

PROFIL ATLET WUSHU SERAF NARO MERAIH PRESTASI DI AJANG NASIONAL DAN INTERNASIONAL

Muhammad Daffa Golden Boy

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya,
muhammad.daffagolden@gmail.com

Dr. Or. Gigih Siantoro, Spd., M.Pd.

GigihSiantoro@unesa.ac.id

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya,

ABSTRAK

Seraf Naro merupakan seorang atlet asal Surabaya, Jawa Timur dalam cabang olahraga *Wushu Taolu*. Bermula dari klub asal Surabaya dan kini telah mencapai prestasi tertinggi dan berlatih di PELATNAS Wushu yang bertempat di Jakarta. Wushu Taolu merupakan sebuah olahraga yang di dasari oleh Teknik beladiri, seni, keindahan, dan kelenturan. Penelitian ini bermaksud menunjukkan proses yang di lewati Seraf Naro untuk meraih prestasi tertingginya. Dengan di uji melalui metode pendekatan deskriptif kualitatif, untuk mendeskripsikan perilaku dan kegiatan yang dilakukan, sampai secara detail. Bersumber pada data yang di uji, lalu disimpulkan dan diolah menjadi kesimpulan jika pelatihan yang dilalui benar dan baik. Dan dapat mewariskan generasi penerus yang lebih baik dan berprestasi.

Kata Kunci: Wushu Taolu (seni), Prestasi, Program Latihan

ABSTRACT

Seraf Naro is a *Wushu Taolu* nasional athlete from East Java Surabaya city. Starting from a club of Surabaya and now has achieved the highest achievement and now his training at PELATNAS which is located in Jakarta city. Wushu Taolu is martial art and based on techniques, arts, beauty, and flexibility. This research intends to show the process of Seraf Naro went through to achieve his highest achievement. By being tested through a qualitative descriptive approach, to describe the behavior activities carried out down to detail. Based on the data that was tested. Then concluded and processed into conclusions if the training that was passed was correct and good. And be better for the next generations.

Keywords : Wushu Taolu, Achievement, Training Programs

PENDAHULUAN

Seraf Naro merupakan seorang atlet profesional dalam cabang olahraga wushu kelas taolu. 12 tahun sudah melewati keras nya latihan dan pertandingan di ajang nasional maupun internasional. Anak kedua dari tiga bersaudara ini menjadikan wushu sebagai tumpuan prestasinya untuk membanggakan negara, sekolah, dan keluarga tentunya. Dengan dukungan keluarga prestasi akan lebih mudah diraih ujar Seraf. Sebelum masuk kejuaraan nasional, Seraf Naro mengawali pertandingan antar klub dan kota hingga akhirnya menjadi andalan untuk Indonesia dalam cabang olahraga Wushu Taolu.

Menurut Victoria Neufeld dalam (Susiani 2009) profil merupakan suatu grafik, diagram, maupun tulisan yang menggambarkan suatu keadaan yang mengacu pada data diri

seseorang msupun sesuatu hal. Berdasarkan teori para ahli diatas, profil dapat diartikan sebagai suatu hal yang menjelaskan mengenai karakter suatu individu, dimana cara pandang tersebut juga tetap dipengaruhi dengan bagaimana kita memandang idividu tersebut. Profil juga bisa dideskripsikan dalam sebuah biografi. Biografi menurut (Wijaya 2022) merupakan sebuah kisah ataupun riwayat hidup dari seseorang yang dituliskan dan dideskripsikan oleh orang lain. Biografi lebih menjelaskan mengenai profil dari seseorang secara terperinci, mulai dari nama, tempat dan tanggal lahir hingga prestasi apa saja yang sudah dicapai oleh seseorang.

Pembinaan prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman olimpiade modern sampai sekarang. Pembinaan olahraga harus mencakup semua cabang olahraga yang di pertandingan, sehingga membawa dampak yang besar terhadap kemajuan dunia olahraga. (PANJAITAN 2018) Dengan berolahraga masyarakat akan lebih sehat, hal ini karena dengan

olahraga dapat meningkatkan system kerja organ tubuh, sehingga metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan akhirnya diperoleh jiwa dan raga yang sehat. Hal ini berdampak positif, dimana dapat juga menghemat biaya Kesehatan masyarakat.

(Sukadiyanto 2006) mengatakan tujuan Latihan secara umum adalah untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu dalam mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran Latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Pembentukan dan pembinaan prestasi dalam olahraga merupakan bagian kecil dari usaha pemerintah dengan mewujudkan pusat pelatihan. Prestasi optimal dapat dicapai jika seorang atlet melalui proses Latihan yang sangat kompleks. Atlet-atlet yang dipilih untuk pembinaan di pusat pelatihan diambil dari tingkat daerah. Dengan adanya pusat pelatihan pembinaan maka proses pembinaan menjadi terstruktur dan termonitor. Pada pusat pelatihan akan diberikan sebuah pelatihan menurut cabang olahraga masing-masing, sehingga ketika suatu saat mengikuti event olahraga, maka seleksi atlet akan lebih terorganisir dengan adanya pusat pelatihan.

Wushu ialah olahraga yang terbilang susah dan memiliki tingkat keahlian khusus. Wushu merupakan seni membela diri yang berasal dari negeri cina atau bisa disebut “negeri tirai bambu”, olahraga wushu dibagi menjadi dua aliran yaitu wushu taolu (seni) dan wushu sanda (tarung). Wushu taolu yang dilengkapi banyak fasilitas tertentu yaitu baju pertandingan, karpet khusus, dan senjata yang khusus juga. Sama halnya seperti olahraga yang lain jika ingin menjadi elit atlet kita harus memulai wushu sejak umur dibawah 10 tahun agar mendapatkan prestasi maksimal di kemudian hari. Berdasarkan konteks diatas, prestasi dalam olahraga wushu dapat terbentuk oleh Latihan yang baik, dan fasilitas yang mencukupi. Maka saya sebagai peneliti ingin menguji dan meneliti yang berjudul “Profil Atlet Wushu Seraf Naro Meraih Prestasi Di Ajang Nasional Dan Internasional” yang bersumber pada cerita pribadi atlet tersebut.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian berikut menggunakan bentuk penelitian yang mengarah pada kejadian di penelitian ini. Deskriptif Kualitatif adalah sebuah cara penelitian yang memanfaatkan

profil atau biografi seseorang dan dijabarkan secara terperinci dari kegiatan ditempat dan kejadian tertentu. Tujuan penelitian deskriptif adalah menjelaskan sebuah variable yang bertujuan menemukan masalah atau kesulitan yang diteliti.

B. Cara Menganalisis Data

Metode analisis data, adalah metode yang dikerjakan dengan cara mengumpulkan dan mencari informasi penelitian dan data yang dibutuhkan untuk sebuah penelitian tersebut. Peneliti mencari informasi melalui subjek yang ditetapkan yaitu mengajukan pertanyaan dan dikumpulkan dengan cara mewawancarai subjek yang dimaksud

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah media atau bahan sebuah penelitian untuk mencari data dan informasi penelitian dengan cara menanyakan kejadian tertentu kepada subjek yang diteliti. Pada penelitian ini subjek penelitian adalah seorang atlet Wushu kelas Taolu yang bernama Seraf Naro. Di penelitian ini Seraf Naro selaku Subjek Penelitian akan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh seorang peneliti. Jawaban tersebut adalah peristiwa yang dialami langsung oleh Seraf Naro atau bisa disebut juga seorang Subjek Penelitian.

D. Kapan dan Lokasi Penelitian

1. Kapan Dilakukannya Penelitian? :
 - Pada 22 Januari 2022
2. Lokasi Penelitian :
 - Dilakukan di lapangan karpet Wushu Taolu yang bertempat di GBK arena Senayan, Jakarta.

3. Teknik Mengumpulkan Data

Data kualitatif berbentuk deskriptif, berupa kata-kata lisan atau tulisan tentang tingkah laku manusia yang dapat diamati (Agusta 2003) Data kualitatif dapat dipilih menjadi 3 jenis (Agusta 2003) :

1. Hasil pengamatan: uraian rinci tentang situasi, kejadian, interaksi, dan tingkah laku yang diamati di lapangan.
2. Hasil pembicaraan: kutipan langsung dari pernyataan orang-orang tentang pengalaman, sikap, keyakinan, dan pemikiran mereka dalam kesempatan wawancara mendalam
3. Bahan tertulis: petikan atau keseluruhan dokumen, surat-menyurat, rekaman, dan kasus sejarah

4. Teknik Menganalisis Data

(Rijali 2019) mengemukakan pengertian analisis data sebagai “upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan

pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.

HASIL & PEMBAHASAN

A. Hasil

Seraf Naro adalah seorang atlet beladiri kelahiran 2001 pada cabang olahraga Wushu kelas Taolu atau bisa disebut juga (seni) dan bermain pada 4 kategori yaitu kategori tangan kosong, golok, toya, dan beregu. Seraf merupakan atlet kelahiran kota Surabaya dan menjadi andalan atlet Jawa Timur pada kejuaraan nasional. Sebelum mengawali karir pada kejuaraan nasional, Latihan yang dia mulai sejak awal tahun 2010 hingga saat ini Seraf memulai latihan hanya untuk hobi dan kesenangan saja yang dia latih di dalam klub kecil di Surabaya. Seraf menjalani pertandingan perdana nya yaitu kejuaraan antar cabang atau klub pada tahun 2012. Prestasi nya terus meningkat hingga akhirnya terpilih ke team PELATNAS pada tahun 2018, untuk persiapan kejuaraan luar negeri yaitu Sea Games 2022, Asian Games 2022, Dan kejuaraan dunia. Latihan yang baik dan fasilitas yang memadai adalah kunci dari meningkatnya performa seorang atlet ujar Seraf dalam wawancara pada bulan januari lalu. Semangat dan bakat yang Seraf Naro miliki dapat mendorong dia hingga mencapai prestasi tertinggi. Tanpa dukungan keluarga dan orang sekitar mungkin prestasi tidak akan semaksimal ini. Seraf merupakan anak kedua dari tiga saudara, dan dia memiliki adik perempuan yang mengikuti Wushu juga hanya saja prestasinya tidak setinggi Seraf.

Banyak sekali rintangan dan cobaan yang Seraf lalui hingga menjadi atlet kebanggaan Indonesia. Dari kegagalan hingga kekalahan yang dia lalui menjadi kan Seraf seorang yang kuat dan bermental baja dan masuk skuat utama Team Nasional. hingga saat ini didalam Team PELATNAS Wushu Indonesia hanya terdapat 2 orang saja yang berasal dari Surabaya, Jawa Timur. Yaitu dirinya sendiri dan temannya yang Bernama Muhammad Daffa. Banyak sekali pengalaman dan ilmu yang sudah di dapatkan dalam perjalanan latihan maupun pertandingan. Pada tahun 2020 lalu Seraf sempat berhenti berlatih dan bertanding dikarenakan pandemi Covid-19 dan menyebabkan turunnya performa fisik dan Teknik nya. Akan tetapi dengan dedikasinya yang disiplin dalam berlatih menjadikannya Kembali kepada kondisi yang tetap prima dan siap menjalani program dan porsi Latihan yang diberikan oleh pelatih, dan Seraf sendiri sudah siap jika di turunkan dipertandingan terdekat di tahun ini. Selain dedikasi, disiplin dan semangat ada faktor lain yang dapat membentuk atlit yang hebat dan berkualitas layaknya Seraf Naro yaitu fasilitas.

Dengan fasilitas yang memadai di dalam Team PELATNAS Wushu Indonesia membuat Seraf dapat Kembali berlatih dan berprestasi lagi. Tanpa adanya fasilitas olahraga yang memadai seorang atlet tidak dapat berprestasi dengan pencapaian yang tinggi.

Berikut catatan prestasi yang telah didapatkan selama 11 tahun berkecimpung didunia Wushu:

Tabel 1 Prestasi 5 tahun Terakhir

No	EVENT	TAHUN
1.	Kejurnas 2016 Medan	Peunggu
2.	Kejurnas 2017 Jakarta	Emas
3.	Kejurnas 2018 Yogyakarta	Emas
4.	Prapon 2019 Bangka	Emas
5.	PON 2021 Papua	Perak
6.	Sea Games 2019 Philipine	Emas
7.	Kejuaraan Dunia 2019 China	Emas

Seraf Naro adalah atlet muda yang Berprestasi dan memiliki program Latihan yang terstruktur dengan baik dengan didukung oleh gizi yang seimbang. Berikut adalah program Latihan fisik yang diterapkan untuk meningkatkan performa secara berkualitas :

1. Melatih daya tahan bermain jurus (*bleep test*)
2. Daya ledak untuk lompatan (*standing broad jump*)
3. Keseimbangan pada jurus (*strok stand*)
4. Kecepatan bermain jurus (*sprint 30 meter*)
5. Kecepatan bermain senjata (*push up 30 detik*)
6. Kunci saat mendarat (*sit up 30 detik*)
7. Fleksibilitas menggunakan (*sit and reach*)
8. Kelincahan jurus (lari bolak balik 40 meter)
9. Koordinasi mata dan tangan (*ball wall pass*).

Seraf Naro juga menjelaskan Fase Latihan terbagi menjadi 4 yaitu :

- Persiapan umum
- Persiapan khusus
- Pra Kompetisi
- Kopempetisi

Itu adalah Fase Latihan yang diterapkan pada cabang olahraga Wushu pada saat Berlatih, dan Latihan terbagi menjadi 2 jenis, yaitu Latihan Fisik dan Latihan Teknik. Berikut table pembagiannya:

Tabel 2 Pembagian Latihan Teknik dan Gym

	Latihan umum	Latihan khusus	Latihan kompetisi	Kompetisi
Gym	70%	50%	30%	10%
Teknik	30%	50%	70%	90%

B. PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa Wushu adalah olahraga yang harus dipelajari sejak dini maksimal anak yang berusia 12 tahun, dikarenakan wushu adalah olahraga yang kompleks yang memiliki banyak sekali keunikan yaitu antara lain :

1. Daya Tahan Napas
2. Daya Ledak (*Power*)
3. Keindahan
4. Mimik wajah
5. Keseimbangan
6. Kecepatan
7. Kekuatan
8. Fleksibilitas
9. Kelincahan
10. Koordinasi mata tangan

Maka jika ingin menjadi atlet wushu yang berprestasi layaknya seperti Seraf Naro banyak hal yang harus ditekankan selain kerja keras ada faktor pendukung lainnya yaitu sarana dan prasarana olahraga. (Prasetyo et al, 2018: 36) Sarana dan prasarana olahraga adalah segala hal yang diperlukan demi terlaksananya kegiatan olahraga baik bersifat lapangan, bangunan maupun peralatan olahraga. Dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap, maka pembinaan prestasi menjadi lebih mudah dan danya dana baik dari pemerintah maupun swasta, program pembinaan akan berjalan lebih mudah dan sesuai rencana. Dana yang terbatas menjadi penghambat upaya peningkatan prestasi (Permatasari et al, 2011: 59).

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Besumber pada pertanyaan-pertanyaan dan wawancara yang peneliti ajukan dapat disimpulkan jika seorang atlet yang ingin meraih puncak prestasi yang bagus layaknya Seraf Naro ialah :

1. Memiliki keinginan dan kesabaran berlatih dan terus belajar hal yang baru. Dikarenakan wushu adalah olahraga yang kompleks dan lengkap.
2. Harus berlatih dari usia dini dikarenakan wushu adalah Gerakan seni keindahan yang mendominasi pada kelenturan tubuh.
3. Harus focus pada tujuan dan disiplin berlatih dikarenakan wushu adalah olahraga yang susah dipelajari
4. Fasilitas sarana dan prasarana harus memadai dan mencukupi
5. Mengonsumsi gizi yang seimbang

B. SARAN

1. Untuk seorang atlet yang ingin berprestasi harus lebih giat berlatih dan bekerja lebih rajin, dikarenakan wushu adalah olahraga yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan tingkat keunikan tersendiri.
2. Untuk setiap pelatih atau pengajar wushu harus belajar lebih tentang wushu dikarenakan wushu bukanlah olahraga yang itu-itu saja melainkan olahraga yang terus diperbarui setiap waktunya
3. Untuk pemerintah agar lebih memperhatikan cabang olahraga wushu dikarenakan wushu masih asing dimata orang awam, wushu adalah olahraga yang indah dan dapat membanggakan prestasi Indonesia di kancah Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Ivanovich. 2003. "Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif." *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor* 27.
- PANJAITAN, SUNGKUNAN. 2018. "UPAYA MENINGKATKAN VO2MAX MELALUI LATIHAN INTERVAL TRAINING PADA ATLET WUSHU SANDA TOBASA KATEGORI JUNIOR."
- Permatasari, w., Alam, A.S., Nas, J. 2011. "Analisis Peranan Pemerintah Daerah Dalam Peningkatan Prestasi Olahraga Di Kabupaten Maros." *Jurnal Ilmu Pemerintahan* 7(1): 49–60.
- Prasetyo, D.E., Damrah., Marjohan. 2018. "Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga." *Jurnal Gelanggang Olahraga* 1(2): 32–41.
- Rijali, Ahmad. 2019. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17(33): 81–95.

- Sukadiyanto, Sukadiyanto. 2006. "Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact Dan Non Body Contact." *Jurnal Psikologi UGM* 32(1): 50–62.
- Susiani, Desi. 2009. "Profil Fisik Alet Taekwondo Sleman Pada Porprov DIY 2009." *Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Wijaya, Fransisca Januarumi Marhaendra. 2022. "PROFIL ATLET SENAM AEROBIK UMI SRI HARYANI DALAM PENCAPAIAN PRESTASI." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(1): 116–19.