

BIOGRAFI PERJALANAN ATLET ATLETIK SERAFI ANELIES UNANI MENJADI ATLET NASIONAL

Dandy Ilham Hartono*, Irmantara Subagio*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Dandy.17060474085@mhs.unesa.ac.id & Irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Debut Nasional Serafi Anelies Unani ditahun 2008 berhasil memberikan yang terbaik dengan 2 perak dan 2 perunggu, disusul ditahun-tahun berikutnya sampai mencapai *GO INTERNATIONAL*. 1997 Serafi mengawali latihanya di Bumimoro namun Serafi tidak asing dengan olahraga Atletik karena sudah mengenal olahraga atletik dari ia belia, sehingga ia bisa sampai mengikuti kejuaraan *student sprint* di Nganjuk. Ketekunannya dalam berlatih membuat ia mencapai prestasi terbaik di Sea Games 2011 dan dijuluki sebagai wanita tercepat se-Asia Tenggara.

Kata kunci : Atlet, Serafi Anelies Unani, Cabang olahraga atletik

Absract

Serafi Anelies Unani's National debut in 2008 managed to give the best with 2 silver and 2 bronze, followed in the following years until she reached *GO INTERNATIONAL*. 1997 Serafi started his training at Bumimoro but Serafi is no stranger to athletics because he was familiar with athletics from a young age, so he was able to take part in the student sprint championship in Nganjuk. Her perseverance in training made her achieve the best performance at the 2011 Sea Games and was dubbed the fastest woman in Southeast Asia.

Keywords: Athletes, Serafi Anelies Unani, Athletics

PENDAHULUAN

Atletik yang dikenal sebagai olahraga tertua didunia dengan julukan *mother of sport* atau bisa di bilang induk dari olahraga. Dikarenakan olahraga ini adalah olahraga pertama kali yang ada di dunia. Olahraga ini sangat terkenal saat era kejayaannya, yang dimana dimulai dari negara yunani sampai amerika dan seluruh dunia. Masyarakat Indonesia antusias dengan cabang olahraga atletik, dikarenakan dukungan dari PB PASI untuk memajukan olahraga Atletik di Indonesia.

Nomor didalam cabang olahraga Atletik bisa memberikan banyak peluang atlet untuk memilih sesuai kemampuan dan bakat masing-masing anak. Beberapa nomor di atletik terdiri dari : lari, lempar, jalan, lompat, di masing-masing nomer tersebut didalamnya terdapat beberapa spesialisasinya juga, nomor lari jarak pendek (100m, 200m, 400m),lari menengah (800m,1.500m, 3000m), lari jarak jauh (5000m, 10.000) dan lari marathon, lari gawang, estafet. Dinomor lempar terdapat lempar lembing, cakram, martil dan tolak peluru. Dinomor jalan didalamnya terdapat jalan cepat. Dan dinomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah.

Diumur 7 tahun Serafi Aneies Unani mulai mengasah bakatnya di cabang olahraga Atletik. Prestasi gemilang yang sudah ia raih dalam mengikuti 5 kali PON dan beberapa kejuaraan Internasional yang sukses ia raih dengan membawa medali. Dengan prestasi yang ia dapat tidak lepas dari ketekunan berlatihnya dan penguasaan mental yang baik. Dibalik kesuksesannya ada beberapa orang yang mendukung usaha Serafi untuk meraih prestasi terbaik.Olahraga Atletik tidak asing dimata Serafi karena ia sudah mengenal olahraga Atletik saat masih belia. Ia salah satu atlet senior yang masih eksis ditahun 2021, yang berhasil mendapatkan 1 perak dan 1 perunggu di event PON XX yang diselenggarakan di Papua. Berkat perolehan medali yang didapat ia tetap bisa mempertahankan prestasi disaat usianya yang sudah memasuki kategori Senior.

Prestasi olahraga memiliki metode segitiga yang dibagi 4 bagian yaitu fisik, tektik, taknik dan mental yang dilatih secara bertahap dan konsisten dengan jangka waktu panjang. Proses latihan menentukan tercapainya hasil akhir didalam perlombaan, dan mental adalah salah satu senjata dalam menghadapi perlombaan. Fisik yang siap agar memberikan kemudahan atlet untuk menunjang teknik baik. Didalam metode tersebut selain fisik

dan teknik, taktik dan mental juga pening untuk diasia dengan pengalaman proses latihan, uji coba dan pertandingan.

Prestasi olahraga terbentuk dengan beberapa komponen dan dapat dilatih dengan jangka waktu yang panjang. Dengan adanya proses pembinaan dan Latihan yang tepat juga keberhasilan dalam mencapai prestasi dapat dengan mudah diraih, dan membutuhkan konsisten diri dalam melakukan Latihan agar bisa meraih prestasi yang diinginkan.

METODE

Jenis penelitian yang tertulis menggunakan metode kualitatif yang melalui pendekatan deskriptif, data, gambar, dan bukan merupakan angka. (Siregar, 2021:39-38) data kualitatif dianalisis dan diolah menggunakan statistik, ada 2 dasar penentuan teknik statistik yaitu :Data dan penelitian yang akan dianalisis. Setelah mempersiapkan data-data, langkah selanjutnya adalah menganalisis data-data dalam rangkai menjawab masing-masing pertanyaan dan hipotesis penelitian.

TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data mengikuti penelitian sejak pertama kali dilakukan, berupa wawancara seleksi jawab dari beberapa pertanyaan. Data yang dikelompokkan sesuai kategori yang ditetapkan, sampai memperoleh kategori yang diinginkan.

1. Pencatatan

Observasi didalam pencatatan penulis memiliki 2 proses yang penting, pengamatan dan tujuan agar tahu bagaimana melakukan tindakan selanjutnya dengan terorganisir. Jika tidak dengan mencatat akan mempengaruhi data yang bisa saja berubah atau berkembang dengan sewaktu-waktu.

2. Pengelompokan Data

Hasil dari wawancara dikelompokkan dengan cara diambil dari dokumentasi dan data yang diperoleh dari narasumber. Sesuai masalah dan jawaban narasumber yang tercatat. Sangat penting data yang diperoleh dan dikelompokkan sehingga data-data yang kita peroleh bisa dibuat dengan yang diharapkan.

3. Analisis Data

Analisis data yang didapatkan dijabarkan sesuai wawancara dokumentasi, catatan lapangan

dengan mengorganisasikan data dalam kategori, sehingga peneliti bisa tahu data mana yang penting dan dapat dilanjutkan didalam penelitian yang diharapkan dengan dapat membuat membuat kesimpulan yang mudah dipahami dan jelas.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data

17 Februari 1989 anak dari Johan Unani dan Margaretha Sanggenafa, Serafi Unani yang lahir di Surabaya memulai cabang olahraga atletik sejak dia belia. Serafi Unani dibawah bimbingan ayahnya ia bergabung di Akademi Angkatan Laut yang terletak di bumimoro pada tahun 1997. Di tahun tersebut Serafi Unani masih duduk dibangku salah dasar(SD) kelas II, dimana ia menjadi anak termuda saat pertama kali mengikuti Latihan, meskipun dengan tubuhnya yang mungil tapi ia tidak mudah menyerah dalam Latihan dan ia ingin menunjukan pada semua orang bahwa meskipun masih tergolong muda dan tubuhnya yang mungil ia bisa melakukan latihanya yang berat dan menyelesaikan apa yang ia mulai untuk mendapatkan prestasi yang ia inginkan.

Serafi mengikuti dan mengetahui atketik berawal saat mengikuti rutinitas ayahnya yang berlatih sepak bola. Saat ayahnya berlatih sepak bola Serafi disuruh lari -lari sembari menunggu ayahnya selesai berlatih sepak bola. Dengan berjalanya waktu Serafi mulai menyukai olahraga lari.

Purnomo adalah pelatih pertama yang mengenalkan teknik-teknik dasar atletik pada Serafi Unani, dan beliau memiliki club bernama Fajar mas mandiri. Dilapangan bumimoro yang lintasanya berpasir dan berdebu Serafi memulai latihanya, dan yang mengikuti latihan hanya beberapa orang termasuk Serafi, rata-rata yang mengikuti adalah anggota TNI. Tetapi Serafi Unani tidak pantang menyerah karena selalu diberi semangat oleh bapak Johan dengan berkata “lintasan yang berdebu dan kering ini kamu juga bisa mendapat prestasi yang mendunia”, dengan semangat dari ayahnya Serafi tidak pantang menyerah dalam meraih prestasi. Dengan diberinya semnagat ayahnya Serafi semakin memiliki mimpi yang tinggi untuk menjadi atlet dan meraih prestasi yang diakui oleh kerabat dekat sampai dengan dunia.



Gambar 1 PON XX Papua 2021

Pada tahun 2000 Serafi memulai tekun latihan dan bersungguh-sungguh, dikarenakan ia menonton PON ditahun tersebut. Karena semangat dan tekad yang besar akhirnya Serafi dengan kerjakerasnya dan berlatih yang cukup menguras waktu yang lama ia mendapatkan emas pertama pada tahun 2002. Mewakili Surabaya di event *Student sprint* dikota Nganjuk dengan hasil yang diperoleh kepercayaan diri Serafi semakin meningkat, dengan hasil yang diperolehnya dan akan terus meraih prestasi yang diinganya dan mengukir Namanya sebagai atlet. Ternyata Serafi Unani memiliki keturunan dara atlet yang mengalir dari ayahnya seorang pesepak bola mantan CLUB PERSEBAYA, tidak dari ayahnya saja tetapi paman dan tante darinya juga atlet, dan mereka salah satu atlet platan pada jamannya. Secara tidak langsung didalam tubuh Serafi Anelies Unani sudah mengalir darah atlet. Mengalirnya darah Papua didalam tubuhnya juga ia semakin bersemangat ingin membuktikan bahwa keturunan dari manapun akan dapat meraih prestasi asalkan Latihan dan tekun saat ingin meraih prestasi dengan kerja kerasnya.

Dalam memulai karir sebagai seorang atlet perlu juga perjuangan yang besar dan ia memuli meniti karir di Jawa Timur yang juga merupakan salah satu gudang altet yang banyak melahirkan atlet-atlet yang berpretasi sampai kanca Internasional, dikarenakan Jawa Timur punya standart atlet yang sangat tinggi. Masing-masing atlet juga harus memiliki prestasi kualifikasi yang diadakan oleh tim Jawa Timur. Tetapi pada saat itu Serafi menjadi yang termuda dan satu-satunya peremupuan papua kelahiran Jawa Timur yang membela Jawa Timur. Meskipun sudah masuknya Serafi dalam tim atletik Jawa Timur tidak luput dari diskriminasi karena perbedaanya di warna kulit. Dengan deskriminasi tersebut secara perlahan

membangun dan membentuk mental Serafi agar menjadi Wanita yang kuat, dan ia tidak ingin diremehkan karena menjadi Wanita Papua satu-satunya di tim Jawa Timur dan ingin membuktikan bahwa dirinya akan menjadi yang terbaik dari yang lainnya agar tidak ada yang bisa menggesernya dari tim dan diakui.



Gambar 2 PON XX Papua 2021

Pendidikan yang telah di tempuh dan diselesaikan Serafi Anelies Unani dan semuanya diselesaikan di kota Surabaya. Ia bersekolah di TK Indrasari Surabaya, SMP Kr Petra II Surabaya, SMA Kr Petra III Surabaya dan juga menyelesaikan kuliah di Universitas Surabaya (UBAYA) dengan mengambil jurusan HUKUM. Selain menjadi atlet yang sukses dan prestasi yang memukau, ia juga bekerja disalah satu perusahaan BUMN terbesar yang di Surabaya. Terbaginya focus ia saat menjadi atlet dan bekerja tidak berpengaruh saat dia menjalankan Latihan sebagai atlet dan menyelesaikan tugas pekerjaan yang ia dapat dari kantornya. Meskipun begitu ia tetap bisa meraih target yang diinginkan di PON terakhir yang ia ikuti di PON Papua XX 2021 yang telah diselenggarakan.

Setelah bertanding di Bumi Cendrawasi Serafi Unani sangat bangga dan bahagia karena bisa berlari ditanah sendiri ditanah Papua meskipun ia tidak membela Papua melainkan membela tim Jawa Timur. ia juga mengatakan bahwa menjadi atlet tidak sekedar dengang hanya ingin meraih kemenangan tetapi juga mengenal diri sendiri, selain itu bagaimana untuk berjuang dan dapat mengetahui potensi yang dimiliki diri sendiri.

Meskipun tertundanya event PON Papua yang seharusnya diselenggarakan di tahun 2020 tetapi diselenggarakan pada tahun 2021, Serafi tidak pantang menyerah karena perjuangan selama 4 tahun latihan akan sia-sia jika ia menyerah, dengan bertahanya dan kesabaran yang ia lakukan akhirnya

mendapatkan apa yang dia inginkan atau capai saat di Bumi Cendrawasi.

Pada tahun 2002 Serafi masuk dalam PUSLATDA JATIM proyeksi PON 2004, dengan masuknya dalam squad PUSLATDA JATIM tidak jauh dari campur tangan pelatih yang memberikan program tepat, terukur, dan tersusun. Program jangka panjang KONI Jawa Timur dan dukungan orang tua menunjukkan debut pertamanya di PON 2004 sukses menorehkan sebuah medali dan dilirik masuk tim Nasional Indonesia. dari tahun 2004 – 2016 (Sea Games 2005, 2009, 2011, 2013, 2015). Saat berada di Tim Nasional.

Disaat pandemi KONI Jawa Timur mengubah Program Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) menjadi Training From Home (TFH) pada akhir Maret. Semua atlet yang membela Jawa Timur menjalani TFH dikarenakan melonjaknya Virus Korona di Indonesia, tidak terkecuali Serafi melakukan latihan di rumah saat pandemi, meskipun begitu ia tetap fokus dan menyelesaikan program latihan yang di berikan oleh pelatihnya. Latihan yang dilakukan bersama pelatihnya melalui video conference atau melalui aplikasi ZOOM.



Gambar 3 SEA GAMES XXVI Palembang

Serafi telah mendapatkan julukan sebagai “PEREMPUAN TERCEPAT ASIA TENGGARA”. Kala itu Indonesia terakhir mendapatkan emas di kejuaraan Sea Games pada tahun 1999, dan kali ini Indonesia tidak perlu menunggu lama dikarenakan target emas dicapai oleh salah satu atlet Timnas yang berasal dari Jawa Timur, Serafi Unani di nomor 100m putri. Catatan waktu yang diperolehnya 11,69

detik, Serafi Unani menjadi atlet Profesional sudah 19 tahun lamanya berkat kedisiplinanya dan tanggung jawab yang ia jalani. 4 kali dalam mengikuti event Pekan Olahraga Nasional (PON) dan berhasil membawa :

1. PON XVII 2008 :1 perak 100m
1 perak estafet 4x400m
1 perunggu lari 200m
1 perunggu estafet 4x400m
2. PON XVIII 2012 :1 emas 100m
1 emas estafet 4x400m
1 perak estafet 4x100m
3. PON XIX 2016 :1 perak estafet 4x100m
4. PON XX 2021 :1 perak estafet 4x100m
1 perunggu estafet 4x400m

Selain melakukan pemusatan latihan daerah atau PUSLATDA Serafi Anelies Unani juga beberapa kali melakukan pemusatan nasional atau PELATNAS, dalam kancah internasional Serafi Anelies Unani juga menorehkan prestasi yang gemilang dalam karirnya.

Berikut adalah hasil karir prestasi dalam jenjang Internasional di Sea Games dari berbagai tahun:

1. Sea Games 25th tahun 2009 :1 perunggu estafet 4x100m
2. Sea Games 26th tahun 2011 : 1 emas 100m
1 perak estafet 4x100m



Gambar 4 Sea Games 26th 2011

Dilain adanya prestasi yang diperoleh saat PUSLATDA maupun PLATNAS ada juga prestasi yang diraih diluar PUSLATDA dan PLATNAS.

Berikut hasil prestasi yang didapatkan Serafi Anelies Unani:

1. 2002 : 1 emas, student sprint
2. 2005 : 1 emas 100m ASEM (Asean Europe Meet)
1 perak 200m ASEM (Asean Europe Meet)
1 perak 100m World Youth Championship

- 1 perunggu 100m kejuaraan Asia Junior
3. 2006 : 1 emas 100m Kejurnas Atletik
4. 2010 : 1 emas 100m Asean Universiti
1 emas estafet 4x400m Asean Universiti
4. 2010 : 1 perak estafet 4x100m Asean Universiti
5. 2011 : 1 emas 100m kejurnas
1 emas estafet 4x100m kejurnas
6. 2013 : 1 emas estafet 4x100m kejurnas senior
7. 2015 : 1 emas estafet 4x100m kejurnas
8. 2017 : 1 emas estafet 4x100m kejurnas senior



Gambar 5 Kejurnas Senior 2017

Meskipun dengan banyaknya prestasi yang Serafi Anelies Unani dapatkan dalam menjadi atlet namun ada halangan yang pernah dia rasakan seperti cedera yang pernah dia alami. Beberapa Cedera yang pernah dialami Serafi Anelies Unani :

1. Tulang belakang (Lumbar Sacral radang)
2. Spasme bagian tulang belakang bagian kanan dikarenakan cedera bagian Lumbar Sacral
3. DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) yang cukup parah
4. Hamstring

Saat memasuki PUSLATDA atau pemusatan latihan daerah serahin yang di latih oleh coach Riswanto atau bisa di panggil pak Ris prestasi Serafi semakin meningkat. Saya bertanya dengan Pak Ris dan beliau mengatakan “ Serafi sedari saya pegang emang menunjukan bakat dan kerja keras yang sangat maksimal, termasuk anak yang disiplin saat melakukan program latihan yang saya berikan. Ketekunan yang ditunjukan membuat dia dapat meraih mimpi yang dia inginkan. Dan juga kepribadian dia yang sangat bagus dan baik didalam tim maupun diluar lapangan membuat dia disukai banyak orang tetapi tidak luput dari ketegasan dia yang sangat di perlukan oleh tim.”

Serafi Anelies Unani mengalami cedera pada tahun 2015 silam yang mengharuskannya untuk menjalani masa pemulihan yang cukup lama dan diutamakan untuk beristirahat terlebih dahulu dikarenakan seriusnya cedera yang dialami oleh Serafi Anelies Unani. Meskipun mengalami cedera Serafi Anelies Unani tidak pantang menyerah dikarenakan banyaknya dukungan yang diberikan kepadanya, seperti keluarga, KONI Jawa Timur, pelatih, teman atlet, dan orang-orang terdekatnya.

Saat mengalami cedera Serafi Anelies Unani dibantu oleh tenaga medis yang berpengalaman dibidang olahraga dalam permasalahan cedera atlet, fisioterapis dan pelatih yang mengetahui cedera yang dialami oleh Serafi Anelies Unani. Tenaga medis, fisioterapis dan pelatih yang menangani Serafi Anelies Unani tersebut :

1. Dr. Damayanti Tinduh,. SpRm
2. Dr. Paulus Raharjo
3. Dr. Nunung Nugroho
4. Dr. Epriyanti Tri Darmanti SpRad
5. Dr. Ermita
6. Imam Jumawan (fisioterapis)
7. Coach Russel Mathanda (Australia)

Dengan dukungan banyaknya tenaga medis, fisioterapis dan pelatih yang membantu, pemulihan Serafi Anelies Unani berjalan dengan baik dan dapat kembali kelintasan dengan kurun waktu sekitar 5-6 bulan dan setelah kembalinya kelintasan limit waktu yang diperoleh oleh Serafi Anelies Unani semakin membaik dikarenakan program yang diberikan saat pemulihan dijalankan dengan baik dan sesuai instruksi yang diberikan.

Program yang diberikan saat rehabilitasi cedera sangat membantu Serafi untuk memulihkan kondisi fisik meskipun tidak turun langsung di lintasan ataupun mengikuti program latihan yang ditunjukkan dilapangan. Ternyata program yang diberikan teruma dari Coach Russel yang berasal dari negara Australia performa Serafi saat pertama kalinya mengikuti tes dilapangan sehabis kembalinya dari cedera sangat bagus dan kembali seperti semula meskipun tidak 100 persen, dengan hasil tersebut pelatih dan orang-orang yang mendukungnya merasa senang dikarenakan Serafi dapat kembali ke lintasan.

Meskipun banyak juga yang menjatuhkan mentalnya agar tidak dapat kembali kelintasan dengan tujuan berkurangnya pesaing dilintasan. Tetapi Serafi Anelies Unani tidak pernah menghiraukan kata-kata mereka dan justru sebaliknya, ia menggunakan kondisi tersebut untuk

dijadikannya motivasinya agar pemulihannya cepat selesai dan mendapat hasil yang lebih baik dibandingkan prediksi orang yang ingin menjatuhkannya. Dengan banyaknya pembicaraan yang ingin menjaduhkan mentalnya tetapi ia anggap ini sebagai latihan untuk menaikan mentalnya sebagai juara.

Dengan terlatihnya mental sejak kecil tidak menjadi halangan bagi Serafi Anelies Unani untuk menghadapi cemooh dari banyak orang yang ingin menjatuhkannya sebagai atlet, tetapi dengan cemoohan tersebut ia membuktikan bahwa perkataan jelek yang diberikan kedirinya tidak berpengaruh dengan performanya sampai saat terakhir mengikuti PON Papua XX yang telah selesai dengan meraih 1 perak dan 1 perunggu. Dengan perolehan tersebut Serafi bisa membungkam perkataan dari orang-orang yang ingin menjatuhkannya.

Berikut adalah lampiran piagam dan medali yang pernah dicapai oleh Serafi Unani :



Gambar 6 PIAGAM SEA GAMES 2011



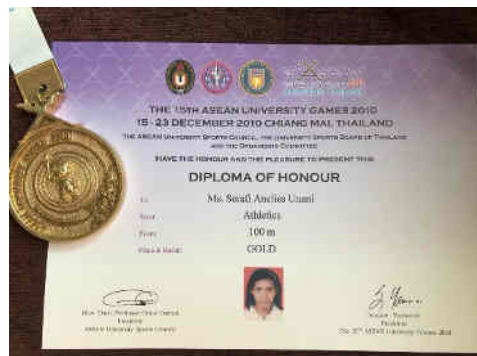
Gambar 7 ASIAN JUNIOR ATHLETICS 2008



Gambar 8 ASIAN UNIVERSITY GAMES 2008



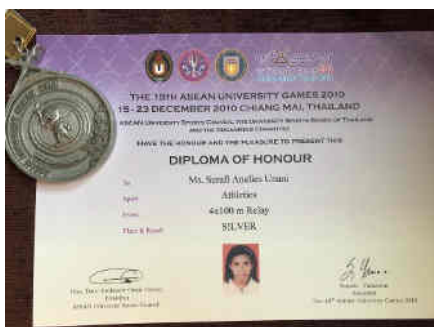
GAMBAR 12 ASEAN UNIVERSITY GAMES VIENTIANE LAOS 2012



Gambar 9 PIAGAM ASEAN UNIVERSITY SPORT COUCH 2010



GAMBAR 13 PON XVIII RIAU 2012



Gambar 10 PIAGAM ASEAN UNIVERSITY SPORT COUCH 2010



GAMBAR 14 PON KALIMANTA TIMUR 2008



GAMBAR 11 PIAGAM ASEAN UNIVERSITY SPORT COUCH 2010



GAMBAR 15 IAAF CHAMPIONSHIPS IN ATHLETICS BERLIN 2009



GAMBAR 18 WESTERN AUSTRALIA LITTLE ATHLETICS STATE CHAMPIONSHIP



GAMBAR 16 ASEAN UNIVERSITY GAMES VIETNAM LAOS 2012



GAMBAR 17 SOUTHEAST ASIAN GAMES VIENTIANE 2009

PEMBAHASAN

Dengan dibentuknya pemusatan atlet daerah maupun nasional berdampak pada performa atlet pada saat bertanding maupun berlomba, dengan begitu atlet lebih fokus dan disiplin saat melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih.

KONI Jawa Timur memfasilitasi setiap kebutuhan atlet yang masuk didalam tim PUSLATDA Jawa Timur untuk persiapan perlombaan atau pertandingan nasional, sedangkan PELATNAS PASSI memberikan dukungan besar kepada atlet atletik yang berlaga di event Internasional.

Dengan begitu Serafi Analies Unani bisa fokus dalam menjalankan program latihan yang diberikan kepadanya tanpa kurang sedikitpun. Ia tidak hanya fokus pada prestasi olahraga, tetapi didalam jalur akademik juga ia selesaikan dengan baik di jurusan hukum.

Pembinaan usia dini akan berdampak besar bagi atlet yang berlatih dan memiliki niat besar pada cabang olahraga yang ia geluti. Tersusunya pembinaan usia dini tidak hanya memberikan latihan dalam olahraga tetapi juga memberikan pelatihan mental yang cukup matang.

Disini penulis menjabarkan dan menceritakan pengalaman atlet profesional yang berasal dari Jawa Timur tetapi memiliki darah Papua, maka kita bisa mengambil contoh dari narasumber tentang “dimanapun kita berpijak tetap bisa menorehan prestasi tanpa takut akan lingkungan yang berbeda”.

Penelitian ini ditulis untuk memberikan dorongan pada atlet-atlet muda yang baru akan debut di kejuaraan daerah, nasional maupun internasional, bahwa

cidera bukan alasan untuk tidak mencapai prestasi. Sudah terbukti pada Serafi Analies Unani yang sudah berkecimpung di dunia atletik selama 19 tahun. Apapun bisa terjadi jika kita tekun berusaha, disiplin dan fokus pada tujuan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil wawancara penulis dengan Narasumber, latihan di usia dini dengan tahap pembinaan multilateral yang dapat diibaratkan merangkak sebelum berdiri dan berjalan sebelum berlari mencapai finish yang dicapai adalah hal yang tidak mudah dilakukan.

Narasumber juga menyampaikan kendala yang dialami saat menjadi atlet dan tidak mudahnya saat menjadi atlet.

Kendala yang ia alami seperti cidera yang ia alami saat menjadi atlet dan banyaknya pembicaraan yang ingin menjatuhkannya saat cidera, dimasa pemulihan dan saat dilintasi.

Dukungan keluarga, pelatih, dan orang-orang terdekat sangat diperlukan untuk menjadi atlet yang berprestasi yang diinginkan.

Ketekunan dan kegigihan dalam latihan akan menentukan prestasi yang akan diperoleh, kesabaranpun juga memiliki adil besar didalam proses. Kesabaran dalam bentuk menerima segala program dan kondisi disaat latihan maupun diluar latihan, dan narasumber memberikan pengalaman didalam prestasi non akademik tetapi akademiknya juga ia perhatikan semaksimal mungkin.

Meskipun diterpa berbagai halangan jangan pernah menyerah untuk meraih impian yang sudah dibentuk apalagi jika ingin meraih prestasi yang diinginkan akan sangat sulit dilalui, oleh karena itu jangan pernah mengeluh dalam meraih mimpi yang akan dicapai, fokus apa yang sudah dimulai selesaikan apa yang sudah berjalan.

Saran

1. untuk atlet, agar kedepannya atlet baru atau junior dapat mengikuti jejak juara yang ditorehkan oleh senior atau lebih.
2. Untuk pelatih, agar kedepannya pelatih dapat membuat program latihan secara sistematis dan kreatif untuk menunjang peningkatan prestasi atlet.

3. Dengan adanya skripsi/artikel ini diharapkan agar pelatih dan atlet atletik di Indonesia kedepannya dapat saling bekerja sama dalam menggapai prestasi yang gemilang.
4. Dengan mempersiapkan mental yang matang akan sangat berpengaruh untuk atlet dalam mengikuti event atau menggapai prestasi yang diinginkan.
5. Pembinaan yang dilakukan mulai dengan usia dini sangat diperlukan karena dengan dimulainya saat usia dini akan munculnya bibit-bibit atlet baru dan persiapan yang matang.
6. Kematangan dalam persiapan dari usia dini dalam membuat program dan pembibitan akan sangat penting untuk meraih prestasi yang maksimal

DAFTAR PUSTAKA

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K. and Williams, C., 2011. The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal sport sciences*, 29(4), 389-402.

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640414.2010.536849?needAccess=true>

Guth, L. M., & Roth, S. M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Current opinion in pediatrics*, 25(6), 653

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3993978/pdf/nihms566722.pdf>

Jeukendrup, A. E. (2017). Periodized nutrition for athletes. *Sports medicine*, 47(1), 51-63

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40279-017-0694-2.pdf>

Mezenova, N. Y., and Verkhoturov, V.V., (2021). Study of the combined effect of a biologically active composition based on apiculture products and extracts from fish scalein the trainig of athletes in speed and strength athletics disciplines. In *OP conference series:Earth and Environmental science* (Vol. 698, No 1, p.012045)

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/689/1/012045/pdf>

Majumdar, A. S., & Robergs, R. A. (2011). The science of speed: Determinants of performance in the 100 m sprint. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 6(3), 479-493.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1260/1747-9541.6.3.479>

Reardon, C.L., Hainline, B., Aron, C.M., Baron, D., Baum, A.L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J.M., Currie, A. and Derevensky, J.L., 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sport medicine*, 53(11), 667-699

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/53/11/667.full.pdf>

Rohman, A., & Hartono, S. (2019). ANALISIS TINGKAT KEBERHASILAN REHABILITASI ATLET PUSLATDA KONI JAWA TIMUR YANG MENGALAMI CEDERA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).

https://www.researchgate.net/profile/Rifqi-Festiawan/publication/348524883_Terapi_dan_Rehabilitasi_Cedera_Olahraga/links/60080c7f92851c13fe23c628/Terapi-dan-Rehabilitasi-Cedera-Olahraga.pdf

Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to profesional athletes: woeking through COVID - 19

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1612197X.2020.1766182>

Siregar, I. A. (2021). Analisis Dan Interpretasi Data Kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 39-48

<https://www.lppppublishing.com/index.php/alacrity/article/view/25/24>.

Suwanta, D. M., Hanif, A. S., & Widiastuti, W. (2019). Biografi Prestasi Suryo Agung (Manusia Tercepat Asia Tenggara). *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 13-23.

<https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/2221/1717>