

JEJAK MOCH. ICHSAN NUR ROMADHON DI PENCAK SILAT

Yoga Irhan Wijaya

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIO, UNESA, e-mail: yogairhanwijaya29@yahoo.com

Dr. Yonny Herdyanto, M.Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIO, UNESA, e-mail: herdyanto.yonny@gmail.com

Abstract

A very proud achievement that the guidance of pencak silat in the regions so much that the rise of new junior athletes. But in building an organization is not as easy as turning the palm of the hand, in an organization the role of a coach is very important to create athletes achievement.

Athlete is someone who has a special ability in one sport. But to be an athlete is not easy, must have good skills and abilities in the sports that they do.

Various relevant abilities have a great influence in supporting the athlete's ability, then the athlete must be totalitas in practice. This is very necessary, because athletes are an integral part with a competition, competition, hard work, and pride of each region as well as the pride of the country in an international event.

Moch. Ichan Nur Romadhon is a remarkable athlete figure, his work sebagai atlet pencak silat no doubt. His love and seriousness in the world of martial arts is evidenced by continuing to practice to achieve achievement to the international level. Various achievements, especially pencak silat pencak has been achieved. Achievement is he got because of his great enthusiasm and persistence in practice. Moch. Ichan Nur Romadhon has won the best Indonesian football competition in the adult KEJURNAS IPSI.

Keywords: *Profile, Achievement, Athlete, Coach, Pencak Silat*

Abstrak

Suatu prestasi yang sangat membanggakan bahwa pembinaan pencak silat di daerah-daerah begitu banyak sehingga memunculkan atlet-atlet junior baru. Namun dalam membangun suatu organisasi tidaklah mudah seperti membalikan telapak tangan, dalam suatu organisasi peranan seorang pelatih sangatlah penting untuk menciptakan atlet berprestasi.

Atlet merupakan seseorang yang memiliki kemampuan khusus dalam salah satu cabang olahraga. Namun untuk menjadi seorang atlet tidaklah mudah, harus memiliki *skill* dan kemampuan yang bagus didalam cabang olahraga yang digelutinya.

Berbagai kemampuan yang relevan memiliki pengaruh besar dalam menunjang kemampuan atlet, maka atlet harus totalitas dalam berlatih. Hal ini sangat diperlukan, karena atlet merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan suatu kompetisi, persaingan, kerja keras, serta kebanggaan suatu daerah masing-masing maupun kebanggaan negara dalam suatu even internasional.

Moch. Ichan Nur Romadhon adalah sosok atlet yang luar biasa, kiprahnya sebagai atlet pencak silat tidak diragukan lagi. Kecintaan dan keseriusannya pada dunia pencak silat dibuktikan dengan terus berlatih untuk mencapai prestasi hingga level internasional. Berbagai prestasi gemilang khususnya pencak silat telah diraihinya. Prestasi tersebut dia dapatkan karena semangatnya yang besar serta kegigihannya dalam berlatih. Moch. Ichan Nur Romadhon pernah meraih predikat pesilat terbaik se-Indonesia di KEJURNAS IPSI dewasa.

Kata Kunci: *Profil, Prestasi, Atlet, Pelatih, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Olahraga dipandang sebagai kebutuhan hidup dan sebagai alat dalam pembentukan watak serta kepribadian suatu bangsa. Karena olahraga memiliki jiwa sportivitas dan terdapat nilai-nilai luhur dalam setiap cabang olahraga. Sehingga olahraga memiliki peranan

penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian bangsa.

Saat ini olahraga yang cukup digemari oleh lapisan masyarakat di Indonesia adalah pencak silat. Beberapa tahun belakangan ini pencak silat mengalami banyak perkembangan serta kemajuan yang sangat pesat.

Kemajuan ini dapat di lihat dari prestasi-prestasi yang telah di raih baik di tingkat nasional maupun internasional.

Suatu prestasi yang sangat membanggakan bahwa pembinaan pencak silat di daerah-daerah begitu banyak sehingga memunculkan atlet-atlet junior baru. Namun dalam membangun suatu organisasi tidaklah mudah seperti membalikan telapak tangan, dalam suatu organisasi peranan seorang pelatih sangatlah penting untuk menciptakan atlet berprestasi.

Atlet merupakan seseorang yang memiliki kemampuan khusus dalam salah satu cabang olahraga. Namun untuk menjadi seorang atlet tidaklah mudah, harus memiliki skill dan kemampuan yang bagus didalam cabang olahraga yang digelutinya.

Berbagai kemampuan yang relevan memiliki pengaruh besar dalam menunjang kemampuan atlet, maka atlet harus totalitas dalam berlatih. Hal ini sangat diperlukan, karena atlet merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan suatu kompetisi, persaingan, kerja keras, serta kebanggaan suatu daerah masing-masing maupun kebanggaan negara dalam suatu even internasional.

Moch. Ichsan Nur Romadhon adalah sosok atlet yang luar biasa, kiprahnya berbagai atlet pencak silat tidak diragukan lagi. Kecintaan dan keseriusannya pada dunia pencak silat dia buktikan dengan terus berlatih untuk mencapai prestasi hingga level internasional. Berbagai prestasi gemilang khususnya pencak silat telah diraihnya. Prestasi tersebut dia dapatkan karena semangatnya yang besar serta kegigihannya dalam berlatih.

Sejak usia 9 tahun, Moch. Ichsan Nur Romadhon sudah mulai belajar pencak silat. Semangatnya yang tinggi dan ketekunannya dalam berlatih membuat dia sering menjadi juara disetiap pertandingannya. Banyak prestasi yang sudah dia dapatkan, diantaranya adalah:

- a. Juara 1 – Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tahun 2010, di Palembang.
- b. Juara 1 – Kejuaraan Nasional IPSI Dewasa tahun 2010. (Pesilat putra terbaik)

c. Juara 1 – Pekan Olahraga Mahasiswa ASEAN/ 15 th University Games tahun 2010 di China.

d. Juara 1 – Sirkuit Nasional, pada priode tahun 2010-2011.

e. Juara 1 – Pekan Olahraga Provinsi tahun 2009.

f. Juara 3 – SEA Games, pada tahun 2011.

Debut pertamanya pada saat dia masih duduk di bangku SMA, pada tahun 2003 pada kejuaraan Remaja IPSI dan Moch. Ichsan Nur Romadhon menjadi juara pada kejuaraan tersebut. Sejak saat itulah Moch. Ichsan Nur Romadhon dikenal banyak orang dan dia juga semakin berprestasi.

Berbagai kejuaraan telah diraih oleh Moch. Ichsan Nur Romadhon, namun Moch. Ichsan Nur Romadhon masih tetap seperti yang dulu, dia tetap menjadi orang yang rendah hati, ramah, sopan, baik dan yang paling penting adalah dia selalu menyayangi kedua orang tuanya. Ayahnya (Supadi) dan ibunya (Siti Fatimah) selalu menjadi prioritas dalam hidupnya dan selalu menjadi sumber semangat untuknya. Kedua orangnya, senantiasa selalu mendoakan dia, memberikan semangat dalam setiap pertandingannya dan juga selalu ada disaat Moch. Ichsan Nur Romadhon membutuhkannya. Mungkin hal itu juga yang membuat Moch. Ichsan Nur Romadhon bisa mencapai keadaan seperti sekarang ini.

Bagi Moch. Ichsan Nur Romadhon pencak silat adalah jiwanya dan hidupnya. Kegemarannya pada pencak silat sudah mendarah daging pada dirinya. Hal tersebut yang membuat dia selalu bersemangat dalam berlatih, menurutnya menjadi atlet sangatlah menyenangkan meskipun terkadang dia merasa lelah dan kesulitan. Sekarang dia sudah mengerti bahwa menjadi atlet sangatlah penting, karena tanpa seorang atlet suatu negara tidak akan bisa berkompetisi dalam suatu pertandingan level internasional dan atlet sangat berperan penting untuk mengharumkan nama bangsa. Bagi Moch. Ichsan Nur Romadhon peran pelatih sangatlah penting dan berjasa dalam perjalanan karirnya, dan pelatih

pertama Moch. Ichsan Nur Romadhon adalah ayahnya sendiri yaitu bapak Supadi.

Melihat begitu pentingnya peran atlet pencak silat yang memiliki kualitas yang cukup tinggi serta kemampuan yang dimiliki dalam meraih prestasi maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul jejak Moch. Ichsan Nur Romadhon di pencak silat.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah:

Bagaimana jejak Moch. Ichsan Nur Romadhon di pencak silat?

Tujuan Penelitian

Mengenai tujuan dalam karya ini pastinya tidak terlepas dari masalah yang penulis bahas, adapun tujuannya adalah sebagaimana berikut:

Untuk mengetahui jejak Moch. Ichsan Nur Romadhon di pencak silat.

Pentingnya Masalah Untuk Diteliti

Untuk menyadari bahwa atlet merupakan bagian terpenting dalam usaha mengharumkan nama bangsa dan negara dikalangan Internasional agar kita semua dapat menghargai serta mendukung usaha dan kerja keras para atlet pencak silat untuk meraih prestasinya.

Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini bisa penulis lihat dari beberapa sudut pandang. Adapun manfaat yang dilihat berdasarkan tujuan yang telah diuraikan diatas adalah sebagai berikut:

1. Pengalaman belajar peneliti dalam memecahkan masalah ilmiah
2. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pengalaman untuk atlet junior sebelum masuk didunia atlet nasional.
3. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca mengenai ilmu dalam bidang prestasi khususnya pencak silat.

Asumsi dan Batasan Masalah

1. Asumsi

Asumsi dalam penelitian ini bahwa Moch. Ichsan Nur Romadhon merupakan atlet dan pelatih pencak silat.

2. Batasan Masalah

Untuk menghindari perluasan permasalahan, maka perlu diberi pembatasan sehubungan dengan judul penelitian, yaitu: Jejak Moch. Ichsan Nur Romadhon di pencak silat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jadi penelitian yang digunakan pada karya ilmiah ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif yang menggambarkan tentang profil prestasi Moch. Ichsan Nur Romadhon sebagai atlet pencak silat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini menyajikan hasil-hasil penelitian dan pembahasan yang dianalisa menggunakan teknik analisis kualitatif yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya. Hasil penelitian ini meliputi yaitu : 1. Profil Moch. Ichsan Nur Romadhon, 2. Jejak Prestasi serta pandangan tentang Moch. Ichsan Nur Romadhon sebagai atlet dan pelatih Pencak Silat, 3. Kenangan dan kesan orang tua, pelatih, dan rekan sesama atlet saat bersama Moch. Ichsan Nur Romadhon.

A. Hasil Penelitian

1. Profil Moch. Ichsan Nur Romadhon

Moch. Ichsan Nur Romadhon atau yang lebih dikenal Romadhon merupakan pribadi yang *low profile*, kiprahnya didunia pencak silat nasional sudah tidak diragukan lagi. Lahir pada tanggal 30 April 1988 di Surabaya, dari seorang ayah yang bernama Bapak Supadi dan Ibu yang bernama Siti Fatimah. Merekalah yang selalu memberikan semangat dan doa mulai dari kecil sampai dewasa saat ini. Ayahnya bekerja sebagai penjahit serta melatih ekstrakurikuler pencak silat di sekolah-sekolah dan ibunya seorang ibu rumah tangga, tinggal di jl. Sambi Arum Lor 53-E/01, Surabaya. Ayah dan ibu Moch. Ichsan Nur Romadhon juga seorang atlet pencak silat, sehingga kedua orang tuanya menginginkan anaknya sebagai penerus untuk

orangtuanya. Pendidikan Moch. Ihsan Nur Romadhon dimulai di Sekolah Dasar Banjar Sugihan 5 tahun 1995, kemudian lulus dari bangku SD tahun 2001. Kemudian Moch. Ihsan Nur Romadhon melanjutkan di SMP Praja Mukti tahun 2001 dan lulus pada tahun 2003. Setelah lulus SMP Moch. Ihsan Nur Romadhon melanjutkan ke SMANOR Jawa Timur tahun 2003 dan lulus pada tahun 2006. Setelah lulus dari SMANOR, Moch. Ihsan Nur Romadhon melanjutkan ke tingkat perguruan tinggi negeri UNESA pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2015.

Ayahnya mulai mengenalkan Moch. Ihsan Nur Romadhon tentang pencak silat sejak berumur 6 tahun atau lebih tepatnya saat TK. Sejak usia tersebut Moch. Ihsan Nur Romadhon memang sudah dilatih khusus. Ayahnya mengatakan :

“Sejak TK dia memang sudah saya latih khusus, sampai guling jebol semua, kalau jebol saya belikan lagi karena dibuat samsak untuk latihan tendangan”.

Moch. Ihsan Nur Romadhon sangat patuh kepada orang tuanya, terutama terhadap ibunya. Ayahnya mengatakan :

“Anak ini spesial, dia selalu nurut apa yang dikatakan ibunya, walaupun tidak senang dia tetap ikuti. Anak ini mempunyai kemauan keras untuk menjadi yang terbaik. Jadi mulai tantenya juara tahun 1992 waktu Romadhon masih TK, piala tantenya dipegang dan saya masih ingat kata-katanya waktu itu “tante, saya pasti lebih baik dari tante” waktu itu tantenya menjadi pesilat terbaik Jawa Timur. Saat itu bilangannya didepan kita berdua waktu itu jadi, keinginannya untuk menjadi yang terbaik itu memang sudah dari TK, dan sekarang terbukti.”.

Saat kecil, Moch. Ihsan Nur Romadhon seperti anak-anak pada umumnya, pada saat SD Moch. Ihsan Nur Romadhon mulai mendalami pencak silat di perguruan Sawunggaling yang dilatih oleh ayahnya sendiri sampai sabuk biru. Moch. Ihsan Nur Romadhon sempat vakum latihan saat menginjak SMP karena tinggal bersama kakeknya selama 2 tahun di Banyu Urip, Surabaya. Selama tinggal bersama kakeknya, Moch. Ihsan Nur Romadhon lebih sering mengikuti kegiatan sepak bola dan band. Saat kelas 3 SMP ayahnya mulai menarik

kembali Moch. Ihsan Nur Romadhon untuk aktif latihan pencak silat, karena ayahnya mulai berinisiatif menjadikan Moch. Ihsan Nur Romadhon sebagai seorang atlet pencak silat.

1. Perjalanan Prestasi Moch. Ihsan Nur Romadhon

Moch. Ihsan Nur Romadhon mulai mengikuti pertandingan pencak silat pertama pada kelas 1 SMA di kejuaraan SMARA CUP II tahun 2004 di SMA Sejahtera 1 Surabaya. Saat itu Moch. Ihsan Nur Romadhon menjadi juara 1 di pertandingan tersebut. Saat itu Moch. Ihsan Nur Romadhon bersekolah di sekolah umum daerah Surabaya, karena ayahnya melihat bakatnya mulai berkembang didunia pencak silat, maka Moch. Ihsan Nur Romadhon dipindahkan oleh ayahnya ke SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, dengan harapan minat dan bakatnya semakin berkembang. Itulah bentuk dukungan ayahnya dalam bidang pencak silat.

Ayahnya selalu mendukung Moch. Ihsan Nur Romadhon dalam segala hal, mulai dai perilaku, pendidikan, latihan dan kepribadian. Moch. Ihsan Nur Romadhon mengatakan :

“Bapak saya adalah pelatih pencak silat , ibu saya seorang ibu rumah tangga seperti pada umumnya, beliau berdua inspirasi kegigihan saya dalam hidup, mereka disiplin dan tangguh. Kehidupan kecil saya sudah diajarkan menjadi pekerja keras dan membentuk karakter saya untuk selalu bekerja keras, jika saya tidak latihan dalam sehari, bapak saya tidak menyapa saya, sehingga saya wajib latihan setiap hari”.

Kegiatan sehari-hari Moch. Ihsan Nur Romadhon cukup padat, namun Moch. Ihsan Nur Romadhon selalu dapat membagi waktunya dengan baik. Moch. Ihsan Nur Romadhon mengatakan :

“Saya membagi waktu, Pagi setelah sholat subuh setiap hari saya melakukan jogging 2,4 km, jam 6.30 berangkat sekolah - 12.00 siang. Setelah pulang sekolah jam 13.00 saya jogging lagi 2,4 km. Selanjutnya latihan

malam jam 19.00-21.00 malam. Hal itu saya lakukan setiap hari”.

Cara Moch. Ichsan Nur Romadhon untuk menghilangkan jenuh dalam menjalankan rutinitasnya, dia biasanya melakukan kegiatan di alam, seperti camping dan mendaki gunung, namun Moch. Ichsan Nur Romadhon memiliki motivasi tersendiri agar dia tidak mudah menyerah dalam menggapai keinginannya. Moch. Ichsan Nur Romadhon mengatakan :

“Pencak silat adalah keluarga saya, keluarga saya adalah pencak silat, lingkup keluarga saya adalah keluarga silat, untuk menjadi atlet Indonesia anda harus mempersiapkan disiplin tinggi, konsisten, dan tidak mudah menyerah. Untuk membangkitkan semangat, saya selalu ingat orang tua saya, hadirkan Tuhan dalam hidupmu, berlatih secara konsiten, disiplin yang tinggi, dan tidak mudah menyerah”.

Semenjak bersekolah di SMANOR kemampuan Moch. Ichsan Nur Romadhon semakin berkembang pesat, sehingga Bapak Karyono selaku pelatih IPSI Jawa Timur mulai tertarik dengan kemampuan yang dimiliki Moch. Ichsan Nur Romadhon. Bapak Karyono mengatakan :

“Saya tahu saya tau Romadhon waktu dia di SMANOR, jadi saya sedang melihat atlit Surabaya, kelihatannya dia sangat berbakat , bukan hanya otot tapi akalnya juga main dan ini kalau dibina dengan benar pasti bisa jadi juara. Jadi waktu dia remaja, saya masih mencatat atau mencari kader di SMANOR dan menyeleksi nama-nama atlit berbakat”.

Prestasi- prestasi Moch. Ichsan Nur Romadhon :

1. SMARA CUP II tahun 2004 Juara 1
2. Invitasi Pencak Silat Pelajar SLTP/SMU/SMK se-Gerbang Kertausila tahun 2004 Juara 1
3. Kejuaraan Cabang Tingkat Pelajar Antar Perguruan se-Surabaya tahun 2004 Juara 1

4. PIALA KONI Surabaya I tahun 2004 Juara 1
5. Kejuaraan antar pelajar Surabaya tahun 2005 Juara 1
6. UWKS CUP tahun 2005 Juara 1
7. PIALA GUBERNUR II tahun 2005 Juara 1
8. PIALA WALIKOTA CUP II Mojokerto tahun 2005 Juara 1 dan Pesilat Terbaik
9. PIALA WALIKOTA III Surabaya tahun 2006 Juara 1
10. PIALA WALIKOTA IV Surabaya tahun 2007 Juara 1
11. PORPROP Jawa Timur I tahun 2007 Juara 1
12. Sirkuit Pencak Silat PIALA GUBERNUR tahun 2008 Juara 1
13. PIALA WALIKOTA V Surabaya tahun 2008 Juara 1
14. Kejuaraan Sirkuit Nasional tahun 2010 juara 1
15. POMNAS Palembang tahun 2010 juara 1
16. POM ASEAN tahun 2010 juara 1
17. KEJURNAS IPSI tahun 2010 juara 1 dan pesilat terbaik
18. SEA GAMES tahun 2011 juara 3

B. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah Moch. Ichsan Nur Romadhon sebagai atlet pencak silat Indonesia

Moch. Ichsan Nur Romadhon adalah salah satu atlet pencak silat Indonesia. Kiprahnya sebagai atlet pencak silat nasional sudah tidak diragukan lagi, karena sudah begitu banyak prestasi yang diraih. Skill dan teknik yang dimilikinya sebagai atlet pencak silat membuatnya sukses dalam event-event nasional maupun internasional. Berkat dukungan dari orang tua membuat teta Moch. Ichsan Nur Romadhon selalu bersemangat menghadapi tantangan serta persaingan dengan atlet yang lainnya.

Ayahnya mulai mengenalkan Moch. Ichsan Nur Romadhon tentang pencak silat sejak berumur 6 tahun atau lebih tepatnya saat TK. Sejak usia tersebut Moch. Ichsan Nur Romadhon memang sudah dilatih khusus. Ayahnya mengatakan :

“Sejak TK dia memang sudah saya latih khusus, sampai guling jebol semua, kalau jebol saya belikan lagi karena dibuat samsak untuk latihan tendangan”.

Moch. Ichsan Nur Romadhon sangat patuh kepada orang tuanya, terutama terhadap ibunya. Ayahnya mengatakan :

“Anak ini spesial, dia selalu nurut apa yang dikatakan ibunya, walaupun tidak senang dia tetap ikuti. Anak ini mempunyai kemauan keras untuk menjadi yang terbaik. Jadi mulai tantenya juara tahun 1992 waktu Romadhon masih TK, piala tantenya dipegang dan saya masih ingat kata-katanya waktu itu “tante, saya pasti lebih baik dari tante” waktu itu tantenya menjadi pesilat terbaik Jawa Timur. Saat itu bilanginya didepan kita berdua waktu itu jadi, keinginannya untuk menjadi yang terbaik itu memang sudah dari TK, dan sekarang terbukti.”.

Ayahnya selalu mendukung Moch. Ichsan Nur Romadhon dalam segala hal, mulai dai perilaku, pendidikan, latihan dan kepribadian. Moch. Ichsan Nur Romadhon mengatakan :

“Bapak saya adalah pelatih pencak silat , ibu saya seorang ibu rumah tangga seperti pada umumnya, beliau berdua inspirasi kegigihan saya dalam hidup, mereka disiplin dan tangguh. Kehidupan kecil saya sudah diajarkan menjadi pekerja keras dan membentuk karakter saya untuk selalu bekerja keras, jika saya tidak latihan dalam sehari, bapak saya tidak menyapa saya, sehingga saya wajib latihan setiap hari”.

Setelah Moch. Ichsan Nur Romadhon mengikuti event SEA GAMES dan memperoleh juara 3, Moch. Ichsan Nur Romadhon kembali fokus ke perkuliahannya, dan akhirnya Moch. Ichsan Nur Romadhon lulus dari UNESA pada tahun 2015. Setelah itu, Moch. Ichsan Nur Romadhon sempat melatih pencak silat dan mengajar olahraga di beberapa tempat, yaitu :

1. TNI Kodam V Brawijaya Surabaya (coach)
2. Universitas 17 Agustus Surabaya (coach)
3. SMAN 12 Surabaya (teacher)

Kemudian, Moch. Ichsan Nur Romadhon mendapatkan tawaran dari salah satu teman seperjuangan saat di SEA GAMES yang bernama Yudi dari Depok Jawa Barat untuk melatih di tim nasional Singapura. Kebetulan teman seperjuangannya tersebut juga melatih di tim Nasional Singapura. Akhirnya Moch. Ichsan Nur Romadhon mencoba tawaran tersebut dan berangkat ke Singapura untuk mengikuti beberapa tes disana. Setelah di Singapura Moch. Ichsan Nur Romadhon mengikuti berbagai tes fisik maupun tehnik selama 2 tahun. Berkat didukung dari teknik, fisik, dan pengalaman selama menjadi atlet di Indonesia, serta ijazah Pendidikan Kepelatihan Olahraga dari UNESA, akhirnya Moch. Ichsan Nur Romadhon diangkat menjadi pelatih tim Nasional Singapura.

Moch. Ichsan Nur Romadhon memiliki motivasi tersendiri agar dia mampu menjadi sekarang ini. Inilah pernyataan Moch. Ichsan Nur Romadhon saat wawancara :

“Pencak silat adalah keluarga saya, keluarga saya adalah pencak silat, lingkup keluarga saya adalah keluarga silat, untuk menjadi atlet Indonesia anda harus mempersiapkan disiplin tinggi, konsisten, dan tidak mudah menyerah. Untuk membangkitkan semangat, saya selalu ingat orang tua saya, hadirkan Tuhan dalam hidupmu, berlatih secara konsiten, disiplin yang tinggi, dan tidak mudah menyerah”.

Selama menjadi pelatih di tim Nasional di Singapura, Moch. Ichsan Nur Romadhon melatih 25 atlet, meliputi atlet junior dan senior. Jadwal latihan atlet junior dan senior dijadikan satu waktu namun, tetap ada program latihan antar tim junior dan tim senior. Moch. Ichsan Nur Romadhon mengatakan :

“Semua tahapan pembentukan tim sama, tetapi untuk training kita sesuaikan dari hasil tes dan data pengukuran, sehingga kita bisa menerapkan program latihan yang akan kita berikan. Sesi pagi pukul 10.00-12.00, Sesi sore pukul 15.00 -17.00, Sesi malam pukul 20.00-22.00 ”.

Sejumlah prestasi pun telah diraih oleh tim Nasional Singapura dibawah didikan Moch.

Ichsan Nur Romadhon, prestasi-prestasi tersebut meliputi :

1. Sijori Riau meraih 14 emas dan juara umum
2. World Champion Bali meraih 2 emas, 4 perak, dan 6 perunggu
3. Sea Games Kuala Lumpur meraih 2 emas, 6 perak, dan 6 perunggu

PENUTUP

A. Simpulan

Prestasi sebagai atlet yang pernah diraih Moch. Ichsan Romadhon adalah sebagai berikut :

SMARA CUP II tahun 2004 Juara 1

1. Invitasi Pencak Silat Pelajar SLTP/SMU/SMK Se- Gerbang Kertasusila tahun 2004 Juara 1
2. Kejuaraan Cabang Tingkat Pelajar Antar Perguruan se-Surabaya tahun 2004 Juara 1
3. PIALA KONI Surabaya I tahun 2004 Juara 1
4. Kejuaraan antar pelajar Surabaya tahun 2005 Juara 1
5. UWKS CUP tahun 2005 Juara 1
6. PIALA GUBERNUR II tahun 2005 Juara 1
7. PIALA WALIKOTA CUP II Mojokerto tahun 2005 Juara 1 dan Pesilat Terbaik
8. PIALA WALIKOTA III Surabaya tahun 2006 Juara 1
9. PIALA WALIKOTA IV Surabaya tahun 2007 Juara 1
10. PORPROP Jawa Timur I tahun 2007 Juara 1
11. Sirkuit Pencak Silat PIALA GUBERNUR tahun 2008 Juara 1
12. PIALA WALIKOTA V Surabaya tahun 2008 Juara 1
13. Kejuaraan Sirkuit Nasional tahun 2010 juara 1
14. POMNAS Palembang tahun 2010 juara 1
15. POM ASEAN tahun 2010 juara 1
16. KEJURNAS IPSI tahun 2010 juara 1 dan pesilat terbaik
17. SEA GAMES tahun 2011 juara 3

Prestasi melatih Moch. Ichsan Nur Romadhon :

1. Pelatih di TNI Kodam V Brawijaya Surabaya
2. Pelatih di Universitas 17 Agustus Surabaya
3. Guru Pendidikan Jasmani di SMAN 12 Surabaya
4. Pelatih tim nasional Singapura (saat ini)

Prestasi selama menjadi pelatih timnas Singapura :

1. Sijori Riau meraih 14 emas dan juara umum 1
2. World Champion Bali meraih 2 emas, 4 perak, dan 6 perunggu
3. Sea Games Kuala Lumpur meraih 2 emas, 6 perak, dan 6 perunggu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta fokus pada penelitian, maka peneliti mencoba mengemukakan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut ialah sebagai berikut :

1. Peneliti berharap agar Jejak Moch. Ichsan Nur Romadhon di pencak silat ini dapat menjadi contoh bagi siapa saja yang ingin menjadi seorang atlet maupun pelatih serta mengembangkan ilmu dan kemampuan dibidang olahraga.
2. Selalu menggemang teguh sikap disiplin, tekun, mau belajar serta kerja keras terhadap tanggung jawab sebagai atlet maupun pelatih dalam meraih prestasi terbaik dibidang olahraga khususnya cabang pencak silat.
3. Peneliti juga berharap ada penelitian yang lebih lanjut untuk meneliti tentang Jejak prestasi atlet dan pelatih pencak silat yang lain secara lebih luas lagi.

Demikian saran yang dapat penulis sampaikan mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Nugroho. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. (Fakultas Ilmu Keolahragaa, Ed). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cushion, C.J. (2001). *The Coaching Process in Professional Youth Football: Anethnography Of Practice*. Unpublished Doctoral thesis, Brunel University, UK.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ferry lesmana. (2018). *Panduan Pencak Silat 2*. Yogyakarta: Nusa Media
- Geri, Serdar. (2014). *Comparing Political Skills in terms of Personality Types: A Research on Students in Individual or Team Sports*. *Journal of Education Sciences*.
- Li, D. and Wang, B. (2012). *Investigation and Research on the Ordinary University High Level Track and Field Sports Teams in Sichuan Province*. *Open Journal of Applied Sciences*.
- Lubis, Johansyah. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. (2009). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA.
- Moleong, Lexy J. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Sriyani. (2001). *Manajemen Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Sragen*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis (P.4)*. Yogyakarta.
- Tim Penyusun. (2006). *Panduan Penulisan Skripsi dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: UNESA.