**PROFIL ATLET ATLETIK BERPRESTASI KABUPATEN TULUNGAGUNG (Spesialisasi Lempar Cakram dan Lari 400 Meter Putra)**

**Drajat Eksayan Gumelar**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Arraeksayan@gmail.com

**Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd**

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya, fifityetiw@gmail.com

**ABSTRAK**

***PROFIL ATLET ATLETIK BERPRESTASI KABUPATEN TULUNGAGUNG (Spesialisasi Lempar Cakram dan Lari 400 Meter Putra)***

Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Olahraga prestasi sangat penting untuk dikembangkan dan pada dasarnya tujuan olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi yang setingi-tingginya. Olahraga prestasi yang dikembangkan di Indonesia, Khususnya olahraga atletik yang merupakan induk dari semua cabang olahraga atau sering juga disebut *mother of sport*. Didalam cabang atletik itu sendiri pasti memiliki beberapa tokoh atlet yang berpretasi seperti contoh Hermanto atlet spesialisasi lempar cakram dan Heru Astriyanto atlet Spesialisasi lari 400 meter. Keduanya sudah memiliki prestasi hingga level internasional. Dibalik prestasi tersebut, mereka pasti mempuanyai trik atau kiat-kiat untuk mencapai dan mempertahankan prestasinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah adalah Untuk mengetahui profil atlet atletik berprestasi atas nama Hermanto spesialisasi lempar cakram dan Heru Astriyanto spesialisasi lari 400 meter dan untuk mengetahui perjalanan karir Hermanto atlet atletik spesialis lempar cakram dan Heru Astriyanto atlet atletik spesialis 400 meter. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif. Dalam penelitian kualitatif maka dalam penelitian ini instrumen penelitiannya ialah peneliti sendiri (*human instrument*) salah satu teknik yang digunakan adalah wawancara.

Apabila menjadi atlet atletik yang berprestasi dan tetap ingin mempertahankan prestasinya, selain tetap berlatih secara terprogram dan *continue* juga harus memiliki motivasi yang tinggi serta mampu memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga kondisi walaupun saat diluar pengawasan dari pelatih. Dalam perjalanan karir seorang atlet harus bisa memiliki profesionalisme dan juga dedikasi yang penuh terhadap spesialisasi yang di tekuni agar prestasi bisa di tingkatkan, dioptimalkan dan dipertahankan. Selain dari faktor ekonomi dan keluarga, faktor motivasi lain adalah bekerja secara maksimal, tidak mudah menyerah dan menyukai setiap spesialisasi dalam berlatih maupun berlomba sehingga mental juara dapat terbentuk dengan baik. Setiap atlet *elite* selalu memiliki sifat disiplin waktu, disiplin diri sendiri, dan mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari agar tidak mengganggu performa dan prestasi

**Kata kunci : Atletik, Prestasi, Profil**

**ABSTRACT**

Exercise is a form of education that promotes individual and community physical movements are performed systematically and consciously towards a higher quality. Sports achievements need to be developed and essentially the purpose of sporting achievement is the achievement which setingi high. Olahraga achievement that developed in Indonesia, Especially athletics which is the mother of all sports, or often called the mother ofsport.In athletics itself definitely has some figures as examples of athletes who berpretasi athlete specialization Herman Heru Astriyanto discus and 400m athlete specialization. Both own achievements to the international level behind the achievements they certainly have a tricks or tips to achieve and sustain performance.

The purpose of this study was is to determine the profile of track and field athletes excel in the name Herman Heru specialization discus and 400m Astriyanto specialties and to determine the career of Herman athletics discus specialist and Heru Astriyanto athletics 400 meter specialist. In this study uses qualitative research using a descriptive approach. In qualitative research in this study is the researcher's own research instruments(humaninstrument)one of the techniques used were interviews.

If an athlete athletic achievement and wants to keep his achievements, but to remain andto practice programmatically continue also must be highly motivated and able to have a high awareness to maintain the condition even when outside the supervision of a trainer. In the career of an athlete to be able to have the professionalism and dedication that is full of the specialties in tekuni so that achievement can be improved, optimized and maintained. Aside from economic factors and family, another motivation factor is working optimally, it is not easy to give up and love each specialization in the practice or race that winning mentality can be formed. Everyathlete elite always have a nature of time discipline, self-discipline, and were able to manage daily life in order to not interfere with the performance and achievement

**Keywords: Athletics, Achievement, Profile**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Pada masa kini, aktivitas yang mulai digemari masyarakat yaitu aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga juga bisa menjadi wahana menyalurkan bakat seseorang serta dapat menghilangkan kejenuhan selama beraktivitas yang terlalu berat dalam sehari-harinya.

Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi, (Mandagi, 2010).

Olahraga adalah lingkungan sosial dimana masalah etika merupakan fenomena yang sering terjadi, (Proios *et al.*, 2013).

Salah satu jenis dari olahraga yaitu olahraga prestasi yang seharusnya mendapatkan perhatian lebih lanjut, karena olahraga prestasi selain membuat individu bugar juga dapat meningkatkan harkat dan martabatnya di muka umum. Karena jika berprestasi secara tidak langsung pasti membawa nama baik diri sendiri, keluarga, daerah bahkan jika mampu berprestasi hingga ajang internasional maka secara otomatis juga akan mengharumkan nama Bangsa dan Negara yang di belanya.

Maka dari itu olahraga prestasi sangat penting untuk dikembangkan dan pada dasarnya tujuan olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi yang setingi-tingginya. Banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang dikembangkan di Indonesia, Khususnya olahraga atletik yang merupakan induk dari semua cabang olahraga atau sering juga disebut *mother of sport*.

Di Indonesia sendiri olahraga atletik sudah cukup berkembang dan popular di kalangan masyarakat. Sudah bermunculan klub atletik di kota dan kabupaten di Jawa Timur dari Surabaya, Mojokerto, Sidoarjo, Gresik, Kediri, Jombang, Blitar, Malang serta masih banyak lagi.

Dari beberapa daerah tersebut olahraga atletik sudah cukup popular di daerah Kabupaten Tulungagung. Terbukti di setiap kejuaraan daerah atau kejuaran-kejuaraan antar klub atlet-atlet atletik dari kabupaten Tulungagung menorehkan prestasi yang bisa di bilang membanggakan. Ada beberapa contoh prestasi yang di ukir para atlet atletik Kabupaten Tulungagung, Antara lain Demas Pridamar Leksa pada nomor 100 meter dengan prestasi perak estafet 4x100 meter putra Kejurnas antar PPLP di Semarang tahun 2014, Deka Arya Santa emas 4 x 400 meter putra pada Kejurnas di Jakarta tahun 2016, Hermanto perak lempar cakram putra pada PON Jawa Barat, Heru Astriyanto Perak 400 meter PON Jawa Barat, Kusuma Widiarto perak 4 x 400 meter PON Jawa Barat, dan masih banyak atlet-atlet atletik Kabupaten Tulungagung yang berprestasi di ajang regional maupun Nasional. Dari beberapa contoh prestasi atlet atetik Kabupaten Tulungagung diatas, atletik Kabupaten Tulungagung juga memiliki sosok individu-individu yang menonjol di setiap nomor perlombaan.

Diantaranya Heru Astriyanto dan Hermanto, yang merupakan atlet spesialisasi lari 400 meter dan lempar cakram dari Kabupaten Tulungagung. Di atletik Jawa timur sendiri pasti sudah tidak asing dengan nama-nama mereka. Bahkan mungkin di level nasionalpun nama mereka sudah banyak di kenal oleh para atlet atletik di Indonesia, karena mereka juga pernah menghuni Pelatnas dan mengharumkan nama Indonesia di level internasional.

Heru Astriyanto misalnya, *sprinter* asal Tulungagung tersebut sebelumnya merupakan mantan siswa dari SMKN 3 Boyolangu Tulungagung, yang kemudian setelah sekitar tiga bulan menjadi siswa di sekolah tersebut pindah ke Smanor Jatim yang bertempat di Sidoarjo, dan disanalah dia mulai berlatih intensif. Pada waktu awal masuk di Smanor Heru Astriyanto bukan sprinter 400 meter, melainkan ada beberapa nomor lari yang pernah dia ikuti sebelumnya diantaranya 1500 meter dan 800 meter.

Namun dalam dua nomor lari jarak menengah tersebut masih sulit untuk menorehkan prestasi optimalnya disetiap kejuaraan yang diikutinya. Hingga pada akhirnya Heru Astriyanto berganti spesialisasi menjadi sprinter 400 meter, itu pun dengan permintaannya sendiri ke pelatih. Dan setelah itulah bakat serta kemampuan berlarinya yang istimewa mulai terlihat.

Pertama kali Heru Astriyanto mendapatkan medali emasnya dinomor 400 meter adalah pada PON 2008 di Kaltim dan dari hasil itulah prestasinya semakin gemilang di nomor 400 meter sebelum akhirnya Heru mendapat panggilan Pelatnas untuk Sea Games di Vientiane Laos pada tahun 2009, pada waktu itu Heru mendapatkan medali perak 400 meter dikarenakan cedera *hamstring*. Pada Sea Games 2011 di Palembanglah Heru mendapatkan medali emas 400 meter dengan catatan waktu 47,53 detik yang sekaligus merupakan *best time* bagi Heru Astriyanto.

Berbeda dengan Heru Astriyanto yang merupakan Alumni Smanor Jatim. Hermanto atlet atletik spesialis lempar cakram tersebut bukan merupakan atlet alumni sekolah olahraga atau klub-klub yang memiliki eksistensi pada bidang olahraga, melainkan atlet binaan dari salah satu klub di Kabupaten Tulungagung yang pada akhirnya mampu memberikan kejutan yaitu memecahkan Rekornas atletik nomor lomba lempar cakram. Rekor nasional sebelumnya adalah sejauh 49,86 meter atas nama Ismail Sroyer pada Kejuaraan Atletik Indonesia Terbuka tahun 1997.

Hermanto mampu memecahkan Rekornas dan mendapatkan medali emas untuk Jatim dengan lemparan sejauh 52,95 meter pada Kejuaraan Nasional Atletik tahun 2011 di Stadion Madya Senayan, Jakarta. Rekornas tersebut masih bertahan sampai sekarang atas nama dirinya. Tidak hanya berhenti disitu saja, ada sederet prestasi yang di miliki atlet lempar cakram asal Kabupaten Tulungagung tersebut, diantaranya medali emas PON 2008 Di Kaltim, medali perak Sea Games 2011 Palembang, medali emas PON 2012 Riau, medali perunggu Sea Games 2013 Myanmar, medali perak PON 2016 Jabar, dan masih banyak prestasi-prestasi lain yang telah diukir oleh Hermanto. Saat ini Hermanto juga masih tetap berlatih, di samping itu dia juga mulai menyalurkan ilmunya dengan melatih atlet-atlet junior di Kabupaten Tulungagung.

Mengingat prestasi mereka yang sudah pernah mengharumkan nama Indonesia di mata Internasional, maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul Profil Atlet Atletik Berprestasi Kabupaten Tulungagung.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana profil atlet atletik berprestasi atas nama Hermanto spesialisasi lempar cakram dan Heru Astriyanto spesialisasi lari 400 meter ?
2. Bagaimana perjalanan karir Hermanto atlet atletik spesialis lempar cakram dan Heru Astriyanto atlet atletik spesialis 400 meter?
3. Faktor-faktor motivasi apa saja yang mampu membuat Hermanto dan Heru Astriyanto berprestasi hingga level internasional?
4. Bagaimana kiat-kiat Hermanto dan Heru Astriyanto sehingga bisa menjadi *elite* atlet yang berprestasi sampai tingkat Asean seperti sekarang?
5. **Definisi Operasional dan Batasan Masalah**
6. **Definisi Operasional**

“Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau mendeskripsikan kegiatannya, atau memberikan keterangan cara mengukur variabel tersebut”, (Maksum, 2012:34).

1. Profil adalah pandangan sisi, garis besar atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memliki usia yang sama.
2. Atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik
3. Atletik adalah olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat, dan melempar, (Rahmani, 2014:43). Yang merupakan salah satu cabang olahraga di Kabupaten Tulungagung.
4. Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari hal yang telah dilakukan.
5. **Batasan Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada profil atlet atletik berprestasi kabupaten tulungagung atas nama Hermanto spesialisasi lempar cakram dan Heru Astrianto spesialis lari 400 meter

1. **Manfaat Penelitian**
2. **Manfaat Akademis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian pustaka untuk pengembangan khasanah ilmu pengetahuan sehingga hasil penelitian ini lebih bermanfaat.

1. **Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang atlet atletik berprestasi dan dapat memberikan gambaran tentang bagaimana upaya serta motivasi untuk menjadi atlet atletik berprestasi.

1. **Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif. Sebab data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka*.* menurut Moleong (dalam Kurniawan, 2016), penelitian kualitatif memiliki pengertian yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain. Secara holistic, dan dengan cara deskrisi dalam bentuk kata-kata dan bahasa dalam suatu onteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Moleong (dalam Kurniawan, 2015).

1. **Sumber Data Penelitian**

Pada penelitian ini mengumpulkan sumber data yaitu berupa kata-kata, tindakan obyek yang diamati, sumber data tertulis, dan dokumentasi/foto. Menurut Loftland (Moleong, 2005:157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata dan tindakan, selebihnya adalah data dan tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Sedangkan menurut Moleong (dalam Kurniawan, 2015), kata-kata dan tindakan orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui rekaman *video*/ *audio tapes*, pengambilan foto atau film.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang terkumpul akan digunakan sebagai bahan informasi guna memecahkan masalah penelitian. Sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Pengamatan (*Observation*)

Dalam upaya pengumpulan data untuk jenis penelitian kualitatif, teknik yang paling utama adalah wawancara dan pengamatan. Dalam kenyataannya kedua metode tersebut dapat digunakan secara bersamaan, artinya selama melakukan wawancara juga dapat melakukan pengamatan atau sebaliknya. metode pengamatan juga di gunakan, dimana peniliti mengamati secara langsung kenyatan yang terjadi di lapangan. Dan melalui pengamatan peneliti dapat belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Menurut Arikunto (dalam Aryanto, 2014), observasi sering diartikan sebagai suatu aktifitas yang sempit, yakni memperhatikan sesuatu dengan menggunakan indra. Jadi mengobservasi dapat dilakukan melalui pengihatan, pendengaran, penciuman, pengecap.

Observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yang kemudian digunakan untuk menyebut jenis observasi yaitu:

1. Observasi non-sistematis, yang dilakukan oleh peneliti dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan.
2. Observasi sistematis, yang dilakukan oleh peniliti dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan Arikunto (dalam Aryanto, 2014).
3. Wawancara (*interview*)

Wawancara adalah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara atau responden. (Sugiyono, 2012:137), “Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus di teliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya lebih sedikit/kecil”. Menurut Moleong (dalam Kurniawan, 2015), dalam penelitian kualitatif sebaiknya digunakan wawancara terbuka yang subjeknya tahu bahwa mereka sedang diwawancarai dan mengetahui pula apa maksud dan tujuan wawancara.

Jadi pelaksanaan dalam wawancara menggunakan pedoman wawancara sebagai garis besar tentang hal-hal yang harus ditanyakan kepada terwawancara. Teknik pengambilan data melalui wawancara ini bertujuan untuk memperoleh profil tentang Hermanto dan Heru Astriyanto sebagai atlet atletik berprestasi spesialis lempar cakram dan spesialis lari 400 meter, sehingga dalam penelitian ini akan di peroleh data dari:

1. Hermanto atlet atletik berprestasi spesialisasi lempar cakram.
2. Heru Astriyanto atlet atletik berprestasi spesialisasi lari 400 meter.
3. Keluarga atlet yang bersangkutan.
4. Teman sejawat atlet yang bersangkutan.

Pemilihan informasi tersebut dipilih atas dasar untuk menjawab pertanyaan yang telah disediakan peneliti.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian riwayat Klub Atau Tim Selama Berkarir di Atletik dari Hermanto**

Hermanto adalah atlet atletik spesialisasi lempar cakram yang merupakan salah satu atlet andalan Jawa Timur, bahkan Indonesia. Karena sederet prestasinya yang sangat membanggakan dan sangat patut untuk di apresiasi. Sebab atas namanya pula Rekornas Lempar cakram terukir dan bertahan sampai sekarang.

Pria kelahiran Tulungagung, 12 September 1987 tersebut mulai menekuni cabang olahraga prestasi mulai umur 14 tahun, waktu itu ia duduk di kelas 2 SMP. Sebelum ia menekuni di cabang olahraga atletik sendiri Hermanto pernah mengikuti cabang olahraga lain yaitu catur pada saat masih kelas 4 Sekolah Dasar, menurutnya dia terbawa oleh lingkungan sebab saat itu tetangga dan para teman sejawatnya sangat suka sekali bermain catur. Hampir setiap rumah di lingkungannya memiliki alat permainan catur tersebut. Namun hal ini tidak berlangsung lama sebab setelah dia lulus SD dan melanjutkan sekolah di tingkat SMP, ia langsung mengikuti ekstra kurikuler basket di sekolahnya.

Hermanto sangat lihai bermain basket, kekuatan *shooting* nya sangat bagus sehingga waktu itu ada salah satu guru olahraga yang mengetahui kelebihan hermanto ini. Guru olahraga tersebut akhirnya mengarahkan hermanto untuk mencoba tolak peluru dalam ekstra kurikuler atletik di sekolahnya. Setelah beberapa kali mengikuti latihan atletik bersama guru olahraganya tersebut, Hermanto mulai benar-benar tertarik di cabang olahraga atletik. Pada awal keikutsertaanya dalam ekstra kurikuler atletik di sekolahnya, Hermanto tidak langsung fokus dinomor lomba lempar cakram, malainkan menekuni nomor lomba tolak peluru, lempar lembing, dan lompat jauh. Sebelum akhirnya dia benar-benar fokus dinomor lomba lempar cakram sampai sekarang.

Banyak sekali prestasi yang sudah Hermanto ukir selama berkarir di cabang olaharaga atletik mulai dari tingkat regional, nasional maupun internasional. Prestasi tertingginya sampai saat ini antara lain, medali emas lempar cakram pada PON 2008 dan 2012, medali perak lempar cakram pada PON 2016, medali perak lempar cakram pada Sea Games 2011, medali perunggu lempar cakram pada Sea Games 2013, serta pemecahan Rekornas atletik nomor lomba lempar cakram pada Kejurnas Atletik di jakarta pada tahun 2011 atas nama dirinya dengan catatan prestasi 52,95 meter dan masih bertahan sampai saat ini.

1. **Metode Latihan Hermanto**

Metode latihan dalam olahraga prestasi sangat berperan penting untuk mengantarkan seorang Atlet meraih prestasi tertingginya. Begitu juga dengan metode latihan yang dilakukan Hermanto, menurutnya ada beberapa jenis program latihan yang berpengaruh sangat signifikan terhadap prestasi dinomor spesialisasi nya diantaranya Latihan beban (*weight training)*, latihan kecepatan (*speed),* serta yang utama adalah latihan teknik itu sendiri. Lebih lanjut dia menjelaskan, ketika saat berada di rumah atau ada waktu untuk berlibur, ia memilih untuk jogging ringan atau juga hanya sekedar jalan santai. Hal itu menurutnya sudah cukup untuk menjaga kondisi ketika ia sedang berlibur.

Hermanto juga mempunyai kita-kiat tersendiri untuk menjaga kondisinya agar tetap fit setiap berlatih. Menurutnya makan yang banyak, minum vitamin/ suplemen seperti *Creatine monohydrate,* dll, dan istirahat yang cukup merupakan kunci sukses dalam menjaga kondisi primanya, sehingga dia selalu siap untuk menjalani setiap program latihan yang diberikan oleh pelatih. “ Sampai saat ini, beberapa ratus penelitian per-*review* telah dilakukan untuk mengevaluasi kemanjuran suplemen dalam peningkatan kineja latihan.” ( Buford *et al*., 2007).

1. **Terkait *Try-in & Try-Out* Untuk Hermanto**

Pada setiap sebelum memulai kejuaraan inti, setiap atlet *elite* pasti akan diberikan *try-out* sebagai ajang pemanasan dan tolok ukur sebelum di turunkan di kejuaraan inti. Begitu juga dengan Hermanto, selalu di berikan *try-out* sebelum memulai kejuaraan yang ditargetkan. Hal ini menurutnya untuk ajang pemanasan sekalian tes untuk lemparannya sendiri.

Dia menjelaskan, sebelum turun di kejuaraan yang di targetkan biasanya dia dan tim selalu di berikan kejuaraan uji coba, sekitar dua sampai tiga kali melakukan *try-out.* Jarak waktu antar *try-out* biasanya berselang sekitar tiga sampai empat bulan. Sedangkan untuk jarak waktu *try-out* terakhir menuju di kejuaraan inti berselang sekitar empat sampai enam bulan.

1. **Terkait Hadiah, *Reward*, atau Penghargaan Hermanto**

Hadiah dan penghargaan merupakan salah satu hal penting dalam menunjang olahraga prestasi, sebab hal inilah yang dapat meningkatkan dan mempertahankan motivasi atlet untuk berprestasi. Untuk itu setiap tim, kontingen, klub atau lembaga yang menaungi sudah seharusnya memberikan *reward* kepada atlet berprestasi yang bersangkutan.

Sudah banyak sekali penghargaan dan hadiah yang sudah di dapat oleh Hermanto baik dari Kabupaten, Provinsi, maupun pusat atau Nasional. Diantaranya bonus berupa dana dan Benda.

Seperti contoh dari Kabupaten Tulungagung sendiri, Hermanto pernah mendapatkan sepeda motor yamaha vixion serta beberapa bonus uang tunai setelah ia berhasil menjadi juara dan mendapatkan medali emas pada PON 2012. Dari provinsi sendiri dia juga mendapat kan bonus berupa dana. Sedangkan dari Pusat atau nasional saat dia berhasil menjuarai Sea Games dan memecahkan Rekor Nasional, Hermanto juga mendapatkan bonus berupa uang tunai.

1. **Sarana dan Prasarana Untuk Berlatih Hermanto**

Agar program latihan berjalan lancar dan sesuai tujuan, sudah seharusnya didukung oleh sarana prasarana yang baik dan memadai. Dalam menjalani program latihannya, Hermanto mengaku masih ada beberapa sarana dan prasarana yang kurang mendukung bahkan kurang layak, diantaranya *circle* untuk lempar, lapangan, dan juga beberapa alat untuk berlatih seperti cakram dan alat-alat penunjang latihan lainnya.

Untuk itu Hermanto menjelaskan, kalo ia biasanya mengganti dan memodifikasi program latihan agar proses latihan tetap dapat berjalan dengan lancar dan kondusif sesuai target tujuan dari program latihan tersebut.

1. **Riwayat Klub atau Tim Selama Berkarir di Atletik dari Heru Astriyanto**

Nomor lomba *sprint* dalam cabang olahraga atletik adalah salah satu nomor lomba bergengsi yang selalu di tunggu-tunggu dalam kejuaraan atletik baik tingkat Regional, Nasional, maupun Internasional. Sebutan bagi para pelari *sprint* adalah *sprinter.* Sedangkan nomor sprint terjauh adalah nomor 400.

Di atletik Indonesia sendiri pasti sudah tidak asing lagi dengan nama Heru Astriyanto, sebab sudah dua kali dia berhasil mengharumkan nama Indonesia pada kejuaraan multi even di kawasan Asia Tenggara tersebut yaitu Sea Games melalui prestasinya di nomor lari 400 meter putra. Heru Astriyanto adalah *sprinter* asal Kabupaten Tulungagung yang memiliki spesialisasi di nomor 400 meter, namun tidak jarang dia turun dinomor 200 meter maupun estafet 4x100 meter.

Saat ini pun ia masih tetap berlatih untuk menjaga kondisinya dan juga mulai melatih untuk menyalurkan ilmu serta pengalamannya guna regenerasi atlet di Kabupaten Tulungagung. Heru mendirikan klub atletik di bawah naungan PASI Kabupaten tulungagung yang bernama Nest Atletik Klub. Heru Astriyanto menikah dengan Dwi Agustinah yang juga merupakan *spriter* asal DKI Jakarta pada Tahun 2012 di Kabupaten Tulungagung yang saat itu juga di hadiri oleh rekan-rekan atletnya dari Jawa Timur. Pada tanggal 29 Agustus 2013 lalu, telah lahir putra pertamanya yang bernama Dastan Satria Astriyanto Putra.

*Sprinter* kelahiran Tulungagung, 06 Juni 1987 tersebut memulai karirnya di dunia olahraga prestasi pada tahun 2002 yaitu pada cabang olahraga sepak bola, pada waktu itu ia sedang duduk di kelas dua SMPN 2 Tulungagung. Dia sangat suka dengan sepak bola, sehingga pada waktu itu Heru tergabung dalam salah satu klub sepak bola di Kabupaten Tulungagung yaitu SSB Naga Emas yang bermarkas di Ketanon, Tulungagung. Mungkin karena postur dan power nya yang bagus Heru menempati posisi sebagai stoper di barisan belakang Naga Emas, dan tidak jarang pula ia berganti posisi sebagai bek sayap karena kemampuan daya tahan dan berlarinya yang baik.

Dia menekuni cabang olahraga sepakbola sampai pada tahun 2004, saat itu dia masuk di SMKN 3 Boyolangu Kabupaten Tulungagung dan duduk di kelas satu. Dari situlah Heru memulai karirnya di cabang olahraga Atletik. Pada awalnya heru bertemu dengan Dwitojo salah satu guru olahraga di SMKN 3 Boyolangu Kabupaten Tulungagung yang juga merupakan wasit nasional atletik. Disana ia mulai diajarkan tentang teknik dasar atletik oleh Dwitojo.

Setelah kurang lebih 3 bulan Heru bersekolah di SMKN 3 Boyolangu, ia berhasil masuk SMANOR Jatim di Sidoarjo. Setelah heru pindah sekolah di SMANOR Jatim dan berlatih di sana, mulai dari situ prestasinya di cabang olahraga atletik berkembang dengan pesat. Sebelumnya Heru Astriyanto tidak langsung turun dinomor 400 meter yang merupakan nomor spesialisasinya saat ini. Ia turun di nomor 1500 meter dan 800 meter. Namun di nomor-nomor tersebut prestasinya belum terlalu maksimal, pada setiap kejuaraan Heru belum mampu menembus podium teratas. Hingga pada akhirnya, Heru sendiri yang meminta kepada pelatih agar di pindah kan ke nomor 400 meter.

Pada awalnya pelatih masih belum bisa menerima keputusan heru tersebut, sampai akhirnya ia bersedia melakukan tes 400 meter. Dan dari tes tersebut Heru memiliki catatan waktu yang sangat bagus, sehingga mulai saat itu heru mulai fokus pada nomor spesialisasi 400 meter sampai sekarang. Setelah lulus dari SMA Negeri Olahraga Jawa Timur Heru Asriyanto sempat melanjutkan studinya di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2006.

1. **Metode Latihan Heru Astriyanto**

Seperti halnya atlet-atlet *elite* lainnya, Heru Astriyanto juga memiliki Metode Latihan sendiri yang menurutnya memiliki kontribusi yang besar terhadap prestasinya yaitu *strength conditioning.* Sebab menurutnya *sprinter* 400 meter tidak hanya membutuhkan *speed* saja dalam komponen kondisi fisiknya melainkan juga membutuhkan penguatan disetiap sisinya seperti *endurance, power, speed endurance* dan reaksi yang bagus serta koordinasi gerak yang baik guna memaksimalkan kemampuan berlari di nomor 400 meter itu sendiri.

Diluar program yang sudah di berikan oleh pelatih, Heru juga tidak jarang untuk menambah porsi latihannya guna mendapatkan kondisi yang menurutnya bisa lebih maksimal lagi. Seperti contoh, dia sering berlatih penguatan teknik yang dianggapnya masih kurang serta latihan kekuatan untuk mengimbanginya.

*Sprinter* andalan Jawa Timur tersebut mempunyai kiat-kiat tersendiri untuk dapat menjaga motivasi berlatihnya, diantaranya adalah membuat dirinya senang terhadap atletik dan membuat setiap program latihan itu menjadi asyik sehingga dia selalu siap dan tidak merasa jenuh ketika melaksanakan program latihan dengan durasi waktu yang cukup lama dan menjenuhkan.

1. **Terkait *Try-In & Try-Out* Untuk Kejuaraan Heru Astriyanto**

Untuk Atlet cabang olahraga atletik nomor lomba *sprint* biasanya akan menjalani tes atau *try-out* lebih sering dari pada nomor lomba lain. Sebab para *sprinter* membutuhkan jam terbang yang lebih banyak guna mengukur dan mempertahankan kondisi atau *peak performance* nya masing.

Heru Astriyanto menjelaskan bahwa selama dia berkarir di cabang olahraga atletik selalu di berikan ajang pemanasan sebelum di terjunkan di kejuaraan inti. Menurutnya semakin banyak ia melakukan *try-out,* maka semakin baik pula dia dalam memantabkan performannya sebelum turun di kejuaraan inti. Rata-rata Heru melakukan *Try-Out* sekitar tiga sampai empat kali sebelum diterjunkan pada kejuaraan inti. Dan biasanya satu bulan terakhir sebelum menuju kejuaraan inti tersebut, *try-out* sudah harus selesai.

1. **Hadiah, *Reward*,AtauPenghargaan Heru Astriyanto**

Seperti halnya Hermanto atlet atletik spesialisasi lempar cakram yang memiliki berbagai *reward* dan juga hadiah dari pengurus tim, Heru Astriyanto juga berhasil mendapatkan bermacam-macam bentuk penghargaan berupa bonus Uang maupun benda atau yang lainnya. Seperti misal dari Kabupaten Tulungagung sendiri memberikan penghargaan berupa uang tunai setiap tahunnya sebagai atlet berprestasi.

Dari Kabupaten Tulungagung juga Heru pernah mendapatkan sepeda motor setelah berhasil mendapatkan medali Emas pada PON 2008 Di Kaltim. Ia juga mendapatkan Bonus berupa uang dari pengprov JATIM serta pernah mendapatkan apresiasi berupa pengangkatan PNS di Dispora JATIM bersama beberapa rekan atlet dari cabor lain. Dari Indonesia sendiri Heru juga mendapatkan bonus berupa uang ketika ia mampu membawa pulang medali perak pada Sea Games 2009 di Laos dan medali emas Sea Games 2011 di Palembang. Selain itu Heru juga mendapatkan apresiasi berupa beasiswa ketika masih menjadi mahasiswa di UNESA Surabaya.

1. **Sarana dan Prasarana Untuk Berlatih Heru Astriyanto**

Untuk sarana dan prasarana sendiri masih ada yang kurang memenuhi syarat atau tidak layak pakai. Menurut Heru, sarana dan prasarana yang kurang mendukung tersebut diantaranya adalah *track* atau lintasan, sebab di Jawa Timur sendiri *track* yang terbuat dari sintetis bisa di hitung jari. Seperti halnya di GOR Sidoarjo, di sana lintasannya sudah mengelupas dan rusak di setiap *line* nya. Selain itu ada juga alat-alat untuk berlatih beban atau *weight training* yang kurang mendukung*.*

Untuk itu Heru Astriyanto biasanya menyiasati sarana dan prasarana yang kurang mendukung tersebut dengan melakukan modifikasi dan memaksimalkan semua sarana prasarana yang ada agar program latihan tetap bisa berjalan dengan kondusif dan sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan pada program latihannya.

**PEMBAHASAN**

Dalam Pembahasan ini hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah:

Sebagai atlet *elite* yang pernah menorehkan prestasi dimata internasional, baik Hermanto maupun Heru Astriyanto selalu mendahulukan mana yang terpenting untuk karirnya. Baik secara teknis maupun non teknis. Hermanto dan Heru adalah Atlet nasional yang berasal dari kabupaten Tulungagung. Hermanto memiliki spesialisasi di nomor lomba lempar cakram, sedangkan Heru Astriyanto berspesialisasi di nomor lomba 400 meter.

Mereka mulai menggeluti olahraga atletik rata-rata di umur 14 tahun atau saat berada di bangku SMP. Dan mulai benar-benar mendalami karir nya di cabang olahraga atletik ketika menginjak kelas satu SMA atau sekitar umur 16 tahun, yang menurut ilmu keolahragaan merupakan usia tepat untuk mulai terjun di spesialisasi. Seperti pada tabel Bompa berikut ini dimana kita bisa mengetahui kapan anak memulai latihan sesuai spesialisasinya:

Tabel 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sport** | **Age to begin**  **practicing**  **the sport** | **Age to start**  **Specialization** | **Age to reach**  **high**  **performance** |
| Sprinting | 10-12 | 14-16 | 22-26 |
| Mid-distance run | 13-14 | 16-17 | 22-26 |
| Long-distance run | 14-16 | 17-19 | 25-28 |
| Jumps | 12-14 | 16-18 | 22-25 |
| Triple jumps | 12-14 | 17-19 | 23-26 |
| Long jumps | 12-14 | 17-19 | 23-26 |
| Throws | 14-15 | 17-19 | 23-27 |

Hermanto berlatar belakang dari keluarga yang sederhana, sehingga dari situ pula ia memiliki motivasi yang lebih dalam berprestasi. Sama hal nya dengan Hermanto, Heru Astriyanto juga bukan berasal dari keluarga yang berlebih. Maka dari itu, Heru memiliki tekad yang tinggi untuk merubah nasib melalui bonus-bonus, *reward,* maupun hadiah hasil juara dari kemampuannya berlari sehingga ia mampu berprestasi sampai ke level internasional. Hal-hal tersebutlah yang membuat baik Hermanto maupun Heru Astriyanto mampu mempertahankan motivasi berlatih dan mempertahankan mental juaranya. Sehingga prestasi mereka tetap stabil bahkan sampai sekarang. “Di dalam dunia olahraga, bonus merupakan salah satu pendorong yang saat ini masih banyak dilakukan untuk mendorong prestasi para atletnya”, (Utomo, 2009).

Dalam prosesnya menuju prestasi tertinggi tersebut, baik Hermanto maupun Heru Astriyanto selalu berlatih dengan optimal dan memaksimalkan segala sarana prasarana yang memang sebenarnya ada beberapa yang masih kurang mendukung untuk jalannya suatu proses program latihan. Namun mereka mempunyai cara-cara tertentu untuk mengatasi hal tersebut sehingga program latihan tetap bisa berjalan kondusif sesuai tujuan. Seperti melakukan modifikasi tertentu pada sarana dan prasarana namun tidak mengubah tujuan dan inti dari suatu program latihan.

Saat berlibur atau di luar program latihan yang sudah di berikan pelatih, mereka juga mempunyai program latihan tambahan guna memperbaiki kekurangan di teknik masing-masing. Seperti halnya Heru Astriyanto, lebih mengarah ke penguatan teknik dan menambah porsi latihan kekuatan atau *strength conditioning.* Sedangkan hermanto lebih mengarah ke latihan kecepatan atau *speed* dan latihan kekuatan *weight training.*

*“*Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dan merupakan komponen yang sangat penting dalam penentuan keberhasilan seorang atlet, terutama untuk olahraga atletik yang memerlukan kekuatan maksimal (*maximum strength*) atau daya ledak (explosive power) atau daya tahan kekuatan (*strength endurance*)”, (SportnFun, 2013).

Saat ini baik Hermanto maupun Heru Astriyanto masih tetap berlatih guna menjaga kondisi nya, sebab keduanya masih tetap memiliki motivasi untuk turun di kejuaraan-kejuaraan lain yang akan datang. Selain itu mereka juga melatih beberapa atlet Remaja Junior di Kabupaten Tulungagugung guna Regenerasi atlet di Pengcab PASI Kabupaten Tulungagung serta menyalurkan ilmu dan pengalamannya selama berkarir di cabang olahraga atletik.

Heru mendirikan klub atletik dibawah naungan PASI Kabupaten Tulungagung, ia juga membuat Asrama untuk atlet didiknya di rumah nya sendiri sehingga latihan bisa lebih terfokus dan dapat lebih maksimal dalam pembinaannya. Sebab kedepannya dari klub itulah dia bercita-cita untuk menemukan bibit-bibit atlet di Kabupaten Tulungagung yang kelak bisa menggantikan dirinya. Disamping itu Heru Astriyanto juga memiliki beberapa kolam ikan untuk bisnis sampingannya. Hal ini dilakukan Heru untuk berinvestasi dari bonus-bonusnya yang lalu agar bonus tersebut tidak habis begitu saja.

Heru menikah pada tahun 2012 lalu dengan Dwi Agustinah yang juga merupakan salah satu *sprinter* andalan DKI Jakarta, dan pada 29 Agustus 2013 lalu telah lahir putera pertama mereka yang bernama Dastan Satria Astriyanto Putra. Saat ini mereka bertempat tinggal di Desa Winong Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung, dan di sana pula Heru mendirikan asrama untuk para atlet atletik Nest miliknya.

Sedangkan Hermanto selain juga melatih atlet-atlet usia Remaja Junior, ia juga memiliki investasi dari bonus-bonusnya berupa bisnis sampingan yaitu beternak ikan dan Ayam di desanya. Selain itu Hermanto juga memiliki warung kopi sebagai bisnis sambilan lainnya di rumahnya saat ini. Hermanto menikah pada tahun 2014 dengan Miftah yang merupakan teman satu desanya. Mereka saat ini memiliki rumah yang beralamatkan di desa Pucung Kecamatan Boyolangu, Kabupaten Tulungagung.

**SIMPULAN DAN SARAN**

1. **Simpulan**

Berdasar dari hasil penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui profil atlet atletik berprestasi Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan dari hasil yang di dapat, maka dapat disimpulkan, bahwa:

1. Apabila menjadi atlet atletik yang berprestasi dan tetap ingin mempertahankan prestasinya, selain tetap berlatih secara terprogram dan *continue* juga harus memiliki motivasi yang tinggi serta mampu memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga kondisi walaupun saat diluar pengawasan dari pelatih.
2. Dalam perjalanan karir seorang atlet harus bisa memiliki profesionalisme dan juga dedikasi yang penuh terhadap spesialisasi yang di tekuni agar prestasi bisa di tingkatkan, dioptimalkan dan dipertahankan.
3. Selain dari faktor ekonomi dan keluarga, faktor motivasi lain adalah bekerja secara maksimal, tidak mudah menyerah dan menyukai setiap spesialisasi dalam berlatih maupun berlomba sehingga mental juara dapat terbentuk dengan baik.
4. Setiap atlet *elite* selalu mimiliki sifat disiplin waktu, disiplin diri sendiri, dan mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari agar tidak mengganggu performa dan prestasi.
5. **Saran**

Berdasarakan hasil penelitian dan fokus dari penelitian di atas, maka selanjutnya peneliti akan mengemukakan beberapa saran. Adapun sara-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengharapkan jika ingin mejadi atlet yang profesional dan berprestasi tinggi, harus selalu disiplin dengan segala yang berhubungan dengan profesinya tersebut meliputi latihan, menjaga kondisi, menjaga motivasi diri, dan tidak melakukan hal-hal yang justru dapat merusak karir.
2. Selalu berdedikasi tinggi terhadap profesi atau spesialisasinya masing-masing dan bertanggung jawab terhadap prestasinya.
3. Peneliti juga berharap agar dapat mengambil contoh dari atlet-atlet berprestasi Kabupaten Tulungagung tersebut, sehingga dapat dijadikan motivasi baru untuk para atlet-atlet lainnya.

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

**DAFTAR PUSTAKA**

Aryanto, Sherif Juniar. 2014. *Profil Pemain Sepakbola Bejo Sugiantoro.* Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Program Sarjana Universitas Negeri Surabaya.

Bompa (2000). Total Training For Young Champions. York University. Canada [Online] (www.billjonessucks.com/total-training-for-young-champions.pdf di akses pada tanggal 16 Juni 2017)

Buford, Kreider, Stout, Greenwood, Campbell, Spano, Ziegenfuss, Lopez, Landis, Antonio, 2007. BioMed Central Ltd. Journal of the International Society of Sport Nutrition, 4:6.

Danardono, 2013. *Pengertian pembinaan,* [Online] (https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Danardono,%2520S.Pd.,%2520M.Or/PUSLATKOT.pdf&ved=0ahUKEwj59Kz5L7SAhWBS7wKHU3QCA4QFghIMAK&USG=AFQjCNGR0N1VdzKOmvH48eJXKjD2zLHFcw&sig2=iCBjf03DY8DZWbt5NKUhAA diunduh pada 5 Maret 2017).

Demura, Nakada, 2010, Muscle Endurance Measurement Usinga Progressive Workload and Constant Workload by Maximal Voluntary Contraction. SciRes, Vol 2, p1255-p1259.

Departemen Pendidikan Nasional. 2011. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Dohme, Boocock, Abraham, Piggott, Till, Lara-Bercial, 2015. Human Kinetics. International Sport Coaching Journal, Vol 2, no.2 p.226-228.

Gilbert, Gallimore, Trudel, 2009. NASPE & AAHPERD. Journal of Coaching Education, Vol 2, p.1-21.

ICCE, ASOIF, 2012. International Sport Coaching Framework. Human Kinetics Champaign, Illinois,United States, Version 1.1.

Khodayari, Saiiari, Dehghani, 2011, Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety in Sprint and Endurance Runners. Procedia Social and Behavioral Sciense, vol 30, p2280-p2284.

Kurniawan, Banyu Biru. 2015. *Pembinaan Atletik Pengcab Kabupaten Blitar*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Program Sarjana Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press-2012.

Mandagi, R. 2010. *Pengertian Olahraga,* [Online] (https//:e-journal.uajy.ac.id/2063/2/2 TA11990.PDF diunduh pada 17 Februari 2017).

Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Proios, Athanailidis, Proios, Mavrovouniotis, 2013. Management of Ethical Problems In Sport Within the Justice Framework. International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism, Vol 11, p.42-62.

Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.

SportnFun, 2013. *Komponen Kondisi Fisik 1*, [Online] (http://lahandata.blogspot.co.id/2013/06/komponen-kondisi-fisik-sebagai-berikut.html diakses pada tanggal 17 Juni 2017).

Suroto, Mintarto, Feriyanto, Wulandari, Dinata, Supriyanto, 2015. Atletik Dasar. Surabaya: Unipress.

Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Bandung : ALFABETAN.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: ALFABETAN.

Tim penyusun, 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Surabaya: Unesa

Utomo, 2009. *Menggugah Motivasi Atlet,* [Online] (https://psikologiolahraga .wordpress.com /2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/ diakses pada tanggal 16 Juni 2017).

Wan, Qu, Garrett, Liu, Yu, 2017, The effect of Hamstring Flexibility on Peak Hamstring Muscle Strain in Sprinting. Journal of Sport and Health Science, Vol 20, p1-p7.