



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa



# PEREMPUAN PENGIBAR SANG SAKA

Ditulis oleh:  
**Komunitas Literasi Muda**

Bacaan untuk Remaja  
Tingkat SMA





MILIK NEGARA

TIDAK DIPERDAGANGKAN



# PEREMPUAN PENGIBAR SANG SAKA

**Komunitas Literasi Muda**

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

# PEREMPUAN PENGIBAR SANG SAKA

Penulis : Komunitas Literasi Muda

Penyunting : Ebah Suhaebah

Ilustrator : Azis Wahyu Laksono

Penata Letak : Ahmad Fauza Aulia

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa

Jalan Daksinapati barat IV

Rawamangun

Jakarta Timur

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB  
398.209 598  
KOM  
p

### Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Komunitas Literasi Muda  
Perempuan Pengibar Sang Saka/Komunitas Literasi  
Muda; Penyunting: Ebah Suhaebah; Jakarta:  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa,  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018  
vi; 119 hlm.; 21 cm.

ISBN 978-602-437-512-6

1. CERITA ANAK-INDONESIA
2. KESUSASTRAAN ANAK-INDONESIA

# SAMBUTAN

Sikap hidup pragmatis pada sebagian besar masyarakat Indonesia dewasa ini mengakibatkan terkikisnya nilai-nilai luhur budaya bangsa. Demikian halnya dengan budaya kekerasan dan anarkisme sosial turut memperparah kondisi sosial budaya bangsa Indonesia. Nilai kearifan lokal yang santun, ramah, saling menghormati, arif, bijaksana, dan religius seakan terkikis dan tereduksi gaya hidup instan dan modern. Masyarakat sangat mudah tersulut emosinya, pemarah, brutal, dan kasar tanpa mampu mengendalikan diri. Fenomena itu dapat menjadi representasi melemahnya karakter bangsa yang terkenal ramah, santun, toleran, serta berbudi pekerti luhur dan mulia.

Sebagai bangsa yang beradab dan bermartabat, situasi yang demikian itu jelas tidak menguntungkan bagi masa depan bangsa, khususnya dalam melahirkan generasi masa depan bangsa yang cerdas cendekia, bijak bestari, terampil, berbudi pekerti luhur, berderajat mulia, berperadaban tinggi, dan senantiasa berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, dibutuhkan paradigma pendidikan karakter bangsa yang tidak sekadar memburu kepentingan kognitif (pikir, nalar, dan logika), tetapi juga memperhatikan dan mengintegrasikan persoalan moral dan keluhuran budi pekerti. Hal itu sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu fungsi pendidikan adalah mengembangkan kemampuan dan membangun watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Penguatan pendidikan karakter bangsa dapat diwujudkan melalui pengoptimalan peran Gerakan Literasi Nasional (GLN) yang memumpunkan ketersediaan bahan bacaan berkualitas bagi masyarakat Indonesia. Bahan bacaan berkualitas itu dapat digali dari lanskap dan perubahan sosial masyarakat perdesaan dan perkotaan, kekayaan bahasa daerah, pelajaran penting dari tokoh-tokoh Indonesia, kuliner Indonesia, dan arsitektur tradisional Indonesia. Bahan bacaan yang digali dari sumber-sumber tersebut mengandung nilai-nilai karakter

bangsa, seperti nilai religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Nilai-nilai karakter bangsa itu berkaitan erat dengan hajat hidup dan kehidupan manusia Indonesia yang tidak hanya mengejar kepentingan diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial masyarakat, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Apabila jalinan ketiga hal itu terwujud secara harmonis, terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Salah satu rangkaian dalam pembuatan buku ini adalah proses penilaian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuaan. Buku nonteks pelajaran ini telah melalui tahapan tersebut dan ditetapkan berdasarkan surat keterangan dengan nomor 13986/H3.3/PB/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 23 Oktober 2018 mengenai Hasil Pemeriksaan Buku Terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Akhirnya, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Kepala Pusat Pembinaan, Kepala Bidang Pembelajaran, Kepala Subbidang Modul dan Bahan Ajar beserta staf, penulis buku, juri sayembara penulisan bahan bacaan Gerakan Literasi Nasional 2018, ilustrator, penyunting, dan penyelaras akhir atas segala upaya dan kerja keras yang dilakukan sampai dengan terwujudnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi khalayak untuk menumbuhkan budaya literasi melalui program Gerakan Literasi Nasional dalam menghadapi era globalisasi, pasar bebas, dan keberagaman hidup manusia.

Jakarta, November 2018

Salam kami,

ttd

**Dadang Sunendar**

Kepala Badan Pengembangan dan  
Pembinaan Bahasa

# SEKAPUR SIRIH

Penghargaan pada atlet yang telah mengibarkan Sang Saka Merah Putih di berbagai belahan dunia adalah salah satu motivasi kami untuk menulis buku ini. Penghargaan pada kartini-kartini Indonesia yang gigih dalam mengangkat derajat Sang Saka Merah Putih di mata dunia.

Berbagai kisah para atlet perempuan Indonesia untuk mengibarkan Sang Saka Merah Putih akan diceritakan lewat buku ini. Peluh dan haru menghiasi perjalanan mereka. Kisah yang akan menjadi sejarah di masa depan dan menjadi pelajaran untuk para generasi muda Indonesia.

Semarang, Oktober 2018  
Komunitas Literasi Muda

# DAFTAR ISI



09

**v**  
Pengantar

**01**

**3 Srikandi**

Perempuan Tangguh  
Peraih Medali  
Pertama Indonesia



33

**33**  
**Lindswell Kwok**

Lindswell Kwok:  
Ratu Wushu Asia  
Tenggara



69

**61**  
**Rifda Irfanaluthfi**  
Jatuh Cinta dengan  
Senam Lantai



89

**89**  
**Liliyana Natsir**  
Siapa Tak Kenal  
Butet!

**vii**  
Sekapur Sirih

**09**

**Alexandra A.**

Pembalap Perempuan  
yang Mendunia

**43**  
**Maria Natalia Londa**

Emas yang Diraih  
lewat Lompatan  
Londa

**69**  
**Irene Kharisma S.**  
Perempuan Penakluk  
Bidak Hitam Putih

**98**  
**Biodata Penulis**

**iii**  
Sambutan

**viii**  
Daftar Isi

**21**

**Dedeh Erawati**

Lompat Gawang yang  
Mampu Mengibarkan  
Sang Saka

**53**  
**Ni Nengah Widiasih**

Bertekad Kuat di  
Angkat Berat

**79**  
**Yayuk Basuki**  
Sang Jaguar Asia

**112**  
**Biodata Penyunting**

**114**  
**Biodata Ilustrator**



Kusuma Wardani



Nur Fitriyana

Lilies Handayani

**3 Srikandi**



## 3 Srikandi

### PEREMPUAN TANGGUH PERAIH MEDALI PERTAMA INDONESIA



Tahun 1988, tahun bersejarah yang mencatatkan namanya sebagai salah satu peraih medali pertama bagi Indonesia. Di bawah pimpinan Donald Pandiangan, Tiga Srikandi mendapat peringkat di bawah tuan rumah Korea Selatan.



**T**ahukah Anda mengenai medali pertama yang berhasil diraih Indonesia setelah 36 tahun mengikuti Olimpiade? Siapa sangka medali tersebut justru diraih dari cabang olahraga panahan dan bahkan didapatkan oleh atlet-atlet yang namanya belum banyak dikenal, Tiga Srikandi atau Trio Srikandi. Itulah julukan yang diberikan kepada tiga pemanah putri Indonesia yang berhasil membawa pulang medali pertama Indonesia, sejak Indonesia ikut dalam Olimpiade tahun 1952. Medali perak pertama itu diperoleh dalam Olimpiade Seoul tahun 1988. Tiga Srikandi bukanlah regu yang diperkirakan akan mendapat salah satu medali cabang panahan pada saat itu karena regu pemanah putri yang merupakan pemegang gelar juara dunia cabang panahan sebelumnya (Korea Selatan, Amerika Serikat, Uni Soviet, dan Britania Raya) turut serta mengikuti kejuaraan tersebut. Namun, siapa sangka hari itu akan menjadi salah satu hari bersejarah bagi dunia olahraga Indonesia berkat Tiga Srikandi. Lalu, siapa sajakah tiga orang berjudul Tiga Srikandi tersebut? Mereka adalah Lilies Handayani, Nurfitriyana Saiman, dan Kusuma Wardhani.

Lilies Handayani, seorang wanita kelahiran Surabaya, Jawa Timur yang memperjuangkan nama Indonesia bersama Nurfitriyana Saiman dan Kusuma Wardhani.

Ia lahir pada tanggal 15 April 1965. Lilies kecil pada awalnya menekuni bidang pencak silat. Namun, melihat sang anak sering pulang dari latihan dengan babak belur atau bengkak di beberapa bagian tubuh, sang ibu tak sampai hati melihatnya. Hingga dibujuklah Lilies untuk meninggalkan pencak silat dan beralih ke panahan. Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga yang disukai dan dianjurkan oleh Nabi Muhammad, kata ibunya kala itu sebagai upaya membujuknya.

Pepatah mengatakan “buah jatuh tak jauh dari pohonnya” memang benar. Keahlian memanah Lilies menurun dari kedua orang tuanya. Ayahnya, Yahya Buari seorang atlet panahan terkenal dengan julukan Topeng. Sementara itu, Subadiyah, Ibunya acap kali menorehkan namanya dalam kejuaraan memanah lokal hingga nasional. Hingga Subadiyah dijuluki Shinta. Kejuaraan-kejuaraan lokal mulai diikuti Lilies sebagai langkah awal. Sampai ketika September 1982, ia mengikuti kejuaraan nasional panahan dan membawa pulang empat medali emas. Dari situ namanya mulai dikenal lebih luas. Pada PON tahun 1985, 1989, 1993, 1994, total ia meraih delapan medali emas. Prestasi gemilangnya itu akhirnya mengantarkan ia menjadi wakil Indonesia dalam Olimpiade Seoul. Tentu prestasi yang mengharumkan nama bangsa itu tak lepas

dari pengaruh pelatihnya, yaitu Donald Pandiangan. Satu kisah unik dialami Lilies ketika ia mengikuti Olimpiade Seoul. Saat itu ia menjadi orang yang pertama kalah dalam babak kualifikasi. Tentu ia kecewa dengan hal itu. Namun, siapa sangka pelatihnya tidak marah mendengar hal tersebut. Justru ia dengan tegas malah menyuruh Lilies untuk keluar menikmati fasilitas seperti spa dan bioskop bagi para atlet. Ternyata hal itu bertujuan untuk menyegarkan diri dari kepenatan selama latihan agar ia bisa tampil gemilang bersama regunya hingga berhasil mengalahkan Amerika dan Uni Soviet pada saat itu.

Segudang prestasinya itu diraih bukan tanpa pengorbanan. Meskipun aktif mengikuti berbagai kejuaraan, ia tak mengesampingkan pendidikan akademisnya. Ia berhasil meraih gelar sarjana hukum. Semasa kuliah ia bahkan hampir dikeluarkan oleh pihak universitas karena cuti yang ia ambil demi mengikuti kejuaraan. Saat itu ia tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Airlangga angkatan 1984. Sebenarnya, kuliah efektif Lilies hanya dua tahun, dua tahun untuk cuti, dan 2,5 tahun sebagai dispensasi untuk mengikuti ujian sehingga total ia menyelesaikan kuliah dalam waktu 6,5 tahun. Kini Lilies menjadi ibu dari tiga orang anak yang bergelut di bidang panahan pula. Selain menjadi pelatih olahraga

panahan di Surabaya Archery School, sekolah panahan yang didirikannya, kini ia juga menjabat sebagai pegawai Dinas Pendapatan Daerah Jawa Timur.

Teman seperjuangan Lilies Handayani dan Kusuma Wardhani adalah Nurfitriyana Saiman. Yana, begitu ia kerap disapa, sesosok perempuan tangguh dari Jakarta. Ia lahir pada tanggal 7 Maret 1962. Berawal dari keisengannya mengikuti kakak iparnya, Jeffilia Hambali yang merupakan pemanah nasional kelapangan memanah, Yana menemukan olahraga panahan ternyata menarik baginya. Ia mulai mencoba hingga akhirnya memutuskan serius menekuni bidang ini. Setahun kemudian, si bungsu dari sembilan bersaudara itu berhasil masuk sepuluh besar dalam Kejurnas Panahan di Jakarta. Berhasil masuk sepuluh besar, seperti membuka gerbang bagi kejuaraan-kejuaraan panahan yang ia ikuti selanjutnya hingga ia berhasil meraih medali perak dari SEA Games Manila dan SEA Games Singapura. Namanya kian melejit setelah ia berhasil menjadi pemanah peringkat 11 Asia.

Tahun 1988 merupakan tahun bersejarah yang mencatatkan namanya sebagai salah satu peraih medali pertama bagi Indonesia. Di bawah pimpinan Donald Pandiangan, Tiga Srikandi mendapat peringkat di

bawah tuan rumah Korea Selatan. Donald Pandiangan merupakan teman atlet semasa ia mengikuti kejuaraan SEA Games. Namun, menurut cerita Yana, meskipun mereka sebelumnya sudah kenal, sama sekali tidak mengurangi sikap tegas pelatih tersebut. Siapa sangka di balik cerita indah di Seoul 30 tahun silam, Yana dibuat berkali-kali menderita oleh panahan, hingga ia memutuskan pulang dan hampir meninggalkan panahan. Hal itu tak lain karena ia merasa penat dengan kerja keras dan pengorbanan yang selama ini ia lakukan. Terlebih pelatihnya itu adalah orang yang sangat keras dan disiplin hingga membuatnya sempat berkonflik dengan pelatihnya. Namun, ia kini menyadari ajaran-ajaran yang diberikan pelatihnya itu sangat bermanfaat di kemudian hari, dan mengantarkannya menjadi pembawa medali pertama. Ia kini menjadi pelatih para atlet panahan di Cibubur.

20 Februari 1964, menjadi hari ketika dunia menyambut lahirnya salah satu wanita tangguh yang membanggakan nama Indonesia di kancah dunia, Kusuma Wardani. Wanita kelahiran Makassar tersebut bercerita mengenai suka dukanya bersama dengan Lilies dan Yana, di bawah pelatih Donald Pandiangan. Masih segar dalam ingatannya bagaimana pelatih mereka yang tegas

dan keras tersebut melatihnya. Menurut cerita Suma, panggilan akrabnya, pelatihnya tersebut kerap kali secara tiba-tiba meminta ia bersama timnya itu berlatih. Uniknyanya, tempat latihan mereka bukan hanya di arena memanah. Namun, terkadang di sawah, di bukit, atau tempat tak terduga lainnya. Ia bahkan masih ingat betul saat ia dan kedua temannya justru diminta berlatih gulat, bukannya memanah. Ternyata hal itu untuk menguatkan lengan saat memegang busur panah. Latihan dan kerja keras tersebut pada akhirnya terbayar dengan kejuaraan yang berhasil diraih Tiga Srikandi.

Tiga Srikandi merupakan wanita tangguh Indonesia. Mereka telah melewati masa bekerja keras dengan banyak pengorbanan yang tentu tak mudah. Namun, keyakinan akan hasil gemilang, membawa mereka terus bekerja semaksimal mungkin. Kisah mereka merupakan satu dari sekian kisah inspiratif yang menginspirasi kaum muda. Kisah mereka mengajarkan kita kerja keras, disiplin, dan pantang menyerah dalam meraih sukses.



Alexandra Asmoebrata



**Alexandra Asmasoebrata**



# PEBALAP PEREMPUAN YANG MENDUNIA



Alexandra  
Asmasoebrata

sumber: [id.pinterest.com/pin/3191223235654095](https://id.pinterest.com/pin/3191223235654095)

**Allida** Alexandra Nurluthvia atau yang sering disapa Alexandra Asmasoebrata adalah salah satu wanita kebanggaan Indonesia. Ia lahir di Jakarta, 23 Mei 1988. Ayahnya bernama Alex Asmasoebrata dan ibunya bernama Sofia Muri Mardiana. Wanita ini memiliki tiga saudara yang bernama Elly W., Ahmad Z., dan Aldino Asmasoebrata.

10

Dari empat bersaudara itu, bakat balap lebih terlihat pada Alexandra, dibandingkan kakak-kakaknya. Kakaknya lebih suka membaca, menulis, dan menggambar. Postur tubuh mereka yang tinggi, untuk sebuah mobil balap, kurang cocok. Sementara itu, Alexandra sejak kecil diakui ayahnya memiliki bakat balap, karena suka bersepeda dan bermain *boomboom car* sehingga sejak kecil yang diarahkan di dunia balap adalah Alexandra.

Kebanyakan orang beranggapan bahwa pembalap mobil formula itu hanya untuk pria. Akan tetapi, wanita ini mematahkan anggapan tersebut. Alexandra dikenal sebagai satu-satunya pembalap perempuan asal Indonesia di kelas gokar atau mobil formula. Bahkan, Alexandra dikenal sebagai pebalap wanita pertama di Asia yang mengikuti kejuaraan hingga ke kancah internasional.

Alexandra adalah seorang muslimah yang jenjang pendidikannya sangat kental dengan nuansa Islam. Riwayat pendidikannya yang kental akan nuansa Islam itu dilihat dari pendidikan yang ditempuh ketika SMP dan SMU. Saat SMP, ia bersekolah di SMP Al-Azhar Kebayoran Baru dan berlanjut ke SMU Al-Azhar Kebayoran Baru. Sementara itu, untuk jenjang perguruan tinggi, ia memilih di Fakultas Komunikasi, Universitas Paramadina.

Menjadi pebalap tentunya tidak mengherankan bagi Alexandra. Itu disebabkan ayahnya, Alex Asmasoebrata, juga merupakan seorang pebalap. Bahkan, ia digadagadag sebagai pebalap yang seangkatan dengan Tinton Suprato, Aswin Bahar, Indra Nasution, Dolly, dan Deyu. Meskipun ayahnya merupakan pebalap, Alexandra menyebutkan bahwa kariernya di dunia balap ini bukanlah karena ayahnya.

Alexandra Asmasoebrata, atau yang sering disapa Andra, memulai debutnya di ajang gokar saat berusia dua belas tahun. Pada saat itu, ia tampil sebagai kadet 60cc. Tak butuh waktu lama, ia langsung meraih gelar nasional Gocar Rotax Max Junior pada tahun 2002.

Pada ajang gokar, ia beberapa kali berhasil meraih juara pertama. Namun, ia pindah ke kelas 125 cc setahun kemudian. Saat itu, prestasinya pun tak kalah membanggakan. Alexandra bahkan pernah sampai ke ajang setingkat ASEAN. Alexandra mulai populer sejak menjuarai kejuaraan National Kart Championship (2002).

Aksi Alexandra sangat memukau sehingga ia diberi tawaran untuk masuk ke dunia balap internasional. Akhirnya, ia mengikuti kualifikasi Formula BMW

*Scholarship* pada 27--29 Februari 2004 di Spanyol. Di kancah internasional, selain tercatat menjadi pebalap wanita pertama di Asia, Alexandra memperoleh beberapa prestasi memukau. Ia berhasil menempati *pole position* pada kejuaraan seri terakhir tujuh dan delapan Formula Campus di Goldenport Motorpark Circuit, Beijing, Tiongkok pada Oktober 2005 dan dalam ajang Formula Campus di Tiongkok pada September 2005 silam.

Alexandra makin aktif di dunia balap Internasional pada tahun 2007. Selain mengikuti kejuaraan gokar, Alexandra pun mengikuti kejuaraan Formula Renault Asia. Ia bahkan memperoleh penghargaan dari MURI sebagai pebalap perempuan pertama Indonesia, berkat prestasinya yang memukau. Penghargaan tersebut diterima pada tanggal 21 April tahun 2007.

Prestasinya di dunia balap membuat Presiden Susilo Bambang Yudhoyono memberikan Bintang Parama Krida Pratama atas kerja keras serta dedikasinya di dunia olahraga. Pada tahun 2008 Alexandra tampil sebagai juara umum Asian Formula Renault di China.

Meskipun seorang pebalap, Alexandra mengaku bahwa dirinya seperti perempuan lainnya yang suka dandan. Ia tampil sportif, tetapi bisa tampil feminim. Dalam

kehidupan sehari-hari, ia mengaku jarang ingin orang mengetahui ia adalah pebalap, terlebih di lingkungan baru. Ia jarang mengenalkan dirinya sebagai Alexandra, biasanya ia menggunakan nama pertamanya Allida. Ia merasa tidak perlu orang-orang mengetahui bahwa ia seorang pebalap dengan nama Alexandra-nya.

Di lingkungan rumah, Alexandra mengaku tidak pernah menyimpan barang-barang yang berhubungan dengan balap. Baju balap dan helm memang ada, tetapi selalu disimpan di lemari. Sementara itu, foto balap dan piala, tidak ada di rumah sama sekali. Ia ingin suasana rumahnya itu memiliki suasana santai karena meskipun menyukai balap, ia mengaku bahwa balapan sudah menjadi satu hal yang sedikit *stressfull* untuknya.

Sempat terbesit bahwa apa seharusnya bukan berada di posisi yang sekarang ini, yaitu menjadi seorang pebalap. Ketika ditanya, profesi apa yang sempat terbesit di pikirannya wanita cantik ini menjawab ingin menjadi dokter. Itu karena dari awal, ia tidak pernah memiliki cita-cita. Awalnya, ia terjun di dunia balap bukan untuk menjadi pebalap, melainkan hanya berniat bermain saja. Namun, setelahnya ia menjadi fokus karena setelah umur 11-12 tahun ia sudah mulai menekuni bidang balap.

Selama menjadi atlet balap di Indonesia ia mengakui bahwa kehidupannya sedikit susah, tidak hanya atlet balap, tetapi atlet pada umumnya. Ia mengakui menjadi atlet tidak bisa dijadikan sebuah jaminan. Status menjadi atlet saja belum bisa diakui. Itu karena Alexandra seringkali mendapat pertanyaan profesi apa yang ia tekuni selain menjadi pebalap. Seringkali Alexandra merasa heran, apakah menjadi atlet saja itu salah? Mengapa ia masih saja sering mendapat pertanyaan semacam itu. Hingga ia menyimpulkan bahwa di Indonesia, atlet dianggap bukan sebuah profesi, melainkan hanya sekadar sampingan.

Selama tiga belas tahun terjun di dunia balap, Alexandra mengakui selalu mendapat dukungan dari pemerintah meskipun masih minim. Namun, ia mengaku merasa masih lebih beruntung dibandingkan atlet balap lainnya. Banyak pebalap laki-laki lain yang diakui Alexandra memiliki *skill*



sumber foto: cakoni.ilmici.com / 2016/08/05/alexandra-asmasoebrata/

yang lebih hebat dibandingkan dengannya. Namun, mereka harus bersaing untuk mendapat sponsor. Hal itu karena mereka kurang memiliki hal unik yang dapat menarik sponsor, dan ia sebagai pebalap perempuan satu-satunya menjadi hal unik yang membuatnya mudah



sumber foto: <http://style.tribunnews.com/>

mendapat sponsor.

Alexandra mengakui mulai memiliki ritual sebelum balap sejak 2005. Salah satu ritual sebelum balap yang ia lakukan adalah ketika memasuki mobil, harus selalu dari kiri karena ketika memasuki mobil, selalu menggunakan kaki kanan terlebih dahulu untuk masuk ke dalam. Apabila ia berdiri di kanan mobil, ia akan memutar dan memasuki mobil dari arah kiri. Lalu, saat mengenakan



sepatu dan sarung tangan, ia akan memasukkannya dari kanan dahulu. Selain itu, selama balapan, ia akan makan-makanan yang sama selama seminggu, bahkan baju balap atau helmnya pun akan sama. Ia merasa sesuatu yang baru akan memberikan *bad luck* kepadanya. Bahkan, ia mengakui bahwa ia menghindari baju balap yang berwarna hitam karena merasa akan memberikan hal buruk untuknya.

Alexandra pernah memiliki pengalaman kurang mengenakkan. Ia mengakui dari awal bahwa ia merasa baju atau dalaman baju balap berwarna hitam memberikan hal buruk untuknya. Namun, pernah sekali ia merasa ada satu baju balap hitam yang sangat pas untuknya dan membuatnya tertarik sehingga ia memutuskan untuk memakainya saat balapan. Saat memakai baju balap berwarna hitam untuk pertama kalinya tersebut, ia mengalami kejadian pengalaman yang kurang mengenakkan dan masih terkenang hingga sekarang. Mobilnya terbalik saat latihan balapan di Shanghai tahun 2008.

Selama berkarier di dunia balap, ia mengalami mobil terbalik di gokar sekali dan formula sekali, sedangkan tabrakan sudah seringkali ia alami. Akan tetapi,

beruntungnya tidak pernah sampai parah, hanya pernah sekali mendapat luka di tulang kering dan harus dijahit. Ia mengakui bahwa saat balapan memar menjadi hal yang biasa ia alami. Itu karena saat balapan, ia akan sering kali terbentur badan mobil meskipun saat balapan terkadang ia memakai *patch*. Ia mengaku bahwa *patch* membuatnya tak nyaman dan seringkali ia memakai *patch* hanya pada saat memarnya sudah membengkak.

Setiap kali akan balapan, ia akan menyempatkan diri selama lima menit sebelumnya untuk menelepon atau sms orang tuanya dan meminta doa. Selama balapan, Alexandra tidak ingin ada teman yang menontonnya. Hanya ada dua temannya yang pernah menonton ia balapan. Ia berkata bahwa saat balapan, ia akan memiliki pribadi yang kurang menyenangkan. Ia akan menjadi menyebalkan dan *annoying*. Bahkan, ibunya pun sudah tidak pernah diajak lagi menontonnya saat balapan karena takut menyakiti hatinya. Alexandra mengakui, bahwa saat akan balapan ia ada di bawah tekanan serta akan sedikit stres dan sedikit malas berbasa-basi. Oleh karena itu, ia akan menjadi pribadi yang sedikit kurang mengenakkan. Untuk itulah ia tidak ingin orang-orang terdekatnya menonton saat ia balapan.

Meskipun sudah lama membalap, ia mengakui bahwa ia masih seringkali merasakan takut. Bukan takut akan kecepatan saat balapan, melainkan rasa takut akan kalah. Hal itu luar biasa memengaruhi karena ketika ketakutan itu menerpa, kepribadiannya akan berubah drastis, seperti tidak ingin berbicara dengan orang lain dan akan menjadi sangat fokus.

Kekalahan baginya adalah hal yang lumrah karena tidak mungkin ia akan selalu menang saat balapan. Meskipun saat ini ia memiliki sekitar 200 piala, ia pasti pernah merasakan kalah. Ia pernah merasakan pengalaman kekalahan yang membuatnya amat terpukul. Saat itu, ia menang enam kali berturut-turut dan setelahnya ia kalah. Di saat itu, ia benar-benar merasa terpukul hingga merasa ingin berhenti dan merasa tidak berbakat. Lalu ia bercerita ke teman dekatnya dan ada satu teman dekatnya yang ada di luar dunia balap berkata bahwa ia baru kalah sekali. Ia selalu menang sehingga lupa rasanya kalah sehingga akhirnya ia tersadar bahwa kekalahan adalah satu hal yang dibutuhkan. Kekalahan membuatnya lebih bersyukur dan bisa merasakan sebuah kemenangan adalah hal yang amat membahagiakan. Kekalahan mampu membuat mentalnya semakin terbentuk.

Dari Alexandra kita bisa belajar bahwa kita tidak harus berpatok pada gender atau usia jika ingin mengejar sesuatu. Jangan pernah menyerah dalam menjalani sesuatu. Jadikan kekalahan sebagai penyemangat, bukan sebuah hambatan atau pemberhenti, terus berkarya dan jangan pernah lelah mencoba.

Berikut ini beberapa prestasi yang pernah Alexandra dapatkan:

1. 2002 1st champion National Kart Championship
2. 2005 1st champion National Kart Championship
3. 2005 13th World Championship Junior rotax max
4. 2005 1st China Formula Campus Asian Division



sumber foto: <https://pbs.twimg.com/media/BHZVsYfCQAapg8z.jpg>



Dedeh Erawati



Dedeh  
Erawati

*sumber foto: Bola.com/Andhika Putra*

## **Lompat Gawang yang Mampu Mengibarkan Sang Saka Merah Putih**

Sang saka merah putih tidak pernah berhenti berkibar di kancah dunia internasional. Generasi bangsa tidak henti-hentinya menyumbangkan prestasi yang membanggakan. Semua generasi dari yang muda sampai yang tua, bersama-sama memberikan yang terbaik bagi bangsa dan negara, baik dari sisi akademik, teknologi, maupun olahraga oleh wanita ataupun pria. Semua itu tetap harus dihormati dan didukung oleh setiap warga negara Indonesia.

**B**erbagai kompetisi telah sering dimenangkan oleh negara Indonesia. Salah satunya adalah kompetisi lari gawang. Bagi yang belum tahu, lari gawang merupakan sebuah olahraga pada saat seorang pelari harus berlari cepat menempuh jarak tertentu yang telah ditentukan dan melewati rintangan berupa gawang yang tingginya telah diatur sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jika membicarakan kompetisi lari gawang di Indonesia, pasti tidak akan pernah lepas dari salah satu atlet kebanggaan Indonesia ini. Atlet yang prestasinya telah dikenal di dunia internasional. Atlet tersebut bernama Dedeh Erawati, lahir di Sumedang, Jawa Barat, pada tanggal 25 Mei 1979. Ia merupakan seorang pelari gawang dengan kewarganegaraan Indonesia.

Dedeh Erawati mengenal dunia atlet pada saat SMP di usia 13 tahun di Sumedang, Jawa Barat. Ia dulu bersekolah di SMP Negeri Ujungjaya, Sumedang. Di sanalah ia memiliki seorang guru yang luar biasa, yang bisa melihat bakat di dalam dirinya. Perjalanannya dimulai melalui pembinaan program Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat dan pembinaan atlet berbakat oleh PB PASI (Bob Hasan Invitational Meet).

Dedeh Erawati merupakan seorang ibu dan memiliki anak bernama Diva Renata. Hal tersebut tidak pernah membuatnya merasa terbebani. Anaknya menjadi pengingat dan penyemangat dalam dirinya agar terus berjuang. Berlatih dan bertanding, lama-lama menjadi sebuah kesenangan untuknya. Hal tersebut selalu menjadi motivasi Dedeh untuk terus meraih kesuksesan dan kebanggaan untuk Indonesia.

Siapa yang mengira bahwa Dedeh juga memiliki pekerjaan lain, selain menjadi atlet. Ini merupakan hal yang luar biasa dan jarang ditemukan di dalam diri atlet lainnya. Pekerjaan lain Dedeh adalah menjadi pegawai bank swasta. Selain bekerja, ia juga mempunyai kesibukan lain, yaitu belajar. Selagi bekerja, Dedeh juga sedang menambah wawasan dan pendidikannya dengan melanjutkan kuliahnya.

Dedeh percaya, bahwa ia tidak harus menggantungkan seluruh hidupnya pada perlombaan atletik. Akan tetapi, ia juga harus terus belajar pada jenjang perkuliahan untuk masa depan dirinya dan keluarganya agar mendapatkan masa depan yang lebih cerah dan lebih baik. Mengurusi banyak hal sekaligus bukanlah hal yang mudah. Hal tersebut membutuhkan ketelatenan dan komitmen yang tinggi.



Dedeh harus mengatur dan membagi waktunya dengan baik, dari pagi sekali hingga larut malam. Ia harus mengatur waktu untuk keluarganya, untuk belajar atau kuliah di kampus, untuk bekerja di bank swasta, dan untuk berlatih sebagai seorang atlet lari gawang profesional. Semua hal itu tidak dapat dipisahkan dalam hidupnya. Semuanya saling melengkapi kehidupannya. Ia menjalankan semua rutinitas yang padat tersebut dengan ikhlas dan menikmatinya.

Hal yang sangat disyukuri oleh Dedeh adalah semuanya mendukung penuh cita-cita dan impiannya sehingga keadaan tersebut menjadi terasa tanpa beban baginya. Ia juga harus terus menjaga pola makan dan tidurnya. Memakan makanan yang bergizi seimbang ditambah dengan suplemen yang baik, dapat membantu mempertahankan staminanya. Istirahat yang berkualitas juga diperlukan dalam menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi prima.

Impian dan cita-cita Dedeh adalah agar ia dapat berprestasi sebaik-baiknya sehingga ia selalu berlatih keras agar potensi di dalam dirinya keluar secara maksimal. Ia juga



selalu berkeinginan untuk memberikan yang terbaik dan mengharumkan nama Indonesia agar dikenal di seluruh dunia. Impian tersebut dapat dilihat dari implementasi yang ia lakukan.

Dedeh merupakan satu-satunya atlet Indonesia yang diundang untuk mengikuti kompetisi seri Kejuaraan Atletik Grand Prix Asia sejak 2006 hingga 2011. Dalam hal tersebut ia dapat merebut medali di semua seri. Ia juga memecahkan rekor nasional lari gawang 100 meter kategori putri sejak 2005, dengan mayoritas pemecah rekor tersebut adalah namanya sendiri.

Pada saat menghadapi sebuah kompetisi, Dedeh selalu berusaha untuk berpikir positif. Ia selalu berusaha untuk fokus pada teknik yang dimilikinya dan lintasan yang ia lalui. Ia berusaha agar tidak terlalu mempedulikan orang lain, dan percaya pada dirinya sendiri. Hal itu berguna untuk menunjukkan bahwa ia bisa menaklukkan kompetisi tersebut dengan adil, jujur, dan menggunakan potensi dalam dirinya secara maksimal. Ia harus berusaha lari sekuat dan secepat yang ia bisa dari garis *start* menuju garis *finish*.

Sudah banyak kejuaraan dan medali yang didapatkan oleh Dedeh Erawati. Hal tersebut dijadikannya sebagai suatu motivasi untuk terus meningkatkan prestasi. Ia benar-benar mencintai atletik. Bahkan, seperti hidupnya untuk hal atletik. Ia merasa bahwa akan sangat tidak mungkin bila atletik lepas dari hidupnya. Walaupun nanti sudah tidak bisa berlari lagi, ia akan tetap berada di dunia atletik. Ia akan berusaha untuk membantu junior-juniornya dalam berlatih.

Tidak semua kehidupan seseorang memiliki jalan yang lurus dan mudah. Dedeh juga pernah mengalami titik jenuh dalam lika liku kehidupannya. Akan tetapi, rasa tanggung jawab dalam dirinya dan komitmen teguh yang telah ia camkan dalam dirinya, membuatnya terus bangkit dalam menggapai mimpi dan cita-cita. Ia harus cepat bangkit dan terus bersemangat karena kejatuhannya menyangkut harga diri juga harga diri bangsanya. Ia juga tidak lupa akan motivasi dirinya, yang bersumber dari Merah Putih, keluarga, dan PB PASI.

Setiap Dedeh Erawati merasa jenuh dalam latihannya. Ia tidak hanya akan diam dan merenung, tetapi tetap berlatih dengan cara yang lain. Ia menggunakan metode

*cross training*, tempat ia melakukan olahraga lain seperti tenis, bulutangkis, voli, tenis meja, atau futsal, sebelum melakukan latihan inti.

Setiap orang pasti memiliki seorang idola yang didambakan. Begitu pula seorang Dedeh Irawati, yang mengidolakan Gail Devers dan sudah berumur 38 tahun, ia masih mampu berlari dengan waktu 12,50 detik untuk 100 meter gawang. Ia juga mengidolakan, Lolo Jones (AS) yang menjadi salah satu inspirasi yang memotivasi dirinya.

Banyaknya kejuaraan yang telah dimenangkan oleh Dedeh membuatnya sangat sulit untuk menceritakan kejadian tersebut satu per satu. Salah satu kejuaraan yang paling bergengsi ialah kejuaraan “Perth 2016 World Master Athletic Championship”. Di sana, Dedeh Erawati sukses menjadi yang tercepat dalam lomba lari gawang 100 meter kategori putri untuk kelompok umur 35 tahun sampai 40 tahun.

Pada final lari 100 meter gawang putri, Dedeh mencatat waktu 13,96 detik. Hal ini sangat jauh dibandingkan dengan pesaing yang mendapatkan medali perak, yaitu atlet asal Belgia, Laurence Guillet yang hanya mampu

mencatatkan 15,28 detik. Pada akhir kejuaraan tersebut, ia berhasil mendapatkan tiga medali. Dua medali emas untuk kejuaraan lari 100 meter dan lari gawang 100 meter, dan satu medali perak untuk lari 200 meter. Semuanya masuk pada kelompok umur 35 tahun sampai 40 tahun. Kebanyakan masalah yang dihadapi seorang atlet adalah biaya. Membiayai sebuah kompetisi membutuhkan uang yang tidak sedikit, dari tiket pesawat hingga akomodasi untuk atlet itu sendiri. Banyak atlet yang berusaha untuk mencari dana agar dirinya dapat mengikuti sebuah perlombaan.

Seperti halnya dengan Dedeh Erawati, ia sering berputar-putar dari perusahaan satu ke perusahaan lain untuk mencari dana sponsor. Dedeh harus mengajukan sebuah proposal ke setiap perusahaan dan menunggu proposalnya untuk diterima dan biasanya sangat jarang untuk diterima. Dedeh sangat sering menggunakan dana pribadinya untuk mengikuti suatu kejuaraan. Ia melakukan tersebut sebagai komitmen dalam menggapai impiannya.

Namun, ada hal yang sangat disayangkan. Dedeh Erawati tidak dapat ikut berkompetisi pada ajang kejuaraan Asian Games 2018 karena tersingkir dari kontingen Indonesia.

Usianya yang sekarang telah menginjak 39 tahun tidak memotong semangat perjuangannya untuk terus bertanding. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia(PASI) tidak lagi memasukkan nama Dedeh Erawati dalam daftar atlet untuk Asian Games 2018. Alasannya sangat sederhana, Dedeh Erawati dianggap sudah habis masanya.

Kecewa karena sudah tidak bisa mengikuti Asian Games 2018, Dedeh tidak pernah menyerah dalam mencoba mengikuti perlombaan. Selanjutnya, ia mengincar kejuaraan terbuka dalam ruangan, Ontario Masters Athletics di Kanada pada 10-11 Maret 2018. Ia juga ingin mengikuti kejuaraan dalam ruangan, USA Track and Field (USATF) Masters, 17-18 Maret 2018. Perasaan kecewa tidak bisa mengikuti Asian Games, masih terpendam di hatinya, tetapi ia harus terus melangkah.

Semangat dan kerja keras Dedeh Erawati terbayarkan dengan baik. Ia kembali mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional. Ia membawa pulang empat medali emas yang berasal dari kejuaraannya di Kanada dan Amerika Serikat. Ia membawa dua medali emas dari kejuaraan terbuka dalam ruangan, Ontario Masters Athletics di Kanada dalam perlombaan lari 60 meter dan lari gawang 60 meter. Dua medali lainnya ia dapatkan

dari kejuaraan dalam ruangan, USA Track and Field (USATF) Masters dalam perlombaan lari 60 meter dan lari gawang 60 meter.

Dedeh Erawati tidak akan pernah lepas dari kejuaraan yang telah ia dapatkan. Semua kejuaraan tersebut sebagai tanda dan bukti semua kerja keras dan perjuangannya selama ini. Kemenangan tersebut akan terus terkenang dan memotivasi para atlet lainnya.

Senior yang luar biasa, dipenuhi tekad dan semangat yang membara, ketelatenan, dan kedisiplinan yang tinggi. Komitmen yang teguh tercermin dalam sosok wanita luar biasa ini. Ia menjunjung tinggi dan mengharumkan bangsa Indonesia. Dedeh Erawati mengajarkan kita bahwa setiap ada kemauan dan tekad yang kuat jika disertai dengan usaha yang sama kuatnya akan menghasilkan sesuatu hasil yang memuaskan diri sendiri, teman, keluarga, dan Negara Indonesia.

Berikut beberapa medali yang telah diraih oleh Dedeh Erawati:

- ◀ medali emas pada kejuaraan SEA Games 2007 di Bangkok, kategori lari gawang 100 meter putri
- ◀ medali emas pada kejuaraan SEA Games 2009 di Vientiane, kategori lari gawang 100 meter putri
- ◀ medali emas pada kejuaraan World Master Athletic Championship 2016 di Perth, kategori lari gawang

100 meter putri di kelompok umur 35-40 tahun

- ◀ medali emas pada kejuaraan World Master Athletic Championship 2016 di Perth, kategori lari 100 meter putri di kelompok umur 35-40 tahun
- ◀ medali perak pada kejuaraan World Master Athletic Championship 2016 di Perth, kategori lari 200 meter putri di kelompok umur 35-40 tahun
- ◀ medali emas pada kejuaraan World Master Athletic 2017 di Korea Selatan, kategori lari 60 meter putri di kelompok umur 35-39 tahun
- ◀ medali emas pada kejuaraan dalam ruangan, USA Track and Field (USATF) Masters 2018 di Amerika Serikat, kategori lari gawang 60 meter putri
- ◀ medali emas pada kejuaraan dalam ruangan, USA Track and Field (USATF) Masters 2018 di Amerika Serikat, kategori lari 60 meter putri
- ◀ medali emas pada kejuaraan terbuka dalam ruangan, Ontario Masters Athletics 2018 di Kanada, kategori lari gawang 60 meter putri
- ◀ medali emas pada kejuaraan terbuka dalam ruangan, Ontario Masters Athletics 2018 di Kanada, kategori lari 60 meter putri





Lindswell Kwok

LINDSWELL KWOK:

RATU WUSHU

ASIA TENGGARA



*Sumber foto: Nicklas Honoatubun / Bola.com*

**Lindswell Kwok**, salah satu atlet yang telah mengharumkan nama Indonesia di bidang olahraga wushu. Gadis kelahiran Medan, 24 September 1991 ini telah mengenal wushu sejak kecil. Akan tetapi, ia tidak serta-merta menerimanya begitu saja.

**G**adis bungsu dari pasangan Tjoa Eng Hing dan Nuraini ini telah dikenalkan dengan wushu sejak umur enam tahun. Kakaknyalah yang terus mengajar dan mendukungnya agar dapat menjadi atlet wushu.

Gadis ini awalnya tidak menekuni salah satu olahraga yang mengandalkan fisik dan pikiran ini. Ia hanya mengikutinya karena paksaan dari keluarganya saja. Karena tuntutan dari keluarganya, Lindswell tidak bisa menikmati masa kecil selayaknya seorang anak.

Setiap hari Minggu sepulangnya dari gereja, Lindswell harus berlatih di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia yang terletak di Jalan Plaju, Medan. Ia berlatih bersama sang kakak, Iwan Kwok, atau yang kerap ia sebut dengan Ko Iwan. Mereka berlatih mulai pukul 9.00 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB.

Lindswell bahkan mengaku, dalam satu semester dia hanya datang saat ujian dan beberapa hari menjelang ujian. Ia kerap merasa malu kepada teman sekelasnya, tetapi tuntutan turnamen memaksanya meninggalkan kegiatan belajar di sekolah. Kedua orang tuanya mendukung kegiatan Lindswell, tetapi mereka tetap ingin

Lindswell menyeimbangkan kegiatan pendidikannya. Hanya dua perkara yang harus dihindari Lindswell, peringkat terakhir dan tidak naik kelas.

Meski berulang kali mengatakan bahwa dia tidak menyukai wushu, dia tetap berlatih dan menurut. Lindswell selalu menurut ketika disuruh oleh sang kakak berlatih setiap hari Minggu. Hal ini didukung dengan kepribadiannya yang penurut.

Akan tetapi, itu semua berubah ketika ia menginjak bangku sekolah menengah pertama. Lindswell baru menyadari ada hal yang menarik saat belajar wushu, terlebih saat melihat kokonya sering muncul di televisi karena memenangkan beberapa pertandingan. Lindswell juga mulai merasa iri ketika teman sebayanya sudah mulai kursus kejuaraan internasional. Lindswell jadi lebih termotivasi setelah melihat atlet-atlet senior yang sudah lebih berprestasi di bidang wushu ini. Mereka bertanding di SEA Games dan kejuaraan dunia. Dari situlah Lindswell mulai menekuni wushu ini.

Sang kakak, Iwan, mulai memanfaatkan keadaan ini untuk memotivasi Lindswell. Iwan mulai memberikan kelas privat untuknya, dan ia juga mengirim Lindswell

untuk berlatih di padepokan Tiongkok. Saat itu Lindswell yang belum menguasai bahasa Mandarin, dipaksa berbahasa Mandarin karena memang penduduk di sana tidak berbahasa Inggris.

Kesusahan lain yang dirasakannya adalah keterbatasan uang saku. Ia harus memilih untuk menelepon orang tua atau menyimpan uangnya untuk keperluan lainnya. Biaya menelepon ke Indonesia saat itu cukup mahal. Dengan usia yang terbilang cukup muda, Lindswell harus berusaha mengatur hidupnya sendiri.

Namun, kini semua usaha dan jerih payahnya terbayar. Kini banyak prestasi yang telah disabetnya. Dari di dalam negeri hingga yang mendunia. Akan tetapi, seperti kata pepatah, semakin tinggi pohon, akan semakin kencang pula angin yang menerpanya.

Banyak gosip yang beredar tentangnya. Orang-orang percaya bahwa kemenangan yang diraih Lindswell adalah karena status yang disandang kakaknya itu. Iwan Kwok, kakaknya yang sekaligus juga Pengurus Besar Wushu Indonesia (PB WI) ini sering menjadi wasit dalam pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan, baik nasional maupun internasional. Terkadang kakaknya

menjadi wasit dalam pertandingan yang Lindswell ikuti. Padahal, kemenangan yang ia raih, berkat hasil jerih payahnya sejak kecil dulu.

Namun, kesulitan seperti itulah yang membuat dirinya menjadi kuat. Sang kakak selalu berkata kepadanya untuk menunjukkan kepada mereka bahwa kemenangannya itu murni dari bakatnya hingga akhirnya semua gosip itu perlahan hilang terbawa angin.

Ditambah lagi, ia sempat mengalami cedera lutut pada Asian Games di tahun 2010. Saat itu Lindswell sedang benar-benar tertekan. Ia menyalahkan dirinya sendiri atas ketidakberhasilannya menyabet medali emas. Ia merasa jika kegagalan itu adalah karena ia tidak bisa menahan emosi. Kegagalan itu sempat membuatnya ingin menyerah saja. Akan tetapi, dengan dukungan orang-orang di sekitar, Lindswell akhirnya bisa bangkit dan kembali meraih prestasi.

Prestasi yang telah diraihnya tidak terlepas dari sosok Jet Li yang selalu menginspirasinya. Ia juga mengidolakan Jackie Chan dan Wong Fei Hung. Dalam dunia wushu, ada unsur yang disebut *performance*. Untuk itu, Lindswell sering mengamati gerakan dan ekspresi dari legenda

dunia dalam seni bela diri, Jackie Chan dan Jet Li, saat mereka bertarung dengan lawannya di dalam film.

Gadis yang gemar memotret pemandangan ini meraih prestasi pertamanya pada Kejurnas Jakarta tahun 2005. Ia menyabet 1 Medali Perak. Saat itu usianya baru menginjak 14 tahun. Setahun kemudian, ia mengantongi

- satu medali perunggu pada Kejuaraan Dunia Junior di Kuala Lumpur.



## *Prestasi yang telah diraih*

- satu medali perak pada Kejurnas Jakarta, 2005
- satu medali perunggu pada Kejurnas Medan, 2006
- satu medali perunggu pada Kejuaraan Dunia Junior, Kualalumpur 2006
- satu medali perunggu pada Asian Junior Wushu Champ, Macau, 2007
- satu medali pada Pra PON Medan, 2007
- satu medali perak pada PON Kalimantan Timur, 2008
- satu medali perak pada World Junior Wushu Champ Bali, 2008
- satu medali emas pada Asean Junior, Macau, 2009
- satu medali perak Asean Junior, Macau, 2009
- satu medali emas pada World Wushu Champion Toronto, Canada, 2009
- satu medali perunggu World Wushu



## *Prestasi yang telah diraih*

- Champion Toronto, Canada, 2009
- satu medali emas pada Sport Accord Combat Games, Beijing, 2010
- satu medali emas pada SEA Games 26th Jakarta, 2011
- satu medali perak Word Wushu Champ, Turkey, 2011
- satu medali emas pada Pra PON Makassar, 2011
- satu medali perak PON Riau, 2012
- satu medali perunggu Asian Wushu Champ, Vietnam, 2012
- satu medali emas pada Islamic Solidarity Games, Palembang, 2013
- satu medali emas pada Islamic Solidarity Games, Palembang, 2013
- satu medali emas pada World Games, Columbia, 2013
- satu medali emas pada Sport Accord

## *Prestasi yang telah diraih*

- Combat Games, St. Petersburg, 2013
- satu medali emas pada World Wushu Championship, Malaysia, 2013
- satu medali perak World Wushu Championship, Malaysia, 2013
- satu medali emas SEA Games 27th, Myanmar, 2013
- Penghargaan Anugerah Olahraga Indonesia, KONI, 2013
- satu medali perak pada Asian Games Incheon, Korsel, 2014
- satu medali emas Asean Uni Games Incheon, Korsel, 2014
- satu medali emas 1st World Taijiquan Champ, 2014
- satu medali emas pada Nomor Taijiquan Kejuaraan Dunia Wushu, Rusia, 2017



sumber foto: [http://fitinyou.com/images/blog/large/IMG\\_9851.jpg](http://fitinyou.com/images/blog/large/IMG_9851.jpg)



**Maria Natalia Londan**

# EMAS

YANG DIRAIH LEWAT  
LOMPATAN  
LONDA

Maria  
Natalia  
Londa

*“Hindari  
rasa stres dan  
gugup saat  
bertanding”*

Maria Natalia Londa merupakan seorang atlet cabang olahraga lompat jauh dan lompat jangkit. Maria adalah andalan Indonesia untuk merebut medali emas.

”

**W**anita kelahiran Denpasar, 29 Oktober 1990 ini memang sudah gemar melompat-lompat sejak kecil. Lompat jauh yang diajarkan saat mata pelajaran olahraga di sekolah dasar membuatnya ketagihan dan menjadikannya sebagai hobi.

Menurut Maria, lompat jauh itu unik dan belum banyak orang tahu jika cabang atletik terdapat pula nomor lapangan. Maria ingin masyarakat tahu bahwa cabang atletik terdapat nomor lain selain nomor lari.

Karena hobinya itu, Maria sering mengikuti lomba-lomba lompat jauh di turnamen dan kejuaraan Bali sejak kelas tiga SD. Saat kelas lima SD, ia mewakili Bali untuk Kejuaraan Nasional Usia Dini di Jakarta.

Selain lompat jauh, Maria tertarik pada lompat jangkit saat kelas enam SD. Sejak saat itu, Maria serius untuk menggeluti keduanya.

Memasuki usia remaja, saat ia menginjak bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), Maria semakin menampakkan prestasinya. Medali emas, medali perak, dan medali perunggu selalu ia sabet dalam beberapa Kejuaraan Nasional Remaja Junior hingga Pekan Olahraga Nasional (PON).

Sejak kecil Maria didukung oleh ayahnya untuk menjadi seorang atlet. Tak heran, sejak kecil pula ia sudah tinggal di asrama demi tercapainya cita-cita. Ia berlatih tiga belas kali saat pagi dan sore dalam satu minggu dan menyisihkan satu hari untuk beribadah.

Hasilnya terbukti ketika Maria tercatat mendapat dua medali perunggu di SEA Games tahun 2009. Ia meraih dua medali perak SEA Games 2011 di Palembang, dan dua medali emas SEA Games 2013 di Myanmar. Di luar Asia Tenggara, ia juga pernah mengikuti Kejuaraan Dunia 2007 di Osaka, Asian Indoor Games, dan beberapa turnamen terbuka. Medali emas selalu ia peroleh.

Medali emas yang ia peroleh sekitar 50 medali. Medali-medali tersebut dipajangnya dalam lemari kaca buatan sang ayah. Semua hasil keringatnya di lapangan, ia persembahkan untuk sosok yang terus memotivasi dan menjadi inspirasi baginya.

Pada tahun 2011, ayah Maria meninggal dunia. Hal itu membuat Maria merasa kehilangan sosok yang selalu mendukungnya. Ia juga merasa seperti ada yang berkurang semenjak kepergian sang ayah. Namun, dukungan tak putus-putusnya diberikan oleh ibu dan kedua adiknya.

Menjadi tulang punggung keluarga bagi sebagian atlet memang tak mudah. Sejak saat itu, Maria mengurus keluarga dan membiayai kuliah adiknya dari hasil prestasi yang ia peroleh. Namun, Maria menjalani semuanya dengan pandangan positif, terlebih hal yang ia geluti adalah hobinya.

Suatu waktu Indonesia dikejutkan dengan keberhasilan Maria meraih medali emas nomor lompat jauh putri di Asian Games 2014 Incheon, Korea Selatan dan menciptakan



*sumber foto: foto.metrotvnews.com*

sejarah baru di cabang atletik Indonesia. Maria berhasil setelah memastikan medali emas di tangan berkat lompatan sejauh 6,55 meter yang merupakan lompatan terakhirnya setelah beberapa kali didiskualifikasi. Ia berhasil mengungguli lawannya, yaitu Bui Thi Thu Thao asal Vietnam dan Jang Yanfei asal Tiongkok.

Maria menjadi atlet pertama yang memenangkan medali emas pada cabang olahraga atletik sejak 1998. Sebelum Maria, atlet cabang olahraga atletik terakhir yang memenangkan medali emas adalah Supriati Sutono yang meraih emas dari nomor 5.000 meter pada Asian Games 1998.

Setelah meraih medali emas tersebut, Maria menjadi salah satu atlet wakil Merah Putih yang akan berlaga pada Olimpiade Rio 2016. Namun, persiapan Maria kurang berjalan mulus karena cedera robek tendon kiri pada SEA Games 2015 di Singapura setahun setelah Asian Games. Wanita hitam manis asal Denpasar itu pun harus absen sekitar 8 bulan sampai pulih untuk berlatih kembali.

Rutinitas yang biasa ia habiskan di lapangan untuk berlatih harus ditunda karena cedera yang ia alami. Hal itu tak menampik fakta bahwa Maria stres karena tidak bisa berlatih. Meskipun minim dukungan dari pelatnas, atlet andalan Indonesia ini memiliki tekad kuat untuk mengejar target dua medali emas.

Bagi sebagian atlet, fase pada proses pemulihan yang sulit adalah menghilangkan trauma. Namun, Maria kembali



menampik hal itu dan kembali berlatih dari awal. Maria tidak terlalu menanggapi rasa jenuh yang terkadang mampir saat ia terus berlatih karena menurutnya jenuh adalah pemicu terjadinya cedera.

Namun, sangat disayangkan di ajang Olimpiade 2016, Rio de Janeiro, Brasil Maria harus tersingkir pada sesi kualifikasi. Lompatannya mencapai sejauh 6,29 meter, dan hanya menempatkan di posisi 12 Grup B atau peringkat 25 secara keseluruhan.

Selain melompat, tidur merupakan hobi Maria. Ia bisa tidur sebelas jam dalam satu hari. Usai latihan pagi biasanya ia akan tidur selama tiga jam dan tidur delapan jam di malam hari. Hobi tidurnya tak lantas membuat prestasinya melorot. Di Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX/2016, Maria berhasil menyumbangkan emas untuk kontingen Bali pada nomor lompat jangkit dengan lompatan 13.52 meter.

Meskipun tidak dalam kondisi yang maksimal usai mengalami cedera, Maria sukses meraih dua medali perak di nomor lompat jauh dan lompat jangkit pada SEA Games Malaysia 2017. Ia juga berhasil meraih medali emas mengalahkan pesaingnya Neena Varail dan Nayana

James pada turnamen pemanasan Asian Games yang digelar di Stadion Utama Gelora Bung Karno, Jakarta Pusat. Ia berhasil melompat sejauh 6,43 meter unggul tipis dari Neena Varakil asal India. Sementara Nayana James melompat sejauh 6,16 meter.

Targetnya untuk Asian Games 2018 adalah menyamai lompatan SEA Games, yaitu 6,70 meter. Ia akan berusaha menjadi pribadi yang kuat dan berpikir positif sehingga usahanya tidak akan mengecewakan masyarakat. Meskipun ia perempuan, bukan berarti ia lemah. Bukan berarti pula ia menyamai posisi pria. Ia hanya ingin berusaha memberikan yang terbaik untuk bangsa dan negara dengan prestasinya.

“Di balik kelemahanlembutan perempuan Indonesia, terdapat sosok yang tangguh. Teruslah berkarya wanita Indonesia,” –Maria Natalia Londa, Net.Bali.

*Maria  
Natalia  
Londa*



sumber foto: Bola.com/Nicklas Hanoatubun

# P R E S T A S I

- *Peringkat Tiga, Kejurnas Atletik Usia Dini, Jakarta*
- *Peringkat Pertama, Kejurnas Atletik Remaja Junior, Jakarta*
- *Medali Emas, PON Kalimantan Timur, 2008*
- *Medali Perunggu SEA Games Laos, 2009 (Lompat Jauh)*
- *Medali Perunggu SEA Games Laos, 2009 (Lompat Jangkit)*
- *Medali Perak SEA Games Palembang, 2011 (Lompat Jauh)*
- *Medali Perak SEA Games Palembang, 2011 (Lompat Jangkit)*
- *Medali Emas, PON di Riau, 2012*
- *Medali Emas SEA Games Myanmar, 2013 (Lompat Jauh)*
- *Medali Emas SEA Games Myanmar, 2013 (Lompat Jangkit)*
- *Medali Emas Asian Games Incheon, 2014 (Lompat Jauh)*
- *Medali Emas SEA Games Singapura, 2015 (Lompat Jauh)*
- *Medali Emas SEA Games Singapura, 2015 (Lompat Jangkit)*

# P R E S T A S I

- *Medali Perak SEA Games Malaysia, 2011  
(Lompat Jauh)*
- *Medali Perak SEA Games Malaysia, 2011  
(Lompat Jangkit)*
- *Medali Emas Test Event Atletik Asian  
Games Indonesia, 2018 (Lompat Jauh)*



**Ni Nengah Widiasih**



## BERTEKAD KUAT DI ANGKAT BERAT

**B**erkaki jenjang bak para model yang berlenggak lengkok di Cat Walk merupakan dambaan setiap wanita. Mungkin harapan ini tidak dapat terwujud dari seorang wanita kelahiran Karangasem, Bali tanggal 12 Desember 1992 yang bernama Ni Nengah Widiasih. Ni Nengah Widiasih kehilangan pergerakan kakinya ketika menginjak usia 3 tahun karena penyakit polio yang dideritanya. Pada usia 3 tahun pula fungsi kakinya digantikan dengan kursi roda. Tak hanya Widiasih, kakaknya pun mengalami hal yang sama dengannya. Tak putus asa, orang tua dari Ni Nengah Widiasih menyekolahkan Widiasih di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) di Jimbaran, Bali.

Pada saat awal menderita polio, tubuh Widi terasa panas sangat tinggi, setelah mendapat suntikan dari dokter pun panasnya tetap tidak turun. Lama kelamaan Widiasih tidak dapat duduk dan tidak dapat menggerakkan kaki seperti biasanya. Dengan segala usaha pengobatan yang orang tuanya lakukan, demi anak perempuannya itu. Dengan rasa bersyukur, Widiasih pun dapat duduk seperti biasa, tetapi ia tidak dapat lagi menggerakkan kakinya seperti semula.

Bersama sang kakak, I Gede Suantaka, Widiasih memulai kariernya sebagai atlet angkat berat. Angkat berat dengan awalan yang berat. Awalnya Widiasih mengaku hanya ikut ikut saja bersama kakak dan tetangganya, kebetulan di lingkungan ia tinggal, banyak terdapat atlet angkat berat. Namun, setelah pelatihnya, ia disuruh untuk ikut latihan dengan sungguh sungguh, bukan hanya untuk ikut-ikutan.

Awalnya, Widiasih memulai perlombaan di tingkat nasional atau kejurnas pada usia 14 tahun. Pada saat inilah kepercayaan diri Widiasih bangkit setelah melihat atlet-atlet difabel lainnya. Pada perlombaan ini pula, ia membawa pulang medali emas pertamanya. Sejak saat itu Widiasih menjadi salah satu atlet nasional dan

memenangkan kejuaraan-kejuaraan tingkat nasional. Ia juga mulai mengikuti perlombaan tingkat Asia sampai dunia.

Pada ASEAN Para Games 2008, Widiasih mendapatkan medali perunggu pertamanya di tingkat Asia. ASEAN Para Games berikutnya, ia mendapatkan medali perak. Kemudian, pada Asean Para Games 2011 di Indonesia, Widiasih mendapatkan medali emas dan memecahkan rekor yang masih tetap ia pegang sampai sekarang. “Saya harus lebih baik lagi,” adalah kata-kata ajaib yang selalu Widiasih pegang untuk menyemangati dirinya.

Widiasih pernah menerima pahitnya kekalahan, tepatnya di Paralimpiade London. Ini merupakan perlombaan tingkat dunia pertamanya, dan ia tidak dapat membawa pulang satu medali pun. Hal itu menjadi bara dalam dirinya yang membakar semangatnya untuk terus berlatih lagi dan lagi, dan berjanji bila ia menjadi salah satu perwakilan Indonesia dalam Paralympic lagi, ia akan membawa pulang medali untuk bangsanya.

Hal ini Widiasih buktikan. Walaupun bukan di Paralympic, ia dapat memenangkan kejuaraan tingkat dunia kembali di Dubai. Ia dipertemukan kembali dengan lawan-



lawannya tingkat dunia. Ia bertekad untuk membawa pulang satu dari tiga medali yang ada. Ternyata ia bisa membawa pulang medali perunggu untuk Indonesia.



*sumber foto: Tribun Bali/I Made Ardhiangga*

Widiasih bertemu dengan Paralympic kembali di tahun 2016 di Rio de Janeiro Brazil, dan mendapat medali perunggu. Saat mengikuti ajang ini, Widiasih berhasil mengangkat beban 95 kilogram kelas 41 kilogram. Pada ajang ini pula Widiasih menjadi satu satunya perwakilan Indonesia yang dapat membawa pulang medali.

Beban 95 kilogram ini sangatlah melekat pada dirinya karena Widiasih pulalah yang dapat memecahkan rekor nasional pada Pekan Paralimpiade Nasional tahun 2016.

Rekornya ini sangatlah jauh dari rekor sebelumnya, yaitu 57 kilogram. Perlu diketahui, bahwa pada perlombaannya di Brasil dan Pekan Paralimpiade Nasional, Widiasih tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat. Bisa dikatakan bahwa Widiasih tidak beristirahat untuk menyiapkan perlombaannya pada Pekan Paralimpiade nasional. Hanya karena tekad dan nekat itulah yang selalu membakar semangat Widiasih. Namun, karena kekuatannya pula, dokter berkata bahwa ia harus beristirahat total dan menjalani beberapa pengobatan karena kondisi tubuhnya yang terlampau lelah.

Prestasi-prestasinya tersebut tidak membuat ia lantas puas. Ia membuktikan kesanggupannya dengan mengikuti ajang ASEAN Para Games 2017 di Malaysia. Dari sana ia membawa pulang medali emas pada nomor 45 kilogram. Pada kejuaraan inilah, Widiasih memecahkan rekor ASEAN Para Games dengan angkatan terbaik 95 kilogram. Rekor ini merupakan pemecahan rekor yang ia buat sendiri di ASEAN Para Games 2015 pada angkatan 80 kilogram.

Tak sampai di situ, perempuan yang kini berusia 27 tahun ini mengaku belum cukup puas dengan apa yang telah ia capai sekarang. Ia masih terus mengasah bakatnya di

bidang olahraga angkat berat untuk persiapan Sea Games 2018 yang akan berlangsung di Indonesia.

Menurut sang pelatih, Widiasih merupakan orang yang sangatlah tekun, nekat, serta bertekad kuat. “Kalau dia mau ini, ya, dia pasti akan mengejanya sampai dapat,” kata pelatih Widiasih. Pelatihnya juga menjelaskan bahwa di kancah nasional dan Asia, Widiasih seperti sudah tidak memiliki lawan, medali emas selalu jatuh ke tangannya. Dapat dilihat dari latihan Widiasih, ia dapat mengangkat beban sampai 110 kilogram.

Widiasih mengaku bahwa ia kehilangan masa-masa sekolahnya. Maksudnya, ia kehilangan masa-masa ketika anak seusianya yang harusnya bermain bersama, ia malah sibuk latihan untuk angkat berat. Namun, pengorbanan dan tekadnya itu tidak sia-sia. Hal ini dibuktikan dengan koleksi medali-medali yang telah ia raih.

Dari semua prestasinya tersebut, ia memang telah mendapatkan bonus yang sangatlah banyak yang mencapai satu miliar. Akan tetapi, impiannya sebagai seorang atlet tak sampai di situ. Ia ingin memiliki sebuah pusat kebugaran di Bali, yang akan didedikasikannya untuk penyandang disabilitas lainnya.

Bagai kacang yang tak lupa kulitnya, Widiasih selalu merasa bersyukur memiliki orang tua dan pelatihnya yang selalu mendukungnya dan sabar dalam mengajarkan ataupun melatihnya, karena menurutnya semua prestasinya ini tidak dapat diperoleh tanpa campur tangan dari mereka.

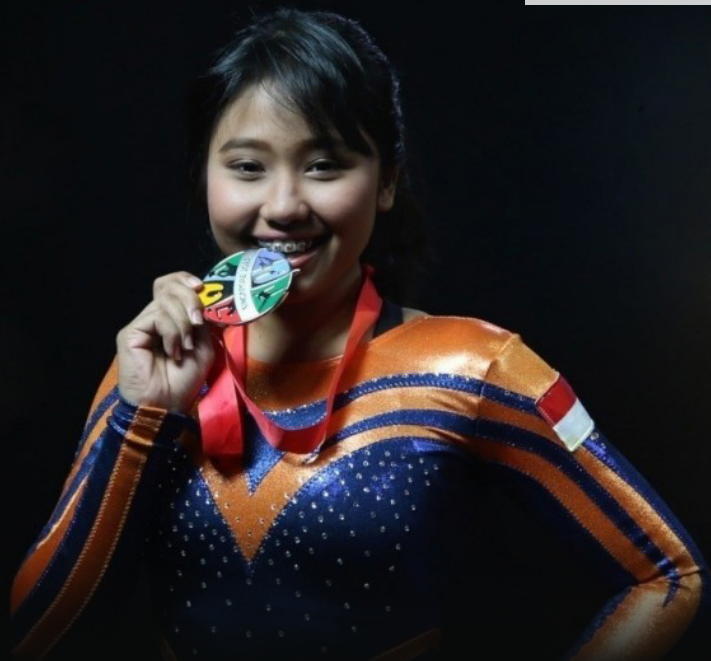
Ni Nengah Widiasih adalah salah satu potret dari perempuan-perempuan hebat di Indonesia yang telah membuktikan bahwa kekurangan yang ia miliki bukanlah akhir dari kisah hidupnya.

# Ni Nengah Widiasih





Rifda Irfanaluthfi



## JATUH CINTA DENGAN SENAM LANTAI

*Semangat yang membara dahulu tak akan pernah berhenti melengkingkan teriakan untuk terus maju. Tidak akan pernah menguap dan terlupakan begitu saja. Pemuda dan pemudi Indonesia akan terus bangkit mengharumkan nama bangsa. Menitikkan air mata ketika Indonesia Raya berkumandang dan Sang Saka berkibar pada titik tertinggi di setiap ajang dunia.*

**R**ifda Irfanaluthfi namanya, salah satu anak bangsa terbaik. Ia merupakan putri dari pasangan Utu Solihin dan Yulies Andriana. Sang bunda, yang merupakan mantan atlet sepak bola dan pencak silat, membuat Rifda akrab dengan dunia olahraga sejak dini.

Gadis kelahiran Jakarta, 16 Oktober 1999 ini, mulai diperkenalkan dengan olahraga saat berusia 6 tahun, yaitu ketika Rifda kelas satu sekolah dasar. Saat itu, tubuhnya terlalu kecil untuk ukuran anak-anak seumurnya. Beberapa orang juga berkomentar bahwa Rifda seperti kekurangan gizi. Yulies yang saat itu merupakan guru atlet di Ragunan, memasukkannya ke klub renang setelah meminta pendapat atlet-atlet di sana. Pikirnya, sang putri akan doyan makan setelahnya.

Rifda menjalani aktivitas di usia 6 tahun sebagai atlet renang. Karena masih tak doyan makan, Rifda diajak sang bunda untuk mengganti jenis olahraga di Ragunan. Rifda merupakan gadis yang menyukai ketinggian dan memacu adrenalinnya. Saat di Ragunan, ia melihat pesenam yang sedang berlatih trampolin. Saat itulah Rifda mulai tertarik dan jatuh cinta dengan senam.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik. Rifda mulai memantapkan diri dan menekuni cabang olahraga tersebut.

Perjalanan untuk latihan pun sedikit sulit dan sedikit berat. Panas dan hujan Rifda lewati bersama sang bunda yang mengantarnya. Bahkan, Yulies mengikat Rifda agar tidak terjatuh dari motor mereka.

Setelah satu tahun berlatih, untuk membuktikan kemampuannya di bidang senam, Rifda mengikuti ajang-ajang internasional ketika duduk di bangku kelas dua Sekolah Dasar.

Sebagai seorang atlet, tidak mudah untuk mengatur waktu seperti orang-orang pada umumnya. Rifda harus berlatih terus-menerus selama dua kali sehari, yaitu pagi dan sore. Ia akan libur penuh ketika hari Minggu saja yang ia gunakan untuk beristirahat. Gadis itu juga mengaku bahwa tak sempat meluangkan waktu bersama keluarga karena harus berlatih.



Jadwal berlatihnya juga membuat pelajarannya sedikit terganggu. Rifda pun harus bolak-balik pindah sekolah karena terus membolos karena latihan. Namun, Yulies memandang anaknya memang bertalenta dan perlu dipoles sedikit. Rifda pun mulai masuk sekolah khusus atlet saat menginjak sekolah menengah pertama (SMP), yaitu di Sekolah Khusus Olahragawan, Ragunan.

Bakat Rifda akhirnya dilirik pelatnas, seiring berjalannya waktu. Ia pun akhirnya diminta mewakili Indonesia dalam ajang internasional. Pada SEA Games 2015 yang diselenggarakan di Singapura, Rifda berhasil meraih medali perak.

Meskipun telah menjadi atlet pelatnas, ternyata pemerintah belum memberikan dukungan secara maksimal kepada Rifda. Gadis itu harus membiayai kebutuhannya sendiri, yang dalam sehari bisa mencapai Rp200.000,00 untuk transportasi ke tempat latihan dan juga makan.

Meskipun demikian, Rifda tetap menjalaninya dengan baik dan terus berlatih dengan giat. Seperti sebagian atlet, terus berlatih memang membuat jenuh. Rifda juga mengalami hal yang sama. Gadis yang mengidolakan Aly

Raisman pesenam asal Amerika Serikat ini mengatasinya dengan cara mengingat kembali apa yang ia cita-citakan selama ini, yaitu masuk final Olimpiade.

Rifda terus menorehkan prestasinya. Ia berhasil meraih tiga medali emas di PON XIX 2016. Rifda juga memberikan kejutan saat Sea Games 2017 yang diadakan di Malaysia. Di Hall 10 Mitec, Rifda berhasil berdiri di podium teratas mengumandangkan Indonesia Raya dan mengibarkan sang Merah Putih di titik tertinggi.

Saat pengalungan medali, ia tampak sangat bahagia. Rifda memeluk dua lawannya, yaitu pesenam asal Malaysia dan Filipina untuk menghormati mereka. Karena sederet prestasi yang diraihinya, namanya tercantum dalam 130 atlet yang diangkat menjadi PNS.

Usai SEA Games, Rifda menyumbangkan medali perunggu di 24th International Tournament in Artistic Gymnastics Mikhail Voronin Cup di Moskow nomor senam lantai. Ia terus menorehkan prestasi yang mengharumkan bangsa. Kepribadian Indonesia tercermin padanya, pada anak-anak terbaik bangsa.

Terus kobarkan semangat untuk mengibarkan sang Saka di berbagai negara. Kami, akan terus mendukungmu.

# PRESTASI

- Tiga Medali Emas pada Sasac Gymfest Singapura, 2007
- Medali Perunggu pada Sasac Gymfest Singapura, 2007
- Medali Emas pada PON Remaja Surabaya, 2014 (Lantai Senam Artistik Putri)
- Medali Emas pada Indonesian National Students Games, 2015 (All-Around)
- Dua Tambahan Medali Emas pada Indonesian National Students Games, 2015
- Dua Medali Emas pada Indonesian National Youth Games, 2015
- Medali Perak pada Sea Games Singapura, 2015 (Senam Lantai)
- Medali Perunggu pada Islamic Solidarity Games Azerbaijan, 2017 (Tim Bersama Tazsa Miranda Devira Dan Amartiani)
- Medali Perunggu pada Islamic Solidarity Games Azerbaijan, 2017 (Meja Lompat)
- Medali Emas pada Sea Games Malaysia, 2017 (Senam Artistik Apparatus Balance Team)

- Medali Perak pada Sea Games Malaysia, 2017 (Meja Lompat Putri)
  - Medali Perak pada Sea Games Malaysia, 2017 (Balok Keseimbangan)
  - Medali Perunggu pada Sea Games Malaysia, 2017 (Senam Lantai)
  - Medali Perunggu pada Sea Games Malaysia, 2017 (Palang Bertingkat)
- Medali Perunggu pada 24th International Tournament In Artistic Gymnastics Mikhail Voronin Cup Moskow, 2017 (Senam Lantai)



# RIFDA

## IRFANALUTHFI

*sumber foto: twitter / imam\_nahrawi*



Irene Kharisma S.

---

# Perempuan Penakluk Bidak Hitam Putih

## Irene

Kharisma Sukandar lahir pada tanggal 7 April 1992. Ia merupakan Grand Master Catur Putri asal Indonesia. Ia meraih gelar Grand Master Wanita pertama di Indonesia pada saat usianya yang ke-16 tahun. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Ayahnya bernama Singgih Heykel dan ibunya bernama Cici Ratna Mulya.

“Saya senang melihat saudara saya bermain catur. Kemudian, saya meminta ayah saya untuk mengajari saya cara bermain catur. Begitulah semuanya dimulai”



*sumber foto: kompasiana.com*

**A**walnya Irene Kharisma Sukandar sempat menekuni tenis meja. Hal ini terjadi karena ayahnya adalah seorang mantan atlet tenis meja sehingga olahraga pertama yang dikenalkan oleh ayahnya adalah tenis meja. Namun, pada akhirnya ia lebih memilih catur karena menurutnya olahraga catur ini lebih mudah dimainkan dan dapat menambah tingkat intelegensi. Ia mulai tertarik dengan catur setelah melihat ayahnya bermain catur bersama tetangganya. Sejak saat itu ia meminta ayahnya untuk mengajarnya bermain catur.

Awalnya, ayahnya kaget mengetahui putrinya yang masih kecil lebih memilih menekuni olahraga yang menurutnya membosankan. Saat itu Irene Kharisma masih berumur enam tahun menuju tujuh tahun. Ayahnya berpikir, ia hanya mencoba dan tidak serius dalam menekuni catur. Namun, ternyata Irene benar-benar serius dalam menekuni catur hingga masuk ke sekolah Catur SCUA.

Mengetahui putrinya lebih memilih menekuni catur, orang tua Irene Kharisma malah mendukung dan mendorongnya dalam menekuni olahraga otak ini karena memang pada awalnya orang tua Irene Kharisma tidak

pernah mengekang dan memaksanya. Irene diberi kebebasan untuk memilih apa yang ingin dia lakukan dan tekuni.

Bagi kebanyakan orang, mungkin catur hanya sekadar kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang atau bersantai. Namun, baginya catur merupakan olahraga yang sangat sesuai dan pas untuk karakter dirinya. Bakatnya dalam catur sangatlah luar biasa. Ia mengenal catur sejak usia enam tahun menuju tujuh tahun, tepatnya 1999 yang juga merupakan tahun pertamanya mengikuti Kejurnas Catur.

Irene mengikuti kejuaraan pertama pada tahun 1999 di Bekasi, Jawa Barat. Awal mula ia dapat mengikuti kejuaraan nasional catur ini karena tim Sumatra Selatan kekurangan satu pemain. Oleh karena itu, ia pun ditunjuk dan didaftarkan oleh tim Sumatra Selatan untuk mengikuti even nasional. Hasil yang dicapai pada kejurnas pertamanya itu kurang memuaskan karena ia baru mengenal catur dan kemampuannya yang masih kurang. Ia sama tidak memperoleh nilai. Namun, sejak saat itu, Irene Kharisma Sukandar merasa tertantang dan mulai belajar serius hingga masuk ke sekolah catur Utut Adianto (SCUA) di Bekasi pada umurnya ke tujuh tahun.



Sekolah catur yang ia ikuti, tidaklah seperti sekolah biasa. Sekolah catur yang ia ikuti hanya seperti kursus. Biasanya ia mengikuti sekolah catur dua kali dalam seminggu dengan waktu dua jam. Irene belajar dan berlatih catur di SCUA. Ia ditangani mantan pecatur nasional, MI Ivan Situru. Meskipun ia belajar dan digembleng di SCUA, kemampuan yang ia miliki patut diacungi jempol. Ia bahkan sulit dikalahkan oleh pecatur perempuan lain di sekolahnya.

Pada umumnya yang kesembilannya sudah mulai berkompetisi secara internasional. Kompetisi internasional yang pertama kali ia ikuti adalah kejuaraan kelompok umur di bawah sepuluh tahun yang dilaksanakan di Malaysia. Memang hasilnya kurang memuaskan karena itu adalah percobaan pertamanya. Namun, ia mengaku baik-baik saja dan lebih bersemangat untuk belajar catur. Pada umur yang sama, tepatnya pada tahun 2001, ia telah meraih gelar Mater Percasi (MP). Sejak saat itu, prestasi yang ia raih bisa dibilang sangat membanggakan.

Pada tahun 2002, ia memperoleh gelar Master Nasional Wanita (MNW). Selain itu, ia juga berhasil meraih juara 3 Kelompok Umur (KU) 10 Kejuaraan Catur ASEAN (2002) di Singapura. Lalu, ia meraih juara 4 KU 10 tahun Kejurnas

Catur ASEAN di Malaysia pada tahun 2003. Pada tahun yang sama ia berhasil meraih dua medali perak pada SEA Games Vietnam, peringkat ke-9 Kejuaraan Dunia Junior di Yunani, medali perak Olimpiade Catur papan tiga di Spanyol, dan peringkat ke-14 Kejuaraan Catur Asia di bawah 14 tahun yang dilaksanakan di Singapura. Bahkan, tahun 2004 ketika ia mengikuti Olimpiade Catur di Malorca, Spanyol, ia berhasil merebut gelar Master FIDE Wanita ( MFW). Selain itu, ia juga meraih medali perak dalam arena yang melibatkan 864 peserta dari 107 negara.

Ia pernah imbang dalam dwitarung melawan GMW Corke pada tahun 2005 dengan skor 3-3. Corke merupakan Juara 1 Kejuaraan Catur Asia di bawah 14 tahun di Singapura.

Ia pernah meraih juara pertama ASIAN Continental Chess Championship ditahun 2012 dan 2014. Berkat kemenangannya di Asian Continental Chess Championship di Sharjah, Uni Emirat Arab, tahun 2014 lalu. Ia berhak tampil dan bertarung di Kejuaraan Dunia Catur Wanita 2017 yang akan berlangsung di Espinas Palace Hotel. Kejuaraan Dunia Catur Wanita yang diikuti oleh 64 peserta.

Sebelumnya, pada tahun 2015, ia sempat kalah dalam penampilan pertamanya di Sochi, Rusia pada bulan April. Ia kalah dalam dua putaran dari pecatur Georgia IM Salome Melia. Pecatur putri terbaik Indonesia ini tersingkir dalam babak *play-off* catur cepat setelah bertarung ketat 1-1 pada catur standar.

Pada kejuaraan Dunia Catur Wanita 2017 di Teheran, Iran. Irene harus rela tersingkir dari Kejuaraan Dunia kali ini dengan skor 1,5 – 0,5 untuk Zhu Chen. Ia harus tersingkir dari Kejuaraan Dunia kedua baginya setelah di Sochi, Rusia, dua tahun lalu. Remis terjadi pada langkah ke-41, setelah amunisi kedua pecatur sama kuat, yakni dua benteng dan tiga bidak di satu sayap.

Ia mengikuti program beasiswa untuk melanjutkan S-2-nya di Amerika yang berhasil ia dapatkan karena prestasinya di bidang catur. Ia mendapat beasiswa dari Webster University. Ia mengaku di sana ia terus berlatih catur karena disediakan tempat berlatih. Dengan mengikuti program S-2 di Amerika, dan lulus S-2 di Amerika, ia ingin mematahkan stigma masyarakat tentang catur yang hanya dilakukan oleh para pengangguran di warung kopi. Dengan pembuktian, ia dapat menyelesaikan S2-nya di Webster University. Ia berharap bisa mengubah

stigma tentang catur itu. Ia berharap hal ini dapat ia teruskan kepada junior-juniornya yang sedang atau akan berkecimpung di dunia catur bahwa stigma warung kopi itu salah.

Menurutnya, yang terpenting dalam catur adalah fokus dan konsentrasi, bukan hanya ingin sekedar menang, melainkan juga harus dapat menunjukkan permainan yang bagus dalam setiap pertandingan. Jangan hanya berpikir tentang kemenangan karena apabila kita hanya memikirkan tentang kemenangan, kualitas permainan akan menjadi hal yang terabaikan.

Tentu, sebuah prestasi bukan hanya sekedar kebetulan, latihan dan fokus dalam berlatih adalah faktor yang menciptakan kemenangan.



sumber foto: [web.chessdailynews.com/tag/irene-kharisma-sukandar/](http://web.chessdailynews.com/tag/irene-kharisma-sukandar/)

# PRESTASI

- Juara 3 Kelompok Umur (KU) 10 pada Kejuaraan Catur ASEAN 2002 di Singapura
- Juara 4 KU 10 tahun pada Kejuaraan Catur ASEAN di Malaysia 2003
- Dua medali perak pada SEA Games Vietnam 2003
- Peringkat ke-9 pada Kejuaraan Dunia Junior di Yunani 2003
- Medali perak pada Olimpiade Catur papan tiga di Spanyol 2003
- Peringkat ke-14 pada Kejuaraan Dunia Junior di bawah 14 tahun di Pulau Kreta, Yunani 2004
- Medali perak pada Kejuaraan Catur Asia di bawah 14 tahun di Singapura 2004
- Imbang 3-3 dalam dwitarung melawan GMW Corke 2005. Corke adalah juara 1 Kejuaraan Catur Asia di bawah 14 tahun di Singapura
- *The Best Woman Player* pada Malaysia Open 2008
- Imbang 2-2 melawan IM Tania Sachdev dalam dwilomba JAPFA 2010
- Juara 1 dalam Brunei Invitational IM Tournament 1 dan juara 2 dalam Brunei Invitational IM Tournament 2 di tahun 2010

- Juara 1 pada Asian Continental Chess Championship di Vietnam tahun 2012
- Juara 1 pada ASIAN Continental Chess Championship ditahun 2012 dan 2014.



Yayuk Basuki

# Sang Jaguar Asia



sumber foto: juara.bolasport.com

*Yayuk Basuki*

*Bulu tangkis merupakan salah satu yang ditonjolkan pada prestasi olahraga Indonesia. Sebut saja nama Taufik Hidayat dan Rudy Hartono. Mereka berdua telah mengharumkan nama Indonesia di bidang olahraga yang menggunakan raket ini. Akan tetapi, ada satu orang lagi yang menjadi legenda dari cabang olahraga tenis, yaitu Sri Rahayu Basuki.*



**S**ri Rahayu Basuki atau yang lebih dikenal dengan nama Yayuk Basuki merupakan petenis asal Indonesia yang namanya telah dikenal hingga ke luar negeri, terutama pada bidang olahraga tenis. Walaupun sekarang telah gantung raket, prestasi-prestasinya pasti akan selalu dikenang.

Yayuk Basuki lahir di Yogyakarta pada 30 November 1970 yang kala itu menjelang Hari Raya Idulfitri. Ayahnya, Budi Basuki, merupakan anggota kepolisian di Purwokerto. Sang ibu, Surtini, merupakan orang yang paling mendukung Yayuk untuk menjadi seorang petenis.

Keluarga yang memang gemar berolahraga ini, terutama olahraga tenis dan bulutangkis, membuat Yayuk tertarik dalam bidang olahraga juga. Anak bungsu dari lima bersaudara ini akhirnya mulai diperkenalkan pada olahraga tenis oleh ibunya sejak umur 5 tahun. Setelah lulus SD di Yogyakarta, Yayuk Basuki memutuskan untuk menyalurkan bakatnya di SMP dan SMA Ragunan, Jakarta.

Yayuk yang saat itu masih berusia 13 tahun memutuskan untuk bergabung di sebuah klub tenis di Ragunan hingga tahun 1989.

Setelah itu, ia ditangani oleh beberapa pelatih ahli secara bergantian. Yayuk menuturkan, salah satu pelatihnya, Mien Gondhowidjojo sudah dianggapnya seperti orang tuanya sendiri. Ini disebabkan oleh ikatan batin yang kuat antara Yayuk dan pelatihnya yang satu ini.

Awal dari kariernya yang gemilang dimulai setelah ia bergabung dengan PB Pelita pada tahun 1990. Setahun kemudian, Yayuk berhasil menjuarai WTA Tour nomor tunggal di Pattara, Thailand. Ini merupakan pertama kalinya bagi Indonesia mampu menjuarai turnamen ini. Ia kemudian berhasil naik posisi ke-86 versi WTA setelah menjuarai turnamen ini. Sang Jaguar Asia kemudian melekat pada diri Yayuk sebagai julukan yang diberikan publik. Yayuk juga menerima penghargaan dari presiden yang sedang menjabat saat itu, Presiden Soeharto, karena telah berkontribusi di bidang olahraga nasional.

Bulan Januari 1994, Yayuk memutuskan untuk menikah dengan Hary Suharyadi, petenis nasional yang juga merupakan pelatihnya dulu. Pernikahan ini membuat kariernya semakin melonjak.

Yayuk, bersama suaminya, mendirikan Yayuk Basuki Management (YBM) yang bertujuan untuk menunjang dan mengelola kebutuhan bertanding Yayuk. Ia sukses

meraih berbagai gelar juara dunia, tercatat Yayuk berhasil meraih enam gelar tunggal WTA Tour dan sembilan gelar ganda.

Prestasi terbaiknya diraih ketika turnamen Grand Slam pada 1997. Ia berhasil mencapai babak perempat final Kejuaraan Wimbledon. Namun sayang, langkahnya harus terhenti setelah kalah dari petenis asal Republik Ceska, Jana Novotna. Yayuk kalah dengan skor 3-6, 3-6.

Walaupun tidak berhasil memenangkan turnamen ini, pencapaian yang selama ini diraihinya menjadikan Yayuk sebagai petenis Indonesia pertama yang masuk Eight Club. Eight Club merupakan lembaga yang menampung alumni delapan besar Wimbledon. Menjadi anggota Eight Club memberikan keuntungan sendiri bagi dirinya, misalnya dia bisa menikmati berbagai fasilitas VIP, sama seperti yang dirasakan atlet internasional sekelas Martian Hingis, Gabriela Sabatani, Steffi Graf, dan Monica Seles.

Pada tahun 1998 Yayuk berhasil menjuarai Asian Games di Bangkok. Ia kemudian memutuskan untuk beristirahat sejenak dari dunia olahraga karena pada tahun 1999 Yayuk mengandung putra pertamanya, yaitu Yary Nara Sebrio Suharyadi.

Setelah itu, ia kembali mengikuti turnamen nomor ganda

WTA Tour 2000 yang diadakan di Pattaya, Thailand. Bersama dengan petenis Belanda, Caroline Vis, ia berhasil menjuarai turnamen ini. Dengan pasangan yang sama, ia kembali menjuarai Kejuaraan Tenis Dubai di Uni Emirat Arab pada Februari 2001.

Yayuk akhirnya gantung raket pada tahun 2004. Yayuk dan suaminya kemudian membuka berbagai macam usaha, antara lain, usaha periklanan, *event organizer*, dan toko perlengkapan olahraga. Yayuk juga mendirikan sekolah tenis di Bulungan, Jakarta dengan nama Yayuk Basuki Tennis Academy. Ia juga aktif di Komite Olahraga Nasional (KONI) dan mengurus atlet tenis Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional).

Walaupun sudah berwiraswasta dan cukup sukses, tampaknya jiwa olahraga Yayuk masih bergelora di dalam dirinya. Alhasil, pada Mei 2008, Yayuk mengikuti ajang ITF Tour nomor ganda. Di ajang ini, Yayuk berpasangan dengan Tiffany Welford, petenis asal Australia. Meskipun sudah cukup lama keluar dari olahraga tenis, kemampuan yang dimilikinya belum juga pudar. Ia berhasil menjadi juara di ajang tersebut bersama Tiffany. Yayuk kemudian tampil kembali di ITF Tour dengan pasangan petenis

tanah air, Romana Tedjakusuma. Pasangan ini sukses lima kali menjuarai ITF Tour.

Pada tahun 2011, Yayuk kemudian benar-benar pensiun. Ia ingin memberikan kesempatan pada petenis muda untuk menunjukkan keahlian dan kemampuannya. “Sudah waktunya memperhatikan yang muda-muda, agar tim Indonesia tidak terfokus pada satu pemain saja,” ujar Yayuk.

Ia kemudian menerima tawaran Partai Amanat Nasional (PAN) untuk menjadi calon legislatif DPR tahun 2014-2019. Yayuk terpilih dari daerah pemilihan Jawa Tengah I (Semarang, Kabupaten Semarang, Kabupaten Kendal, dan Salatiga).

# PRESTASI

- ★ *Perempat final pada Wimbeldon junior, 1987*
- ★ *Babak ketiga pada Wimbeldon Juara Patayya Terbuka, 1991*
- ★ *Babak keempat pada Wimbeldon Juara Malaysia Terbuka, 1992*
- ★ *Babak keempat pada Juara Pattaya Terbuka Juara Indonesia Terbuka, 1993*
- ★ *Sampai babak keempat pada Juara Nokia Juara Indonesia Terbuka, 1994*
- ★ *Atlet terbaik versi SIWO PWI Jaya, 1995*
- ★ *Semi final pada Indonesia Terbuka*
- ★ *Babak ketiga pada Australia Terbuka*
- ★ *Babak ketiga pada Toray Pan Pasifik*
- ★ *Babak kedua pada Indian Wells*
- ★ *Babak ketiga pada Lipton*
- ★ *Babak kedua pada Piala Federasi*
- ★ *Babak ketiga pada Tasmania Terbuka, 1996*
- ★ *Babak ketiga pada Australia Terbuka*
- ★ *Babak ketiga pada Perancis Terbuka*

# PRESTASI

- ★ *Menang atas Iva Majoli dalam Kanada Terbuka*
- ★ *Babak kedua Australia Terbuka, 1997*
- ★ *Perempat final pada Perancis Terbuka*
- ★ *Peringkat 21 WTA*
- ★ *Peringkat 22 WTA*
- ★ *Delapan besar Wimbledon*
- ★ *Beberapa prestasi ganda lain*
- ★ *Peringkat terbaik dunia ke-19 WTA*







Liliyana Natsir

# SIAPA TAK KENAL BUTET!



sumber: CNN Indo

*Liliyana Natsir merupakan nama yang sudah tak asing lagi dalam dunia bulu tangkis nasional. Ia telah mengibarkan sang merah putih di berbagai kejuaraan dunia. Lahir di Manado, 9 September 1985 dari pasangan Beno Natsir dan Olly Maramis. Liliyana yang sering dipanggil Butet oleh teman-teman Bataknya ini memiliki seorang kakak perempuan yang bernama Calista Natsir. Tak hanya Butet, Liliyana juga dipanggil Cik Butet karena ia berdarah Tionghoa.*

**L**iliyana telah memegang raket bulu tangkis sejak ia duduk di bangku sekolah dasar. Berawal dari berlatih mengayunkan raket di halaman belakang rumah, ibu Liliyana pun mendaftarkan anak bungsunya ini ke Klub Bulu Tangkis Pisok, Manado.

“Anak Ibu berbakat,” begitu kata pelatihnya saat pertama kali melihat tampilan Liliyana. Latihan, latihan, dan latihan setiap hari. Peluh dan rasa lelah selalu ada, tetapi semangatnya untuk mengembangkan bakat yang ada telah mengalahkan rasa-rasa tersebut. Pada klub bulu tangkis ini Liliyana adalah murid yang paling banyak menyumbangkan medali emas. Rasa lelahnya pun tak berakhir sia-sia.

Ketika usianya menginjak 12 tahun, Liliyana diterima di PB Tangkas di Jakarta. Liliyana kecil yang tidak pernah berpisah jauh dari orang tuanya merasa sangatlah berat tinggal sendiri di asrama. Jarak Jakarta-Manado yang tidak dapat dikatakan dekat sangatlah membuatnya sedih. Memang di Jakarta ada pamannya, tetapi itu pun hanya seminggu sekali Liliyana dapat mengunjungi pamannya, enam hari lainnya Liliyana habiskan untuk mengayunkan raketnya.

Berat rasanya melihat anak-anak lain yang tinggal dengan orangtuanya. Pikiran itulah yang terkadang terbesit di pikiran Liliyana kecil. Bahkan, ketika ia bisa pulang kampung ke Manado, ia merasa tidak mau kembali lagi ke Jakarta dan hanya ingin tinggal di Manado bersama orangtuanya. Namun, dengan berbesar hati ibunya membujuk anak gadisnya itu untuk kembali lagi ke Jakarta untuk meneruskan pendidikan atletnya.

Rindu pada orang tua yang jauh dari pandangan selalu menghantui Liliyana muda. Bahkan, ketika rasa rindu itu memuncak, Liliyana pun mulai meneteskan air matanya. Namun, kalimat “rindu dengan orang tua” diubahnya menjadi cambuk yang memotivasi sekaligus menjadi tantangan bagi Liliyana untuk meraih prestasi.

Pada usia 12 tahun Liliyana baru saja lulus sekolah dasar, dan seharusnya dia tetap melanjutkan pendidikan formalnya. Namun, apa mau dikata, tekadnya menjadi seorang atlet bulutangkis profesional sangatlah besar dan membara. Ia memilih meninggalkan sekolah formalnya dan fokus mendidik diri untuk menjadi atlet yang bermental baja dan profesional dalam bidang bulu tangkis. Hal ini dilatarbelakangi dengan “kata orang”

bahwa dalam mengerjakan sesuatu kita tidak bisa jalan dua-duanya ditambahi dengan pendapatnya sendiri bahwa kita harus fokus salah satu.

Pilihan untuk fokus pada bulu tangkis memang tidaklah mudah. Banyak orang berkata pada Liliyana, “Bagaimana masa depanmu?” Segala perkataan orang itu tidak dihiraukannya. Ia tetap fokus pada bulu tangkis dan ia harus berhenti sekolah. Ini keputusan yang berat bagi Liliyana dan orang tuanya. Ia merasa bahwa ia mengerjakan sesuatu harus selalu fokus dan serius dan menanggung segala risiko yang akan datang.

Dengan berbagai alasan Liliyana memilih untuk menjadi pebulu tangkis kelas ganda. Liliyana lebih dikenal dengan ratunya ganda campuran. Akan tetapi, sebelum bergabung dalam kelas ganda campuran, Liliyana juga telah beberapa kali menorehkan prestasi di ganda putri. Pada tahun 2003 Liliyana mendapatkan medali perak SEA Games (bersama Eny Erlangga), pada tahun 2007 meraih Juara SEA Games, Juara China Masters Super Series (bersama Vita Marissa) dan pada tahun 2008: Juara Indonesia Open SS (bersama Vita Marissa).

Namun, sejak tahun 2004 Liliyana dijajal masuk dalam arena ganda campuran dan dipasangkan dengan Nova Widianto. Perhitungan pelatihnya tak meleset gabungan Liliyana-Nova telah menorehkan berbagai prestasi hingga mereka menjadi 2 kali juara dunia, yaitu juara ganda campuran di Amerika (2005) dan di Malaysia (2007).

Liliyana mengaku puas dengan prestasinya yang satu ini karena ia bisa mengalahkan pasangan Tiongkok Zheng Bo-Gao Ling, yang menurutnya merupakan lawan yang paling tangguh. Dalam kejuaraan tingkat SEA Games pun mereka tak terkalahkan, semenjak SEA Games di Thailand (2007) hingga Laos (2009).

Berselang beberapa tahun pasangan Nova-Liliyana digantikan dengan Nova-Vita dan berberapa tahun berikutnya Nova memutuskan gantung raket. Ya, Liliyana sudah tidak berpasangan dengan Nova, tetapi ia akan membuktikan bahwa ia tetap bisa berprestasi dengan siapa pun yang menjadi partnernya.

Owi, begitu sebutan temen-temennya. Bernama lengkap Tontowi Ahmad. Ia adalah partner baru Liliyana. Usianya lebih muda ketimbang Liliyana, tapi itu bukanlah halangan bagi mereka untuk berprestasi.

Owi-Butet pasangan ganda campuran yang telah menyumbangkan begitu banyak prestasi di kancah dunia. Pasangan Owi-Butet bahkan menjadi ganda campuran papan atas dengan duduk di peringkat tiga dunia, sungguh prestasi yang mengagumkan untuk bangsa Indonesia.

Tak dipungkiri dengan sebanyaknya prestasi yang ditorehkan Liliyana untuk Indonesia, pertandingan tetaplah pertandingan. Ada yang menang ada pula yang kalah. Liliyana pernah beberapa kali kalah (dalam artian tidak membawa pulang emas ataupun tidak mendapat medali sama sekali). Liliyana mengaku kesal saat ia tidak bisa menang dari lawannya,

“Masak saya nggak bisa menang,” itu adalah salah satu karakter seorang Liliyana Natsir, tak mau kalah. Apabila kalah, ia akan membalasnya.

Ketika Liliyana kalah pertandingan, ibunya tidak akan menelepon Liliyana untuk menjaga perasaan Liliyana. Kata sang ibu, Liliyana akan meneleponnya bila *mood*-nya sudah baik.

“Pembalasan” Liliyana tentang kekalahannya ini dibuktikan dengan segala emas yang selalu ia peroleh.

Olimpiade, kejuaraan dunia, Asia, medali emas telah menjadi koleksinya.

Bakat yang dipadukan dengan latihan yang keras dan pengorbanan membuat Liliyana Natsir melayang di atas awan karena bulutangkis.

Namun, akhir-akhir ini Liliyana beberapa kali menyinggung soal pensiun. Seorang atlet berprestasi Liliyana pensiun, tentu menjadi kabar yang mengejutkan bagi beberapa orang. Akan tetapi, keputusan selalu dimiliki sang atlet itu sendiri. Bukan sekarang karena ia masih memiliki utang pelatnas hingga 2019, dan akan fokus pada Sea Games 2018 ini agar dia bisa mendapatkan emas untuk Indonesia.





## Prestasi dari Liliyana Natsir

sumber foto: *thejakartapost.com*

### OLIMPIADE

PERAK	Olimpiade Beijing 2008	Ganda Campuran
EMAS	2016 Rio de Janeiro	Ganda Campuran

### Kejuaraan Dunia

EMAS	2005 Anaheim	Ganda Campuran
EMAS	2007 Kuala Lumpur	Ganda Campuran
PERAK	2009 Hyderabad	Ganda Campuran
PERUNGU	2011 London	Ganda Campuran
EMAS	2013 Guangzhou	Ganda Campuran

### Asian Games

PERAK	2014 Korea	Ganda Campuran
-------	------------	----------------

### Kejuaraan Dunia

EMAS	2007 Thailand	Ganda Putri
EMAS	2007 Thailand	Ganda Beregu
EMAS	2009 Laos	Ganda Campuran
EMAS	2011 Indonesia	Ganda Campuran

sumber: *id.wikipedia.org/wiki/Liliyana\_Natsir*

## BIODATA PENULIS

Komunitas Literasi Muda merupakan komunitas pegiat kegiatan literasi kolaborasi antara dosen, guru, dan siswa. Komunitas yang berpusat di SMAN 2 Semarang ini berfokus pada kegiatan literasi, baik di sekolah maupun di media sosial. Beberapa kegiatan yang telah dilakukan, yaitu meresensi buku atau novel, literasi media, menulis buku secara kolaboratif, dan sanggar sastra. Pada masa yang akan datang, komunitas ini akan menggelar pameran hasil tulisan siswa di sekolah.

## Berikut anggota Komunitas Literasi Muda



Nama lengkap : Liliek Handoko, S.Pd.  
Telp kantor/ HP : 085713758854  
Pos-el (Email) : outlet.cinta.bahasa@gmail.com  
Akun instagram : @liliekhando  
Alamat : Jalan Pucang Gading Rt 02 Rw 10  
Mranggen Demak  
Bidang Keahlian : Menulis, Debat, KIR

### **Riwayat pekerjaan/ profesi (10 tahun terakhir)**

1. Reporter lepas Humas Unnes (2013-2014)
2. Guru Bahasa Indonesia SMAN 2 Semarang (2015-sekarang)

### **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S-1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Negeri Semarang (UNNES) - (2009-2013)
2. SMA Negeri 2 Semarang (2005-2008)

## **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):**

1. Pengembangan Bahan Ajar Bercerita Berbentuk CD Interaktif Bermuatan Nilai-Nilai Kewirausahaan Bagi Peserta Didik SMP (2013).

## **Informasi Lain dari Penulis:**

Lilie Handoko merupakan guru Bahasa Indonesia di SMAN 2 Semarang. Dia pernah menjadi reporter lepas untuk Humas Unnes. Kini ia fokus pada pengembangan literasi di sekolah dengan membentuk Komunitas Literasi Muda, Sanggar Sastra, dan Komunitas Debat. Ia aktif membimbing, baik debat, karya ilmiah, maupun sanggar sastra. Beberapa siswa yang dibimbingnya telah banyak menorehkan prestasi di antaranya Juara 1 Festival Sastra Balai Bahasa Jawa Tengah, Juara 1 LKTI tingkat nasional di Universitas Brawijaya, Juara 3 Lomba Debat di Universitas Gadjah Mada, Peneliti Teladan LKIR LIPI tingkat nasional, Juara 1 *Islamic Business Plan Competition* di UISI dan masih banyak lagi.



Nama Lengkap : Firstya Evi Dianastiti, M.Pd  
Telp Kantor/HP : (0293) 364113 / 085640530079  
Pos-el (Email) : firstya@untidar.ac.id  
Akun Instagram : @firstyaevi  
Alamat Kantor : Jalan Kapten Suparman  
Nomor 39, Magelang  
Jawa Tengah 56116  
Bidang Keahlian : Pembelajaran Bahasa dan  
Linguistik

**Riwayat pekerjaan/profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. 2013 – 2014 : Tentor Bimbingan Belajar Ganesha Operation
2. 2014 – 2016 : Guru Bahasa Indonesia SMP Negeri 3 Kendal
3. 2017 : Dosen Sekolah Tinggi Islam Kendal
4. 2018 - sekarang: Dosen Universitas Tidar

### **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S2 Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Negeri Semarang (UNNES) – (2014 – 2016)
2. S1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Negeri Semarang (UNNES) – (2009 – 2013)

### **Buku yang pernah disunting:**

1. “Ekoleksikon Konservasi: Khazanah Leksikon Lingkungan”. Penulis: Tommi Yuniawan, Fathur Rokhman, Rustono, Hari Bakti Mardikantoro  
ISBN: 978-602-285-100-4

### **Informasi Lain dari Penulis:**

Firstya Evi Dianastiti lahir di Kendal, 30 Juli 1991. Berprofesi sebagai Dosen pada Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Tidar. Ia pun aktif menulis, baik di media massa maupun jurnal serta tertarik pada dunia literasi, pembelajaran bahasa, dan linguistik.



Nama Lengkap : Violita Cahyaningtyas  
Telp Kantor/HP : -/087780447685  
Pos-el (Email) : vctyasss@gmail.com  
Akun Instagram : @violitaca  
Alamat : Genuk Baru RT 02 RW 07  
Kecamatan Candisari,  
Semarang 50251

### **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. SMA Negeri 2 Semarang (2016 – sekarang)
2. SMP Negeri 39 Semarang (2013 – 2016)
3. SD Negeri Pleburan 02 Semarang (2007 – 2013)

### **Informasi Lain dari Penulis:**

Violita lahir di Semarang, 6 Agustus 2001. Ia merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, saat ini sedang menikmati hari-harinya sebagai siswi SMA Negeri 2 Semarang. Hobinya adalah membaca Wattpad dan FFN.



Nama Lengkap : Raihan Atha Naufal Wardhana  
Telp Kantor/HP : 089657204151  
Pos-el (Email) : raihanatha123@gmail.com  
Akun Instagram : raihan\_atha\_nw  
Alamat Kantor : Jl. Woltermonginsidi Blok B No 26

**Riwayat pekerjaan/profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Siswa

**Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

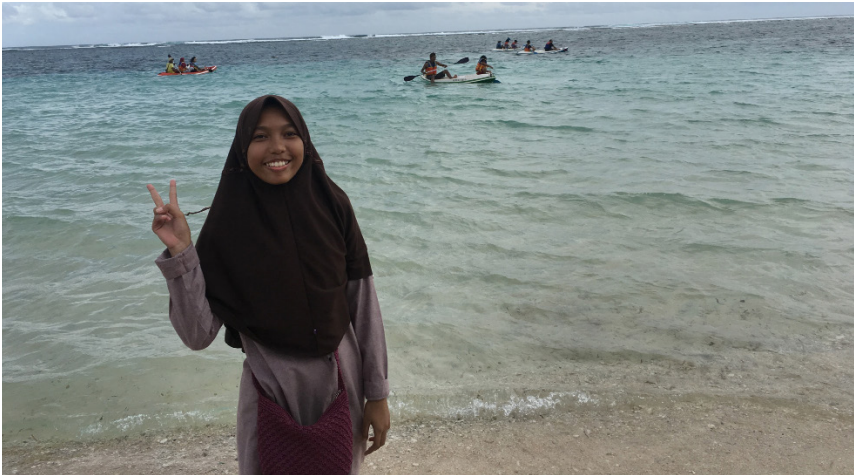
1. SMA Negeri 2 Semarang (2016-sekarang)
2. SMP Negeri 2 Semarang (2013-2016)
3. SD Gayamsari 2 (2010-2013)
4. SD Bontoramba 1 (2007-2010)

**Informasi Lain dari Penulis:**

Raihan Atha lahir di Bekasi pada tanggal 11 November 2001. Ia merupakan anak pertama dari tiga bersaudara.



Dia pun Memiliki berbagai macam hobi, mulai dari menulis hingga bermain game. Untuk mengusir kebosanan yang selalu menghampirinya, siswa yang akrab dipanggil Atha ini membuat sebuah Official Acount di Line dengan nama “Keripik Pasta 2”. Selai itu, ia menyukai segala sesuatu yang berbau mistis walaupun belum pernah bertemu dengan yang hal tersebut.



Nama lengkap : Nadia  
Telp kantor/ HP : 083842688850  
Pos-el (Email) : dianadia081@gmail.com  
Akun Facebook : Nadia  
Alamat : Jl. Sambiroto XI no. 3A RT 05 RW 07  
Kecamatan Tembalang  
Semarang 50276  
Bidang Keahlian : Menulis

**Riwayat pekerjaan/ profesi (10 tahun terakhir)**

1. Pelajar

**Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. SMA Negeri 2 Semarang (2016 – sekarang)
2. SMP Negeri 29 Semarang (2013 – 2016)
3. SDN Sendang Mulyo 01 Semarang (2007 – 2013)

**Informasi Lain dari Penulis:**

Nadia lahir di Demak, 6 Mei 2001. Ia merupakan anak bungsu dari enam bersaudara. Membaca novel dan menonton film adalah kegiatan yang paling disukainya.



Nama Lengkap : Ashnov Brillianto Ahmada  
Telp Kantor/HP : -/085740992611  
Pos-el (Email) : ashnovahmada08@gmail.com  
Akun Facebook : Ashnov Brillianto Ahmada  
Alamat Kantor : Jl. Bukit Teratai IX/A-325 ,  
Kecamatan Tembalang,  
Semarang 50252

### **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. SMA Negeri 2 Semarang (2016 – sekarang)
2. SMP Negeri 2 Semarang (2013 – 2016)
3. SDIT Al-Firdaus (2007 – 2013)

### **Informasi Lain dari Penulis:**

Ashnov lahir di Semarang, 8 Maret 2001. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara, sekarang sedang mendapatkan pendidikan di SMA Negeri 2 Semarang. Ia pun aktif mengikuti ekstrakurikuler Bahasa Jepang di sekolahnya, serta menyukai hal-hal berbau Jepang dan hobi bermain game.



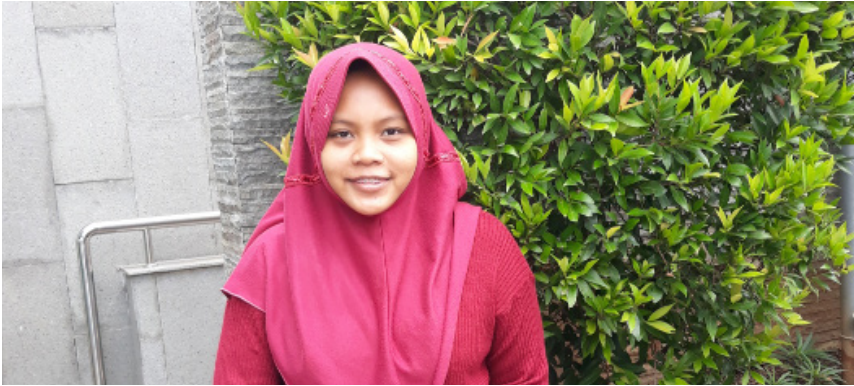
Nama Lengkap : Devani Nariratya Putri  
Telp Kantor/HP : -/085260120303  
Pos-el (Email) : devanina93@gmail.com  
Akun Instagram : @devaninputri  
Alamat : Klipang Blok R7 no.7  
RT 05/06 Kel. Sendangmulyo,  
Kec. Tembalang, Kota Semarang

### **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. SMA Negeri 2 Semarang (2016 – sekarang)
2. SMP Negeri 29 Semarang (2013 – 2016)
3. SD Negeri Sendangmulyo 02 Semarang (2007 – 2013)

### **Informasi Lain dari Penulis:**

Anak tunggal keturunan Jawa-Aceh. Lahir di Kebumen, 18 Juli 2001 dengan nama panggilan Nina. Bergabung disalah satu organisasi remaja Islam di SMAN 2 Semarang. Tertarik dalam bidang Sains, Seni, dan Politik.



Nama Lengkap : Rima Wahyuningsih  
Telp Kantor/HP : 082225979978  
Pos-el (Email) : vanilaamatcha@gmail.com  
Akun Instagram : @rimmaww  
Alamat : Kudu Lestari RT 06 RW 02  
Kecamatan Genuk,  
Semarang 50116  
Bidang Keahlian : Menulis

**Riwayat pekerjaan/profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Pelajar

**Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. SMA Negeri 2 Semarang (2016 – sekarang)
2. SMP Negeri 09 Semarang (2013 – 2016)
3. MI Futuhiyyah 02 Semarang (2007 – 2013)

**Informasi Lain dari Penulis:**

Rima Wahyuningsih lahir di Semarang, 16 Oktober 2000. Rima atau yang sering disapa Wahyu merupakan

anak pertama dari dua bersaudara. Hobinya adalah membaca dan menulis. Ia mulai menulis sejak SMP, ketrampilan menulisnya didapat dari hobinya membaca dan mengoleksi buku. Kalian bisa melihat beberapa hasil tulisanya di instagram nafassajak.

**BIODATA PENYUNTING**



Nama lengkap : Ebah Suhaebah  
Pos-el : ebahthea@gmail.com  
Bidang Keahlian: penyuntingan, penyuluhan, dan  
pengajaran bahasa Indonesia

Riwayat Pekerjaan:

1988—sekarang PNS di Badan Bahasa

1991—sekarang penyuluh, penyunting, dan pengajar  
Bahasa Indonesia

Riwayat Pendidikan:

S-1 Sastra Indonesia, Universitas Padjadjaran, Bandung  
(1986)

S-2 Linguistik, Universitas Indonesia, Depok (1998)

Informasi Lain:

Aktif sebagai ahli bahasa Indonesia di lembaga kepolisian,  
pengadilan, DPR/DPD RI; pengajar Bahasa Indonesia;  
dan penyunting naskah akademik dan buku cerita untuk  
siswa SD, SMP, dan SMA. Pernah menulis serial bacaan  
anak yang berjudul *Di Atas Langit Ada Langit* (2000)  
dan *Satria Tanpa Tanding* (2001) yang diterbitkan Pusat  
Bahasa (sekarang Badan Bahasa).

**BIODATA ILLUSTRATOR**



Nama Lengkap : Azis Wahyu Laksono  
Telp Kantor/HP : 085877244629  
Pos-el (Email) : aziswahyulaksono@gmail.com  
Akun Instagram : @azis\_wahyu22  
Alamat : Jl. Seruni vi/22, Tlogosari Kulon RT  
03 RW 10  
Kecamatan Pedurungan,  
Semarang 50116

Bidang Keahlian : Melukis

**Riwayat pekerjaan/profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Pelajar

**Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. SMA Negeri 2 Semarang (2016 – sekarang)
2. SMP Negeri 06 Semarang (2013 – 2016)
3. SDN Tlogosari Kulon 06 Semarang (2007 – 2013)

**Informasi Lain dari Ilustrator:**

Azis Wahyu Laksono lahir di Semarang, 22 Maret 2001. Azis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Hobinya adalah melukis. Ia mulai melukis sejak TK, dan keterampilan melukisnya sudah didapat dari ayahnya, Sutono, yang juga mempunyai bakat di bidang seni. Selain itu, Azis juga kerap mengisi waktu luangnya dengan melukis tokoh, poster, desain kostum, dan seni batik.



Nama Lengkap : Ahmad Fauza Aulia  
Telp Kantor/HP : 081215212066  
Pos-el (Email) : fauza@students.unnes.ac.id  
Akun Instagram : @fauza\_aulia  
Alamat : Jl. Dadapan RT 05 RW 02,  
Kelurahan Sendangmulyo,  
Kecamatan Tembalang,  
Semarang 50272

Bidang Keahlian : Desain Grafis

**Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S1 Teknik Informatika Universitas Negeri Semarang (UNNES) - (2017 – sekarang)
2. SMA Negeri 2 Semarang (2014 – 2017)
3. MTs Negeri 01 Semarang (2011 - 2014)
4. MI Nashrul Fajar (2005 - 2011)

**Informasi Lain dari Ilustrator:**

Ahmad Fauza Aulia lahir di Semarang, 20 April 1998. Ahmad atau yang sering disapa Aa' merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara. Memiliki berbagai macam hobi, dari seni digital, fotografi, videografi, hingga *travelling*.



**N**i Nengah Widiasih harus menghadapi kenyataan pahit. Ia kehilangan pergerakan kakinya di usia 3 tahun sehingga fungsi kakinya digantikan kursi roda. Namun, di balik keterbatasan tersebut, ia mampu mengibarkan Sang Saka Merah Putih di dunia internasional lewat olahraga angkat berat. Selain Widiasih, ada 9 atlet perempuan lainnya yang akan menginspirasi Anda lewat cerita di buku ini.



**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan**  
**Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa**  
Jalan Daksinapati Barat IV, Rawamangun, Jakarta Timur

ISBN 978-602-937-512-6

