

FAKTOR PENDUKUNG PRESTASI MAHASISWA ATLET CABANG OLAHRAGA DAYUNG

Risky Akbar Ramadhan*, Sasminta Christina Yuli Hartati

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*risky.18027@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dayung merupakan olahraga yang jarang diminati di Indonesia. Hal ini disebabkan karena tidak banyak fasilitas sarana dan prasarana yang cukup untuk menunjang olahraga ini. Selain peralatan yang terbilang mahal sehingga tidak semua orang memiliki secara pribadi dibutuhkan keteletian teknik dan fisik yang kuat untuk menjadi seorang atlet dayung. Risky Akbar Ramadhan merupakan atlet dayung yang mengawali karirnya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah atas. Walaupun terbilang terlambat untuk menjalani kehidupan sebagai atlet berkat dukungan dari orangtua dan program latihan dari pelatih serta keinginannya untuk selalu menjadi lebih baik setiap hari yang mampu membuatnya memperoleh prestasi yang membanggakan. Selain program latihan yang keras, kemampuan menganalisa menentukan strategi lomba dan kepekaan dalam teknik serta pemahaman gizi dan disiplin menjaga jam istirahat membuatnya mampu untuk mengejar ketertinggalan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui proses perjalanan karir Risky Akbar Ramadhan sebagai atlet dayung dalam meraih prestasi. Dengan mengetahui proses tersebut diharapkan dapat mengenalkan olahraga dayung kepada masyarakat umum serta dapat menjadi motivasi bagi semua yang berminat dan berbakat di olahraga dayung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan auto-biografi. Data yang didapatkan dari sumber akurat yang disertai bukti-bukti kejadian sesuai alur peristiwa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah faktor untuk mendukung keberhasilan dalam meraih prestasi tidak hanya dari berapa lamanya orang menekuni suatu bidang tersebut, kemampuan untuk menganalisa kelemahan dan keunggulan diri sendiri serta lawan merupakan faktor penunjang lainnya dalam keberhasilan meraih prestasi.

Kata Kunci: mahasiswa atlet; dayung; prestasi nasional

Abstract

Rowing is a sport that is rarely favored in Indonesia. This is due to the limited facilities and infrastructure available to support the sport. In addition to the relatively high cost of equipment, which not everyone can afford personally, rowing requires precision in technique and strong physical endurance to become a successful athlete. Risky Akbar Ramadhan is a rowing athlete who began his career through extracurricular activities during his high school years. Although it may be considered late to start a career as an athlete, with the support of his parents, the training program from his coach, and his desire to improve every day, he has been able to achieve remarkable success. In addition to rigorous training programs, his ability to analyze and strategize for competitions, sensitivity to technique, and a strong understanding of nutrition, combined with discipline in maintaining rest periods, have enabled him to close the gap in his performance. The purpose of this research is to explore the career journey of Risky Akbar Ramadhan as a rowing athlete in achieving success. By understanding the process, it is hoped that rowing will be introduced to the general public and serve as motivation for those interested and talented in the sport. This study employs a qualitative research method with an autobiographical approach. Data is collected from reliable sources, supported by evidence that aligns with the event timeline. The conclusion of this research is that factors supporting success in achieving accomplishments are not only determined by the length of time someone has dedicated to the field, but also by the ability to analyze one's own weaknesses and strengths, as well as those of the competitors, which are crucial factors in achieving success.

Keywords: student athlete; rowing; national achievement

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan proses yang instan. Prestasi olahraga dapat diraih dengan program latihan yang tepat dan terstruktur serta pengalaman perlombaan yang melibatkan banyak pihak yang ahli dibidangnya. Prestasi seorang atlet tidak lepas dari peran pelatih, manajemen kepengurusan suatu cabang olahraga, dan orang-orang dilingkungan sekitar termasuk dirinya sendiri. Dayung merupakan olahraga yang kurang populer di Indonesia. Kurang meratanya sarana prasarana olahraga ini juga menjadi penyebab utamanya sehingga tidak banyak juga didalam Masyarakat umum yang mengetahui dan menguasai secara mendalam olahraga ini. Hal ini juga yang menjadi sedikitnya pembibitan atlet dayung usia dini di Indonesia. Padahal untuk mencapai prestasi yang optimal seorang atlet, seharusnya pembibitan dan pembinaan prestasi menjadi langkah dasar yang harus dilakukan. Pembibitan dilakukan pada usia dini diharapkan agar atlet siap melakukan pembinaan prestasi ketika mencapai usia puncaknya.

Dayung adalah olahraga air yang menggunakan perahu dan dayung untuk bergerak diatas air. Dayung merupakan olahraga individu dan kelompok. Di Indonesia dayung merupakan gabungan dari tiga cabang olahraga yaitu rowing, kanoing, dan perahu naga. Kualitas individu sangat menentukan keberhasilan atlet dayung dalam meraih prestasi. Prestasi atlet dayung juga ditentukan oleh faktor fisik, teknik, dan pengalaman suatu atlet. Postur ideal didapatkan dari hasil genetik dan latihan fisik dengan program yang efektif serta pola makanan yang bagus. Gizi seimbang merupakan faktor utama yang menentukan kesehatan dan perfrmata atlet, jika asupan nutrisi tidak mencukupi akan beresiko penurunan performa, rentan cedera dan lambat pemulihan (Anjas, 2025). Seorang atlet harus menjaga kebugaran kondisi tubuhnya sesuai dengan karakteristik olahraganya. Dengan kondisi tubuh yang bagus atlet dapat menjalankan program dengan optimal dan menghindari resiko cedera atau sakit. Selain fisik teknik mendayung merupakan salah satu kunci utama sebagai atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan. *Rowing is a complex and demanding sport, which places great demands on the athlete's physical capacity and technical skill (Ettema, Gerjan et al, 2022)*. Selain melatih fisiknya hingga dapat bergerak dan mengeluarkan tenaga secara optimal atlet dayung diharuskan mempunyai control yang bagus dalam tekniknya agar dapat mengeluarkan tenaga dan menjaga kelajuan perahu menjadi lebih efisien. Olahraga dayung didalamnya terdapat tiga cabang olahraga yang dijadikan satu, salah satunya

adalah rowing. Rowing sendiri hanya memiliki satu kategori jarak yaitu 2000 meter dan nomor pertandingan dibagi berdasarkan jumlah pendayung, berat badan, jenis dayung dan jenis kelamin. Perpaduan antara power dan endurance menjadi kunci untuk menjadi atlet yang hebat. Dengan pola latihan yang berfokus pada jumlah jarak yang ditempuh dalam satu minggu atau jumlah waktu dalam satu minggu serta menjaga kekuatan otot dengan latihan fisik tentunya akan memberikan beban berlebihan pada tubuh. Tidur memberi peranan yang sangat baik untuk mengembalikan kondisi kelelahan tubuh setelah latihan ataupun pertandingan yang intensif (Misdar, 2019). Menjaga kualitas tidur dan jam istirahat memberikan pengaruh besar untuk mengurangi beban pada tubuh setelah latihan atau setelah perlombaan.

Pengalaman atlet saat mengikuti suatu event akan menjadi Pelajaran yang baik untuk meningkatkan kualitas atlet. Menganalisa kekurangan diri sendiri dan kelebihan lawan dan kawan serta senantiasa melakukan evaluasi dan visualisasi untuk menentukan strategi lomba yang bagus dan Teknik yang lebih baik akan menjadi sebuah kemampuan yang dapat meningkatkan proses untuk mencapai prestasi. Berbekal disiplin latihan, mengontrol gizi makanan dan tidur, dan selalu melakukan evaluasi hingga mempunyai ambisi untuk menjadi lebih baik setiap hari akan menjadi syarat bagi seorang atlet dayung untuk menutupi kurangnya pengalaman yang dia miliki agar bisa bersaing mencapai prestasi. dan memang. Profil seorang atlet merupakan sesuatu yang menarik untuk diikuti bagi semua kalangan. Seseorang yang haus akan prestasi selalu mencari latar belakang atlet hebat yang sama dengan cabang olahraganya atau mempelajari gaya hidup sebagai atlet pada umumnya untuk menerapkan pada dirinya agar menjadi atlet yang hebat. Bagi masyarakat umum hal ini akan menjadi motivasi diri agar senantiasa menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan menjadi daya tarik untuk mencoba melakukan olahraga tersebut. Risky Akbar Ramadhan merupakan atlet muda yang memiliki jam terbang singkat untuk mencapai prestasi ditingkat Nasional. Dilatarbelakangi hal tersebut penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut terhadap profil Risky Akbar Ramadhan dari awal karirnya hingga dia mencapai puncak prestasinya, harapanya dengan peneliti dapat mendeskripsikan Risky Akbar Ramadhan sebagai atlet dayung dan dapat menginspirasi masyarakat umum ataupun peminat olahraga dayung.

METODE

Rowing is a sport with high technical demand, whereby an athlete's on-water performance ability is a product of not only their physiological work capacity but

also their technical ability (Ana C. Holt et al, 2020). Fisik dan teknik merupakan kunci terpenting bagi atlet rowing untuk mencapai kesuksesan prestasi, kedua hal tersebut dapat dicapai melalui proses dan pengalaman yang panjang. Penelitian ini ditujukan untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi proses keberhasilan atlet dayung dalam meraih kesuksesan prestasi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang bermaksud untuk memahami dan menjelaskan suatu fenomena dalam konteks alamiahnya, penelitian ini melibatkan interaksi langsung antara penulis dan subjek penelitian dan memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang kompleksitas dan variasi dalam suatu konteks tertentu (Niam, M Fathun, dkk., 2024). Jenis metode penelitian kualitatif yang digunakan adalah metode pendekatan biografi yang merupakan metode penelitian untuk mencari Riwayat hidup, kisah perjalanan hidup, sosok, dan citra tokoh yang dimunculkan kepermukaan (Wekke, Ismail Suwadi; dkk., 2019).

Auto-biografi adalah biografi yang ditulis oleh subjek itu sendiri, berdasarkan dengan atas ingatan atau bekerjasama dengan penulis (Setiawaty, Rany; dkk, 2021). Penelitian auto-biografi ini dilakukan kepada atlet dayung yang memiliki spesialisasi dalam cabang rowing yang memiliki prestasi nasional dan internasional. Risky Akbar Ramadhan merupakan atlet dayung nasional berasal dari Surabaya, Jawa Timur. Merupakan atlet dayung rowing yang akan ditulis menggunakan penelitian auto-biografi. Penulisan peristiwa berdasarkan data-data dokumentasi berupa dokumen cetak dan non-cetak yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Selanjutnya penulis akan memilah data-data yang didapatkan dan menyajikan secara deskriptif untuk memberikan hasil yang bersifat asli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Diri

Risky Risky Akbar Ramadhan lahir di Surabaya pada tanggal 20 Desember 2000. Sejak kecil, ia telah tumbuh dalam lingkungan keluarga yang memiliki kecintaan terhadap aktivitas fisik dan olahraga. Meski kedua orang tuanya bukan atlet profesional, semangat dan gaya hidup sehat yang mereka terapkan sejak dini memberikan pengaruh besar dalam membentuk minat Risky terhadap dunia olahraga. Kebiasaan berolahraga bersama keluarga, seperti bersepeda, berenang, atau sekadar aktivitas fisik di akhir pekan, menumbuhkan rasa senang dan kenyamanan bagi Risky dalam menjalani gaya hidup aktif. Kedua orang tuanya selalu mendorongnya untuk tidak sekadar menjadikan olahraga sebagai hobi, tetapi juga sebagai

bagian dari proses pembentukan karakter dan disiplin diri. Dukungan dari keluarga inilah yang menjadi fondasi awal Risky untuk mulai menekuni olahraga secara lebih serius. Mereka tidak hanya memberikan motivasi moral, tetapi juga aktif mendampingi dan memfasilitasi kebutuhan Risky dalam proses latihan dan pengembangan dirinya. Harapan orang tua agar Risky dapat menjadi pribadi yang tangguh, sehat secara fisik dan mental, serta berprestasi melalui olahraga, perlahan-lahan mulai terbentuk seiring bertambahnya usia dan pengalaman Risky dalam berbagai kegiatan olahraga. Semangat inilah yang akhirnya mendorong Risky untuk meniti jalur sebagai atlet, hingga kemudian menemukan jalannya dalam dunia olahraga dayung (rowing) yang ia tekuni secara sungguh-sungguh dan penuh dedikasi.

Awal Memulai Dayung

Alur peristiwa menjadi atlet dayung sesuai dengan ilustrasi dibawah.

Tabel 1. Alur Perjalanan Karier dan Pencapaian

No	Tahun	Kegiatan / Pencapaian
1	2015 – 2017	Memulai karier dayung di Klub Barbossa Surabaya melalui kegiatan ekstrakurikuler sekolah.
2	2017	Mengikuti Kejuaraan Nasional (Kejurnas) Junior untuk pertama kalinya.
3	2018	Masuk Pusat Latihan Daerah (Puslatda) dan kembali ikut Kejurnas.
4	2019	Terpilih mengikuti Pelatnas Junior dan Pra-PON.
5	2020	Mengikuti Seleksi Nasional Pra-Sea Games, namun kegiatan terhambat pandemi COVID-19.
6	2021	Bergabung dalam Pelatnas Senior dan ikut bertanding di PON Papua.
7	2022	Mewakili Indonesia dalam <i>Asian Championship</i> bersama tim Pelatnas Senior.

Awal mengenal olahraga dayung ketika berada di jenjang sekolah menengah atas melalui kegiatan ekstrakurikuler dayung SMA Muhammadiyah 4 Surabaya. Karena melihat potensi postur yang tinggi pelatih dayung yang bernama Samsul Kohar mengenalkannya kepada pelatih rowing Jawa Timur Pak Isawandi. Diawal dia bergabung. Perkenalan singkat itu tidak berkesan bagus karena akan diakanannya PON

Jawa Barat sehingga pelatih Iswandi harus fokus mengantarkan tim rowing Jawa Timur.

Risky Akbar Ramadhan memulai kariernya di dunia olahraga dayung melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 4 Surabaya. Ia kemudian bergabung dengan Club Barbossa Surabaya di bawah bimbingan pelatih Samsul Kohar. Di sinilah ia mulai memahami dasar-dasar penting untuk menjadi seorang atlet berprestasi, seperti kedisiplinan dalam latihan dan semangat bersaing yang sehat antar rekan satu tim. Berkat komitmen dan konsistensinya, ia berhasil menjadi pemain inti di Club Barbossa Surabaya. Bersama timnya, Risky berlatih setiap hari untuk mengejar target juara dalam setiap kejuaraan, hingga akhirnya nama Club Barbossa Surabaya mendominasi perlombaan dayung di Surabaya pada periode 2015–2017.

Berikut adalah pencapaian prestasi yang berhasil diraih:

- Juara 3 Putra Piala KONI Kota Surabaya (2015)
- Juara 2 Putra 250 Meter Kota Sidoarjo (2016)
- Juara 2 Putra Piala Seguni (2017)
- Juara 1 Bupati Cup Kabupaten Mojokerto (2017)



Gambar 1. Prestasi Tingkat Daerah

Awal Spesialisasi *Rowing*

Pada tahun 2017, Risky Akbar Ramadhan mulai memfokuskan kariernya pada cabang olahraga rowing. Perjalanan ini bermula dari pertemuannya dengan pelatih rowing Jawa Timur, Bapak Iswandi, pada tahun 2015.

Pertemuan tersebut menjadi titik awal Risky untuk memulai karier barunya di dunia rowing. Mempelajari teknik baru tentu bukan hal yang mudah. Namun, berkat arahan dari sang pelatih — yang merupakan mantan atlet rowing nasional dengan segudang prestasi — Risky mulai memahami pentingnya kemampuan menganalisis diri sendiri dalam proses latihan. Salah satu prinsip yang selalu ditekankan oleh pelatih dalam setiap sesi latihan adalah pentingnya visualisasi teknik rowing. Melalui pendekatan ini, Risky secara konsisten berupaya memperdalam tekniknya dan berhasil beradaptasi dengan cepat terhadap karakteristik olahraga rowing. Menjelang akhir tahun 2017, Risky mengikuti perlombaan rowing perdananya di ajang Kejuaraan Nasional (Kejurnas) Junior 2017 di Palembang pada nomor JM1X (*Junior Men's Single Scull*). Dalam pertandingan tersebut, ia berhasil finis di peringkat kelima. Padahal sebelumnya, ia sempat berada di posisi kedua, namun insiden saat pertandingan — ketika dayungnya tidak sengaja menyenggol lintasan — menyebabkan posisinya melorot. Meski belum berhasil meraih medali, Risky Akbar Ramadhan mampu menunjukkan potensi dan kemampuannya dalam debut pertandingannya, bahkan saat menghadapi lawan-lawan yang lebih berpengalaman, termasuk beberapa atlet titipan pelatnas. Hal ini menjadi bukti bahwa ia memiliki potensi besar untuk bersaing di level nasional dalam olahraga rowing.

Pusat Latihan Daerah Jawa Timur

Setelah mengalami kekalahan dalam salah satu pertandingan, Risky Akbar Ramadhan mulai membuka diri untuk mempelajari hal-hal baru guna meningkatkan performanya. Ia tidak menyikapi kekalahan sebagai akhir, melainkan sebagai pelajaran berharga untuk terus berkembang. Atas arahan dan masukan dari pelatihnya, Risky mulai secara aktif menganalisis kesalahan-kesalahan yang ia lakukan selama perlombaan. Ia juga mulai mempelajari kelemahan dan kekuatan lawan-lawan yang dihadapinya dengan tujuan menyusun strategi yang lebih matang dalam menghadapi setiap perlombaan. Salah satu cara yang ia tempuh adalah dengan rutin menonton rekaman-rekaman pertandingan dayung tingkat internasional melalui platform *YouTube*, yang membantunya memahami berbagai teknik dan taktik bertanding dari atlet-atlet dunia. Memasuki pertengahan tahun 2018, Risky meningkatkan intensitas latihannya. Ia menambahkan jam latihan di luar sesi resmi, menjaga konsistensi dalam evaluasi diri, dan secara disiplin menjalani program latihan fisik tambahan. Hasil dari komitmen dan dedikasinya membuahkan hasil yang signifikan. Ia berhasil menembus waktu minimum 2000 meter dalam waktu kurang dari 7 menit — sebuah syarat untuk masuk dalam tim Puslatda Jawa Timur. Ia

mencatatkan waktu impresif 6 menit 58 detik, yang mengantarkannya masuk dalam skuad Puslatda sebagai salah satu atlet muda potensial.

Pada akhir tahun 2018, Risky mendapat kesempatan besar untuk berlaga di ajang Kejuaraan Nasional (Kejurnas) di Palembang, hanya beberapa bulan setelah perhelatan *Asian Games* 2018 berlangsung di kota yang sama. Ia berpartisipasi dalam tiga nomor sekaligus, yaitu LM4- (*Light Men's Four*), LM1X (*Light Men's Single Scull*), dan M8+ (*Men's Eight Plus*). Dalam ajang tersebut, Risky berhasil menunjukkan performa gemilang. Ia meraih medali emas pertamanya pada nomor LM4-, sebuah pencapaian istimewa di kelas ringan yang mengharuskan batas berat rata-rata tim maksimal 70 kg (dengan berat individu maksimal 71,5 kg, dan untuk single scull maksimal 72,5 kg). Ia juga meraih medali perak di nomor M8+ dan medali perunggu di nomor LM1X — nomor individu yang sangat kompetitif. Medali perunggu tersebut ia peroleh setelah kalah dari atlet pelatnas yang sebelumnya tampil di *Asian Games*, sebuah kekalahan yang tetap menjadi prestasi membanggakan.

Salah satu faktor penting yang turut menunjang perkembangan Risky adalah dukungan dari para seniornya. Selama berada di lapangan, ia banyak menerima bimbingan, terutama dalam hal menganalisis situasi perlombaan. Hal ini membuat kemampuannya dalam membaca kondisi dan menentukan strategi semakin matang. Seiring waktu, Risky Akbar Ramadhan tumbuh menjadi atlet yang tak hanya kuat secara fisik, tetapi juga cerdas dalam berpikir dan bertaktik dalam setiap pertandingan.

Pelatihan Nasional Dayung Rowing

Pada awal tahun 2019, berkat prestasi yang diraihinya, Risky Akbar Ramadhan mendapatkan kuota untuk bergabung dalam Pelatnas Junior. Di sana, ia berlatih bersama atlet senior dan mulai menyadari bahwa kemampuan fisik merupakan fondasi utama dalam menjadi atlet dayung yang kompetitif. Dayung termasuk dalam kategori olahraga kekuatan dan daya tahan, di mana performa sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tenaga aerobik dan anaerobik, kekuatan fisik, teknik mendayung, dan taktik bertanding (Akbar, Ananda Fadillah, dkk., 2023). Selain aspek fisik dan teknik, kekuatan kardiovaskular juga berperan besar dalam meningkatkan performa atlet rowing. Didampingi oleh para pelatih seperti Agus, Hadris, Dede, Aziz, Jamal, Syafil, dan Boudewijn, serta dibimbing oleh para seniornya, Risky mulai belajar lebih jauh mengenai pentingnya asupan gizi untuk membangun otot secara optimal, layaknya atlet profesional. Peningkatan

intensitas latihan membuatnya menyadari bahwa istirahat yang cukup adalah kunci utama dalam proses pemulihan tubuh agar dapat menghadapi beban latihan yang berat. Kurangnya waktu tidur, sebagaimana disebutkan dalam penelitian (Krisna, A. J. Mahendra, dkk. 2023), memiliki dampak negatif terhadap daya tahan tubuh seorang atlet.

Melalui proses latihan yang konsisten dan disiplin, Risky berhasil membuktikan dirinya dengan masuk dalam tim sparing *Sea Games* 2019 di Filipina. Pada tahun yang sama, dalam ajang Pra-PON 2019, ia meraih satu medali perak pada nomor LM2X (*Light Men's Double Scull*), serta dua medali perunggu masing-masing pada nomor LM4- dan M8+. Namun, pada tahun 2020, pandemi COVID-19 membuat ajang PON Papua ditunda selama satu tahun. Saat itu, Risky menjalani latihan mandiri di rumahnya di Surabaya dengan bantuan ergometer pinjaman dari KONI Jawa Timur. Pada pertengahan tahun yang sama, Pengprov Dayung memutuskan untuk melakukan pemusatan latihan tertutup bagi para atlet, sehingga Risky harus menjalani latihan di mess tanpa pernah turun langsung ke air. Kondisi tersebut berlangsung hingga adanya pengumuman seleksi nasional (seleknas) untuk *Sea Games* 2021. Seleksi dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu tes ergometer 2000 meter untuk mendapatkan catatan waktu terbaik, dan tes mendayung di air sejauh 2000 meter pada nomor single scull. Seleksi ini juga dibagi ke dalam dua kategori berat badan, yakni kelas ringan (di bawah 75 kg) dan kelas berat (di atas 75 kg). Meskipun hanya memiliki waktu satu bulan untuk beradaptasi kembali dengan perahu, Risky memanfaatkan pengalamannya dalam memvisualisasikan teknik dan menganalisis kelemahan lawan untuk menyusun strategi yang tepat. Hasilnya, ia berhasil menempati posisi ke-6 di final A dan mencatatkan waktu 6 menit 39 detik, melampaui batas minimum, dan bergabung bersama dua seniornya yang lebih dulu menjadi andalan tim nasional.

Pada tahun 2021, Risky resmi masuk ke dalam Pelatnas Senior Rowing. Metode latihan yang digunakan di sini berbeda, yakni **polarized training**, yaitu metode yang menekankan latihan dalam dua zona intensitas — sebagian besar latihan dilakukan dalam intensitas rendah dan hanya beberapa kali pada intensitas tinggi. Fokus pelatih terletak pada peningkatan volume latihan di zona intensitas rendah. Berkat adaptasi dan akumulasi pengalamannya, Risky mencatatkan prestasi membanggakan di ajang PON Papua 2021 dengan meraih tiga medali: dua medali perak pada nomor M8+ dan M2- (*Men's Pair*), serta satu medali perunggu pada nomor LM4-. Satu bulan setelah PON berakhir, ia kembali ke Pelatnas untuk mempersiapkan diri menuju

Sea Games 2021 di Vietnam. Di sinilah ia mulai merasakan hasil signifikan dari metode **polarized training**, sebagaimana diungkapkan oleh (Jay R. Hydren dan Bruce S. Cohen, 2015) bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan ketahanan fisik para atlet. Meskipun pada akhirnya hanya menjadi bagian dari tim sparing, Risky tidak patah semangat. Ia tetap menjalani latihan dengan intensitas tinggi, menambah porsi latihan fisik di sela-sela jadwal latihannya, dengan harapan bisa lolos ke tim *Asian Games* 2022. Sayangnya, penyelenggaraan *Asian Games* 2022 ditunda. Namun, berkat kegigihannya yang tidak pernah surut dan keyakinannya bahwa peluang akan datang kepada mereka yang selalu siap, Risky terus berfokus dalam meningkatkan kekuatan fisik, mengasah teknik melalui visualisasi, memperdalam perasaan luncuran perahu saat latihan, menjaga pola makan bergizi, dan menjaga waktu istirahat. Usahnya terbayar saat ia mengikuti seleksi *World Rowing Championship* 2022, di mana ia berhasil menempati peringkat ke-5. Walaupun belum berhasil masuk ke dalam tim inti, pelatih tetap menaruh harapan besar padanya karena usianya yang masih muda dan potensinya yang besar. Konsistensi Risky dalam menjalani kebiasaan-kebiasaan positif sejak awal kariernya — seperti fokus saat latihan, menjaga gizi, disiplin istirahat, rutin melakukan evaluasi dan visualisasi teknik, menganalisis video perlombaan, serta menambah porsi latihan fisik — membuatnya terus siap menghadapi peluang yang datang.

dalam ajang *Asian Rowing Championship* 2022 di Thailand. Di kejuaraan tersebut, ia berhasil finis di Final B. Sebelum memutuskan untuk berhenti dari dunia atletik, ia mencatatkan waktu terbaiknya di ergometer sejauh 2000 meter dengan waktu 6 menit 28 detik. Saat ini, Risky telah memutuskan untuk mengakhiri kariernya sebagai atlet dan melanjutkan pendidikan dengan tujuan menjadi pelatih. Ia ingin menimba pengalaman sebagai pelatih agar dapat membantu para atlet muda mencapai kesuksesan sebagaimana yang telah ia raih. Perjuangan dan semangat juangnya selama ini pantas mendapatkan apresiasi, karena ia senantiasa bersabar, berlatih dengan tekun, dan menanti dengan kesiapan penuh setiap kesempatan yang datang.



Asian Rowing Championship 2022



Gambar 3. Prestasi di Tingkat Internasional



Gambar 2. Prestasi di Tingkat Nasional

Pada akhir tahun 2022, Risky akhirnya berhasil masuk ke dalam Tim Nasional Indonesia dan berlaga

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Risky Akbar Ramadhan merupakan contoh nyata dari seorang atlet yang meskipun memulai kariernya di cabang olahraga dayung nomor rowing pada usia yang relatif tidak muda, namun mampu menunjukkan kemajuan dan prestasi yang luar biasa. Ia adalah sosok atlet yang pada awalnya tidak menyadari sepenuhnya potensi yang dimilikinya di dunia olahraga, khususnya dayung. Namun, berkat bimbingan, arahan, serta dukungan yang diberikan oleh para pelatih di klub, tingkat daerah, hingga pelatnas, ia berhasil menemukan jati dirinya sebagai atlet dan mulai memahami serta mengembangkan berbagai faktor penting yang dibutuhkan untuk meraih kesuksesan.

Beberapa faktor utama yang menjadi penopang

keberhasilan Risky dalam meraih prestasi adalah kedisiplinan dalam menjalani program latihan, melakukan tambahan porsi latihan fisik, kemampuan untuk menjaga pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi seorang atlet, serta konsistensi dalam menjaga kualitas istirahat. Ketiga hal tersebut berkontribusi besar dalam pembentukan fondasi fisik yang kuat dan berdaya tahan tinggi, yang merupakan kunci utama dalam olahraga rowing yang sangat menuntut kekuatan dan daya tahan tubuh. Di samping itu, kemampuan Risky dalam melakukan visualisasi teknik mendayung secara mendalam serta kebiasaan menganalisis performa diri sendiri maupun kelemahan lawan menjadi faktor pendukung yang sangat signifikan dalam meningkatkan kualitas teknisnya sebagai atlet rowing. Strategi ini tidak hanya mempertajam kemampuan teknisnya, tetapi juga membentuk kepekaan dalam mengambil keputusan strategis saat perlombaan berlangsung.

Dengan menerapkan semua faktor pendukung tersebut secara konsisten, Risky Akbar Ramadhan mampu mengejar ketertinggalannya dalam hal pengalaman dan jam terbang, serta membuktikan bahwa dengan kerja keras, ketekunan, dan dedikasi tinggi, seorang atlet tetap dapat meraih prestasi gemilang meskipun memulainya dari titik yang lebih lambat dibandingkan dengan atlet lain pada umumnya.

Saran

Bagi para orang tua, sangat penting untuk mengenalkan berbagai jenis aktivitas kepada anak sejak usia dini. Memberikan ruang bagi anak untuk bereksplorasi dan mencoba berbagai kegiatan akan membantu mereka dalam menemukan potensi, bakat, serta minat yang dimilikinya secara alami. Proses eksplorasi ini merupakan bagian penting dari tumbuh kembang anak yang tidak hanya membentuk kemampuan motorik, tetapi juga karakter, keberanian, dan kepercayaan diri. Apabila seorang anak pada akhirnya menemukan bakat dan minatnya, meskipun terbelang tidak sejak awal atau dianggap terlambat, orang tua seharusnya tetap memberikan dukungan penuh dan sepenuh hati. Tidak ada kata terlambat untuk memulai sesuatu yang baik, selama seseorang memiliki tekad kuat, kesabaran, dan kemauan untuk terus belajar serta berusaha. Kesempatan besar tidak selalu datang dengan cepat, namun mereka yang telah mempersiapkan diri dengan baiklah yang akan mampu memanfaatkannya ketika saat itu tiba.

Dalam konteks olahraga, khususnya cabang olahraga dayung, penting sekali bagi berbagai pihak untuk lebih menggiatkan program pembibitan atlet usia dini dan

melakukan penjarangan bakat secara sistematis. Upaya ini tidak hanya bertujuan untuk regenerasi atlet secara berkelanjutan, tetapi juga menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas dan prestasi olahraga dayung di masa depan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Bagi para atlet muda, khususnya mereka yang menekuni nomor rowing dalam olahraga dayung, penting untuk selalu memiliki semangat juang yang tinggi dan tidak mudah menyerah saat menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Halangan adalah bagian dari proses menuju keberhasilan. Oleh karena itu, diperlukan sikap reflektif untuk terus mencari dan mengenali kelemahan diri, serta secara aktif memperbaikinya dari waktu ke waktu. Dengan komitmen untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik setiap harinya, maka keberhasilan bukanlah hal yang mustahil untuk diraih.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjas. 2025. *Gizi seimbang untuk kesehatan dan performa atlet*. PJOK Mengajar. <https://pjokmengajar.com/gizi-seimbang-untuk-kesehatan-dan-performa-atlet>
- Ettema, Gerjan, *et al.* 2022. *The role of stroke rate and intensity on rowing technique*. Sport Biomechanics. Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group. www.tandfonline.com/journals/rspb20
- Misdar, Ichsani, dan Abdul Rachman. 2019. *Perbandingan Daya Tahan kardiovaskuler Bagi Atlet Jam Tidur Kurang dan Cukup Ditinjau dari Hemoglobin pada Atlet Hoki FIK UNM*.
- Niam, M. Fathum, dkk. 2024. *Metode Penelitian Kualitatif*. Kab. Bandung: Widina Media Utama.
- Wekke, Ismail Suardi, dkk. 2019. *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku (group Penerbit CV. Adi Karya Mandiri).
- Setiawaty, Rani, dkk. 2021. *Bentuk-bentuk Sinonim dan Antonim Dalam Wacana Autobiografi Narapidana: Kajian Aspek Eleksikal*. Estetika Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. Vol. 2 (2). hal. 79-101.
- Akbar, Ananda Fadillah, dkk. 2023. *Pengaruh Weight Training Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Rowing*. JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi. Vol. 2(2). Hal. 80-86.
- Krisna, Adam Jati Mahendra, dkk. 2023. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet Sepak Bola Ssb Naga Kembar Kabupaten Malang*. Sport Science and Health. Vol 5(8). Hal. 805–813.
- Jay, R. Hydren and Bruce S.Choen. 2015. *Current*

Scientific Evidence For a Polarized Cardiovascular Training Model. Journal of Strength and Conditioning Research: National Strength and Conditioning Association. <https://journals.lww.com>.

