnya direncanakan *Training Camp* di wilayah Perth, Australia. Dikarenakan Tim Puslatda Renang di bagi menjadi 2 program yaitu Sprint-middle distance dan Middle-long distance (jarak dekat-menengah dan jarak menengah-jauh). Andi Nurriszka termasuk salah satu atlet renang jarak dekat-menengah dengan nomor individual gaya dada (Breastoker) jarak 50m, 100m, 200m dan gaya ganti (Individual Medley) 200m. Jurnal dari *Training Camp* ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses peningkatan secara individual selama *Training Camp* berlangsung. Manfaat dari jurnal ini bisa juga sebagai bahan referensi untuk atlet berprestasi khususnya renang dan tinjauan untuk pembuatan program Latihan. Journal ini menggunakan informasi secara langsung mulai dari peristiwa, perilaku serta kegiatan secara terperinci. Dari semua data yang telah di ambil dan di olah dapat di simpulkan *Training Camp* selama 1 bulan 2 minggu di perancis secara signifikan meningkatkan performa atlet dalam hal perbaikan waktu, perbaikan gaya, peningkatan kekuatan fisik dan mental serta penambahan pengalaman yang membuat atlet lebih percaya diri dan lebih rendah hati. Hingga sampai Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua 2021 Andi Muhammad Nurriszka Febrianto mendapatkan beberapa hasil juara

#### Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published Juli 2024

#### PENDAHULUAN

Andi Muhammad Nurriszka Febrianto merupakan salah satu atlet berprestasi di Tingkat daerah maupun Tingkat Nasional. Sejak duduk di bangku kelas 4 SD Andi mengawali belajar berenang nya di Mojokerto hingga sampai SMP pindah ke Surabaya untuk mengikuti orang tua nya, pada tahun 2013 Andi bergabung di club Suryanaga Surabaya dan di tangani oleh pelatih Bapak Bayu Agung Pramono yang merupakan salah satu Dosen di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya sekarang. Hingga sampai 2015, 2 tahun berikutnya Andi di tangani oleh Bapak Abdul Haris yang merupakan salah satu Dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Latar belakang keluarga Andi merupakan keluarga militer sehingga membuat sikap dan kepribadian nya sangatlah disiplin dan gigih dalam belajar maupun berlatih, di setiap kompetisi atau perlombaan renang tujuan nya hanyalah menjadi yang terbaik dengan sikap

respek dan fair play. Pada tahun 2016 di Jakarta di umur yang ke 14 tahun, Andi pertama kalinya mendapatkan medali di Tingkat nasional yaitu Olimpiade Olahraga Siswa Nasional atau di sebut O2SN yang merupakan ajang se tahun sekali yang melibatkan para siswa-siswi dari SD, SMP, sampai SMA se-Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia). Pada perlombaan ini Andi Turun di 3 nomor kolam yaitu 50m Gaya Punggung, 50m Gaya Dada, dan 100m Gaya dada. Alhamdulillah dengan hasil 2 medali emas bisa membanggakan nama sekolah dan khususnya perwakilan Jawa Timur. Pada tahun 2019 Indonesia menjadi tuan rumah Asean School Games di Semarang, perlombaan ini di adakan se tahun sekali dan melibatkan para Siswa-siswi se Asia Tenggara. ASEAN School Sports Council / ASSC yang menyelenggarakan multi-event olahraga ini. (Wikipedia). Di umur yang ke 17 ini Andi mencoba lebih giat berlatih agar bisa masuk seleksi di tim Puslatda Jawa Timur untuk PON di tahun 2020, sehingga di perlombaan ASG ini Andi sangatlah berkomitmen untuk menjadi yang terbaik, dan Alhamdulillah mendapatkan hasil 2 medali emas dan 2 medali perunggu. Pada salah satu nomor yaitu Nomor 100m gaya dada, Andi telah membuat rekor junior baru dari 01.04 menjadi 01.03 detik sehingga membuatnya masuk dalam Puslatda Jatim. Sampai di tahun berikutnya yaitu 2020 Puslatda Jatim Cabang Olahraga Renang melakukan *Training Camp* yang di bagi 2 tempat yaitu Australia dan Perancis. Andi mendapatkan *Training Camp* di Perancis bersama kepala pelatih David Armadoni yang merupakan Mantan pelatih nasional dan berkebangsaan Perancis, tempat pertama yang di kunjungi adalah font-romeu terletak di area pegunungan dengan tinggi 2300 km di atas permukaan air laut, dengan kondisi seperti ini sangatlah berpengaruh terhadap para atlet di karenakan tipis nya oksigen dan bersamaan dengan musim dingin



Gambar 1. Kolam renang font Romeu  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Perlu hampir satu minggu untuk menyesuaikan kondisi tubuh dan program Latihan yang begitu intens, berkat kekompakan tim para atlet bisa melampaui hari-hari dengan lebih gembira. Setelah hampir 21 hari di ketinggian, tim kemudian berpindah ke arah kota Paris untuk mengikuti perkombaan. Disana kita bersaing dengan para atlet eropa untuk menguji kemampuan masing-masing, tak jauh dari tempat perlombaan terdapat markas besar tim Paris Saint-germain yang selalu di lewati dalam perjalanan Kembali ke penginapan,



Gambar 2. Tempat Latihan club bola PSG  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Setelah itu tim Kembali berpindah ke tempat untuk mengikuti perlombaan lain yang berada di Chalon-sur-Saone



Gambar 3. Perlombaan kualifikasi Olympiade  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Kemudian para atlet mengikuti sebuah perlombaan untuk kualifikasi Olympiade Tokyo 2020 di Nice yang di ikuti oleh para atlet elit dari seluruh Negara.

#### **PROGRAM**

*Training Camp* di Perancis berlatih dengan jadwal yang sangat padat dan banyak, berikut jadwal program nya:

Adapun program setiap sesi berbeda, dan di bagi menjadi sesi *Sprint Set* dan *Distance Set*. Berikut contoh dari program tersebut:

Tabel 1. *Sprint Set*

Sesi	Jarak/Detail	Catatan
1.	12 x 100 - 4. finsnorkel 75 free + 25 catch up fins normal IM on 1.35	
2.	8 x 50 - 1. 25free + 10 deadstart + 15ez MS 25 minimax + 25 ez	
3.	4 x 100 pull - 5 x 1 on 1.25	
4.	4 x 50 - 1. Minimax 2. Pace 400 3. Pace 200 4. Dive max	Ez

Tabel 2. *Distance Set*

Sesi	Jarak/Detail	Catatan
1.	600 pull snorkel - 100 free + 50 scull	
2.	12 x 50 - 3. 25build up + turn 10m max + ez 2. kick MS progress 1. free	
3.	6 x 200 IM on 3'	
4.	800 fins - free focus underwater 5 kicks	
5.	3 x 400 IM on 6'	
6.	8 x 100 pull paddle 2. Free 2. back	Ez



Gambar 4. Latihan Bersama  
 (Sumber: Dokumen Pribadi)

## HASIL

Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan acara olahraga Nasional tiap 4 tahun sekali di selenggarakan di Papua tahun 2021. Dengan izin Allah Swt, Andi Muhammad Nurrizka Febrianto berhasil mendapatkan 2 medali perak dan 2 medali perunggu mempersembahkan perwakilan dari Jawa Timur dan Mahasiswa UNESA. Setelah PON selesai

dan Kembali ke Jawa Timur mendapatkan apresiasi sangat luar biasa dari Ibu Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawangsa. Pada tahun berikutnya, Andi Muhammad Nurriszka Febrianto memasuki tim Pelatihan Nasional atau Pelatnas di Jakarta untuk persiapan *Sea Games* di Vietnam 2022



Gambar 5. Hasil PON Papua  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

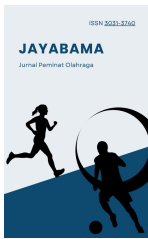
## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari rangkuman jurnal menyatakan bahwa pengaruh dari *Training Camp* dalam waktu 1 bulan 2 minggu sangat mempengaruhi performa atlet di pertandingan, setelah selesai dari Program *Training Camp* dunia di gemparkan oleh Pandemi covid-19 yang untungnya tim jawa timur sudah pulang dan berada di rumah masing-masing, hingga sampai Pak Presiden Joko Widodo menunda penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional Papua 2020 menjadi 2021. Koni Jatim telah berpesan kepada atlet dan pelatih untuk tetap Latihan di rumah agar tetap menjaga performa bertanding atau berlomba. Hingga pada bulan mei 2021 Andi Muhammad Nurriszka Febrianto telah Kembali di panggil oleh Tim Nasional Renang Indonesia untuk persiapan *Sea games*. Pada bulan Juli Kembali di umum kan oleh Federasi pesta olahraga asia Tenggara (*Southeast Asian Games Federation*) (Wikipedia) bahwa *Sea Games* Vietnam 2021 di tunda menjadi tahun 2022, hal ini mendapatkan reaksi yang berbeda setiap atlet karena ada yang menyayangkan harus menunggu waktu Kembali untuk berlomba di *Sea Games* Adapun yang melihat ini sebagai peluang karena bisa lebih focus Kembali menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON).

## SIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal berikut adalah penting nya program Latihan yang terperinci dan terpusat sehingga atlet dan pelatih bisa bekerja sama untuk mencapai target yang sama, disamping itu atlet juga bisa belajar rasa percaya diri, respek dan memahami bahwa pengalaman merupakan hal yang sangat penting agar bisa menjalani masa depan yang lebih bijaksana kembali.

Meskipun Andi Muhammad Nurriszka Febrianto merupakan salah satu atlet yang berprestasi, namun suatu ilmu Pelajaran adalah hal yang penting juga karena yang akan



# Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 3 Nomor 1 Bulan 6 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

menemani hingga masa tua nanti. Mengingat karir atlet di Indonesia mempunyai waktu masa nya tersendiri sehingga harus mempunyai pegangan dalam menempuh hidup setelah selesai masa atlet nya.

## PENUTUP

1. Ucapan rasa terima kasih kepada Dr. Achmad Widodo, M. Kes. selaku Dosen pembimbing Jurusan Ilmu olahraga FIO Unesa yang telah membantu dan mengarahkan Andi Muhammad Nurrizka Febrianto hingga sampai di kuliah semester akhir ini, seluruh dosen di fakultas ilmu olahraga yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan jasa nya dalam mendidik para mahasiswa.
2. Rasa Syukur kepada keluarga besar Universitas Negeri Surabaya yang telah menjadi salah satu bagian hidup Dimana mendapat banyak pengalaman, naungan serta peningkatan wawasan dalam hal olahraga
3. Pesan untuk diri saya sendiri sebagai manusia yang ingin terus belajar dan memahami dunia dengan ilmu pengetahuan yang terus bertambah, jangan lupa selalu sholat tepat waktu dan banyak berdzikir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Devira, T. M., & Herdyanto, Y. (2020). Profil Atlet Senam Amalia Fauziah Dalam Meraih Prestasi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- Falaahudin, A., Suharjana, S., & Sumarjo, S. (2022). Percentage of swimmer's coach needs for the development of applications for the physical conditions of swimming. *Quality in Sport*, 8(2), 67-72.
- Ginting, R. K. (2024). *PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA RENANG PADA ATLET PELAJAR NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE INDONESIA DI SURAKARTA (Studi Interpretif Dasar tentang Organisasi, Sumber Daya Manusia, Sarana Prasarana, Pendanaan, dan Program Pembinaan Prestasi)* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Larasati, M. D., & Yuliana, S. (2020). Asupan Makanan, Status Gizi dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 37-43.
- Putri, D. S., & Subagio, I. (2021). Profil Atlet Renang Dea Salsabila Putri Setelah Melakukan Training Camp Khusus Di Australia. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 58-62.