

PROFIL ATLET SEPAKBOLA RACHMAT IRIANTO DALAM PROSES PENCAPAIAN PRESTASI

Rachmat Irianto*, Dwi Cahyo Kartiko

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*rachmatirianto@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Sepakbola adalah satu cabang olahraga yang sangat populer disegala usia, baik anak-anak, remaja hingga dewasa. Rachmat Irianto adalah atlet sepakbola Indonesia yang memulai karirnya sejak masih duduk dibangku sekolah dasar dengan mengikuti sekolah sepakbola. Ia menjalani proses-proses latihan hingga kini mengantarkannya pada prestasi yang patut dibanggakan. Selain latihan rutin yang dibimbing oleh pelatih, Rachmat Irianto juga mendapat perlakuan khusus dari makanan atau asupan gizi yang dikonsumsi. Pengaturan gizi pada atlet sepakbola akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet tersebut. Dimana dalam pengaturan gizi, perlu dianalisis kebutuhan energi dari makanan berupa karbohidrat, lemak, protein, dan lain sebagainya. Pola hidup sehat dan istirahat cukup juga menjadi indikator pencapaian prestasi yang ia dapatkan. Dukungan dari kedua orang tua dan keluarga juga menjadi support system dalam menambah motivasi ia berlatih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses perjalanan karir atlet sepak bola seorang Rachmat Irianto dalam meraih prestasi. Dengan mengetahui proses perjalanan atlet tersebut, diharapkan dapat menginspirasi bagi masyarakat pada umumnya dan semua orang yang berminat atau berbakat pada dunia atlet sepakbola. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan auto-biografi. Data berasal dari sumber yang akurat yang didukung dengan artefak-artefak kejadian sesuai alur peristiwa. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa prestasi tidak dapat diraih secara instan, melainkan secara bertahap yang ditekuni sejak dini.

Kata Kunci: Rachmat Irianto; prestasi; pemain sepakbola

Abstract

Football is a sport that is very popular at all ages, both children, teenagers and adults. Rachmat Irianto is an Indonesian football athlete who started his career when he was still in elementary school by attending a football school. He underwent training processes until now leading him to achievements to be proud of. In addition to routine training guided by a trainer, Rachmat Irianto also received special treatment from the food or nutritional intake he consumed. Nutrition management for football athletes will influence the athlete's achievement. In nutritional regulation, it is necessary to analyze energy requirements from food in the form of carbohydrates, fats, proteins, and so on. A healthy lifestyle and adequate rest are also indicators of the achievements he gets. Support from both parents and family is also a support system in increasing his motivation to practice. The purpose of this study was to find out how the career process of Rachmat Irianto's soccer athlete in achieving achievements. By knowing the process of the athlete's journey, it is hoped that it can inspire the community in general and everyone who is interested or talented in the world of soccer athletes. This study uses qualitative research with an auto-biographical approach. Data comes from accurate sources supported by event artifacts according to the flow of events. The conclusion of this research is that achievement cannot be achieved instantly, but gradually which is practiced from an early age.

Keywords: Rachmat Irianto; achievement; football player

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak dapat diraih atau didapatkan secara instan. Prestasi olahraga diraih dengan latihan yang terstruktur dalam jangka panjang dan melibatkan pihak-pihak yang berkompeten. Prestasi seorang atlet tidak lepas dari peran pelatih, manajemen cabang olahraga, dan orang-orang sekitarnya termasuk dirinya sendiri. Pencapaian prestasi optimal seorang atlet direncanakan mulai dari program pembibitan hingga pembinaan prestasi. Pembibitan dilakukan pada usia sedini mungkin, dengan harapan prestasi puncak akan dapat diraih pada usia emasnya. Sedangkan pembinaan olahraga adalah bagian dari upaya peningkatan kualitas dan peningkatan prestasi atlet dengan fokus program yang lebih spesifik sesuai cabang olahraga. Pembinaan dilakukan secara kerlanjutan dengan sistem piramida pembinaan.

Dasar penghitungan *golden age* adalah atlet berada pada posisi prestasi puncak untuk berbagai cabang olahraga yaitu antara 18-24 tahun. Jika pembinaan atlet diasumsikan dengan teori membutuhkan waktu kurang lebih 10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai sejak atlet usia kurang lebih 4-14 tahun. Pada usia tersebut atlet sudah memulai fokus pada keterampilan cabang olahraga agar terbentuk otomatisasi gerak yang matang.

Sepakbola adalah satu cabang olahraga yang sangat populer disegala usia, baik anak-anak, remaja hingga dewasa. Dalam sepakbola, keberhasilan satu tim bergantung kepada kekompakan tim dan strategi permainan yang dilakukan (Sin, 2017). Kualitas personal dan kualitas fisik atlet serta jam terbang atlet sepakbola juga mempengaruhi keberhasilan tim dalam mencapai prestasi.

Prestasi atlet sepakbola ditentukan pula oleh faktor karakter fisik secara anatomis seperti berat badan dan tinggi badan. Postur ideal tidak serta merta merupakan hal yang diluar kontrol seorang atlet. Postur ideal didapatkan dari hasil latihan fisik dan secara terprogram dan juga menjaga pola makanan. Asupan makanan berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan performa seorang atlet (Bagustila & Nafikadini, 2015). Seorang atlet harus menjaga postur fisiknya, hal ini dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki kekhasan masing-masing. Pemain sepakbola pun harus memiliki postur ideal dan menjaga segala asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Dengan postur yang ideal, seseorang akan dapat bergerak dan beraktifitas secara maksimal.

Sepakbola memerlukan keterampilan teknis, taktis dan fisik yang mendukung agar seorang atlet sepakbola dapat tampil secara maksimal. Pembinaan fisik dalam

sepakbola harus sesuai dengan kebutuhan latihan fisik sesuai dengan posisi pemain di lapangan saat pertandingan (Permadi, 2020). Program latihan untuk pemain sepakbola muda merupakan waktu yang tepat untuk pengembangan optimal dalam sepakbola. Berdasarkan penelitian, usia 11-13 tahun adalah usia dimana kecepatan dan kelincihan seseorang mengalami perkembangan yang lebih pesat (Sermahaj, 2017).

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memerlukan banyak energi karena dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Seorang atlet sepakbola tentu harus memiliki daya tahan yang kuat untuk tetap dapat menjaga performa dari awal hingga permainan usai. Selain itu diperlukan komponen kebugaran jasmani pendukung lainnya seperti kelincihan, kecepatan, akurasi, keseimbangan, kekuatan dan lain sebagainya. Latihan fisik dilakukan secara terprogram dengan beban latihan tertentu untuk meningkatkan kinerja otot, daya tahan tubuh dan komponen kebugaran lainnya yang mendukung performa pemain sepakbola. Kondisi fisik atlet akan mendukung keterampilan fisik dan kreativitas dalam menjalankan taktik suatu tim saat bertanding. Seseorang yang berada pada kondisi fit dan bugar tentu akan melakukan aktifitas dengan baik tanpa gangguan *human error*. Tidak melakukan kesalahan yang fatal, serta dapat dengan *enjoy* menikmati jalannya pertandingan dengan tetap berjuang menutup celah kelemahan tim untuk mematahkan serangan lawan.

Psikologi dalam olahraga ada obyek yang disoroti yaitu sport performance dan aspek psikososial yang memengaruhi performa seorang atlet. *Sport performance* yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang diraihnya. Untuk menunjang performance atlet, pelatih harus mampu menerapkan latihan mental (*mental training*) yaitu dengan menetapkan *goal setting*, *imagery training*, *mental toughness training*, relaksasi, visualisasi dan lain-lain. Aspek psikososial juga memengaruhi performa atlet itu sendiri. Psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis (personal) dan aspek sosial (situasional yang mempengaruhi diri atlet, seperti kepribadian, kecemasan, stress, motivasi, *team building*, *leadership*, *team cohesion*, *social facilitation*, serta *audience effect*.

Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik merupakan faktor turunan dari kedua orang tua secara hormonal. Faktor lingkungan merupakan faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan tempat anak bertumbuh. Lingkungan ini dapat berupa asupan udara sehat, air sehat, gizi makanan, termasuk kebersihan diri dan lingkungan (Jamalong, 2014). Pertumbuhan dan perkembangan gerak ini menjadi hal utama untuk mendukung keterampilan teknik seorang

atlet. Sebagai contoh adalah dalam sepak bola ada teknik *heading, shooting, passing, controlling* dan lain sebagainya yang dipengaruhi oleh karakteristik anatomis tubuh. Dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sempurna, maka secara anatomis dan fisiologis anak akan berkualitas.

Pengaturan gizi pada atlet sepakbola akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet tersebut. Dimana dalam pengaturan gizi, perlu dianalisis kebutuhan energi dari makanan berupa karbohidrat, lemak, protein, dan lain sebagainya.

Profil atlet sepakbola merupakan salah satu *trend setting* bagi berbagai kalangan. Seseorang yang maniak terhadap sepakbola akan memiliki satu atau dua atau lebih idola yang dirasa berpotensi, memiliki kekhasan dalam permainannya, serta berprestasi membawa nama baik timnya dalam setiap pertandingan. Rachmat Irianto adalah atlet sepakbola muda yang berprestasi masuk pada tim nasional yang membawa tim Indonesia dibanyak ajang pertandingan sepakbola. Dilatarbelakangi hal tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang profil Rafmat Irianto dengan perjalanan karirnya mulai dari awal hingga kini ia telah mengikuti banyak pertandingan tingkat nasional dan Asia, dengan harapan hasil penelitian akan memberikan deskripsi atlet sepakbola Rachmat Irianto dan sekaligus dapat memberi motivasi bagi masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu salah satu jenis penelitian yang berupaya mendeskripsikan, mengeksplorasi, dan memahami makna dari sejumlah individu atau sekelompok orang yang memiliki kesamaan masalah (Creswell & Clark, 2017).



Gambar 1. Desain penelitian

Jenis penelitian kualitatif yang dipilih adalah pendekatan biografi yang memetakan alur hubungan antar peristiwa kehidupan yang berkontribusi pada penelitian sosial-ilmiah dan interdisipliner demi kemajuan teoretis dan metodologis dari pendekatan longitudinal sesuai alur peristiwa kehidupan (Rau & Manton, 2016). Satu jenis penelitian biografi yang dapat digunakan adalah auto-biografi, yaitu menerangkan alur peristiwa kejadian penting dan relevan oleh diri sendiri secara ilmiah (Owusu-Kwarteng, 2020).

Penelitian auto-biografi ini dilakukan kepada satu atlet berprestasi di cabang olahraga sepakbola Indonesia

sampai tingkat internasional. Rachmat Irianto merupakan atlet cabang olahrag sepakbola nasional, lahir 3 September 1999, usia 23 tahun. Dia bermain untuk timnas senior dan *club* Persib Bandung. Merupakan atlet sepakbola potensial yang akan ditulis menggunakan penelitian auto-biografi.

Penulisan alur peristiwa berdasarkan data-data dokumentasi yang relevan mendukung keterangan peristiwa. Dokumentasi data digunakan untuk memperoleh informasi dari arsip atau data berupa artefak-artefak yang telah dimiliki sebagai bukti peristiwa. Artefak yang dimaksud dapat berupa dokumen cetak maupun dokumen non cetak yang dapat dipertanggungjawabkan kebenaran informasinya.

Selanjutnya peneliti melakukan reduksi data-data yang didapatkan dan menyajikan data secara deskriptif untuk memberikan data selengkap-lengkapny dan bersifat autentik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rachmat Irianto lahir di Surabaya, 3 September 1999. Anak dari pemain sepakbola Top di masanya yaitu Bejo Sugiantoro sebagai ayah dan Yetty Rachmawati sebagai ibunya. Bejo Sugiantoro memperkuat Timnas Indonesia pada 1997–2004. Nampaknya, darah Bejo turun ke anaknya dengan prestasi anaknya sampai saat ini berhasil memperkuat Timnas Indonesia.

Alur peristiwa awal di sepakbola sesuai dengan gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Alur awal di sepakbola

Awal berkecimpung didunia sepakbola, pada saat itu berusia 6 tahun dengan mengikuti SSB (Sekolah Sepak Bola) Indonesia Muda Surabaya. Pada saat mengikuti SSB, ia berlatih 3 kali dalam seminggu (Senin, Rabu dan Minggu). Ia mengikuti banyak turnamen di Surabaya. Seiring berjalannya waktu usia Rachmat Irianto sudah menginjak 10 tahun, ia sudah mulai mengikuti turnamen nasional yaitu Danone. Pada saat itu timnya gugur

dibabak 16 besar. Pada usia 11 tahun, Rachmat Irianto beruntung untuk dapat mengikuti turnamen miniatur piala dunia yang digelar di Surabaya. Saat itu tim Rachmat Irianto gagal lolos ke 8 besar. Namun ada yang spesial pada turnamen tersebut, yaitu ia menjadi top skor dengan mencetak 12 gol.

Rachmat Irianto selalu menjadi incaran banyak pelatih setelah mendapatkan gelar top score diajng turnamen miniatur piala dunia yang digelar di Surabaya. Saran dari ayah Rachmat Irianto, agar Rachmat Irianto berpindah posisi menjadi pemain belakang atau yang disebut juga center back/ stopper/libero. Akhirnya ia memulai petualangan baru dengan menjadi pemain belakang.

Alur peristiwa prestasi di tingkat nasional seperti pada gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Masa prestasi di tingkat nasional dan membela Indonesia

Pada saat usia 12 tahun Rachmat Irianto mengikuti seleksi yang digelar di Surabaya untuk mewakili Jawa Timur di ajang nasional. Sangat bersyukur ia lolos seleksi dan menjadi bagian dari tim Jawa Timur. Berangkatlah ia ke Jakarta meskipun gagal lolos setelah kalah dari Jawa Tengah dan Sumatra Barat. Setelah turnamen tersebut berakhir, ia mendapatkan surat panggilan untuk mewakili Indonesia U13 yang akan digelar di Malaysia. Rachmat Irianto menjalankan pemusatan latihan selama 1 bulan di Jakarta dan berangkat ke Malaysia, namun gagal di fase penyisihan grup. Kembali ke Indonesia, ia fokus kembali berlatih di SSB Indonesia Muda.

Pada usia 15 tahun Rachmat Irianto masuk dalam skuad Indonesia Muda senior yang berkompetisi di Surabaya, yang mana rata-rata pemain berusia 18 tahun keatas. Ini merupakan tantangan bagi Rachmat Irianto, karena berada di tim pemain senior. Pada satu kesempatan, Rachmat Irianto mengikuti seleksi POPDA (Pekan Olahraga Daerah). Proses seleksi POPDA diwajibkan untuk usia 17 tahun, sedangkan usianya saat itu masih 15 tahun. Tetapi ia tetap mencoba mengikuti seleksi tersebut dan akhirnya masuk skuad POPDA. Pada tahun yang sama ada seleksi PON remaja Jawa Timur dan Frenz United. Ia pun mengikuti seleksi tersebut dan terpilih semua yang membuatnya bingung dengan adanya 3 pilihan tersebut. Akhirnya ia putuskan untuk memilih Frenz United, dan meniti karir di Frenz United (Malaysia) selama 2 tahun.

Setelah 2 tahun di Malaysia, Rachmat Irianto kembali ke Indonesia di SSB Indonesia Muda yang dalam waktu tidak lama kemudian ada seleksi Persebaya Surabaya (senior). Saat ia masih berusia 17 tahun dan ia mengikuti seleksi tersebut, tahap demi tahap sampai pada akhirnya saya dikontrak oleh Persebaya selama 3 tahun. Persebaya melakukan uji coba dengan PSIS Semarang yang dilangsungkan di Gelora Bung Tomo. Persebaya menang dalam pertandingan tersebut dengan skor 1-0. Ada cerita dibalik skor 1-0 tersebut, ia ditunjuk menjadi kapten pada babak ke dua oleh coach Iwan Setiawan, dan menjadi penandang penalti.

Untuk Indonesia, dia mulai berkarir lagi dengan bergabung di Timnas U-19. Tidak lama kemudian Rachmat Irianto mendapat surat pemanggilan untuk seleksi timnas U-19 dan terpilih dari bagian timnas U-19 sekaligus diberi amanah oleh *coach* Indra Sjafri untuk menjadi kapten.

Pada saat usia 20 tahun, Rachmat Irianto mendapatkan surat panggilan untuk mengikuti turnamen piala AFF U22 yang digelar di Kamboja yang membawa prestasi membanggakan yaitu menjadi juara U22. Setelah itu Rachmat Irianto mengikuti Sea Games U23 yang digelar di Filipina. Tim Indonesia menjadi *runner up* setelah dikalahkan oleh vietnam di pertandingan final.

Setelah banyak mengikuti event timnas Rachmat Irianto kembali ke club (Persebaya) dan mendapatkan tawaran perpanjangan kontrak selama 2 tahun. Pada saat itu ia sudah dipercaya sebagai sebagai kapten tim. Selanjutnya Rachmat Irianto mendapatkan surat panggilan timnas untuk persiapan piala AFF senior yang digelar di Singapura. Indonesia menjadi *runner up* setelah kalah melawan Thailand di pertandingan final. Setelah itu Rachmat Irianto kembali ke Persebaya untuk menyelesaikan kontrak. Selanjutnya ia mendapatkan tawaran dari Persib Bandung dan akhirnya ia putuskan untuk berlabuh ke Persib Bandung dan dikontrak selama

3 tahun di Persib Bandung. Setelah beberapa laga yang Rachmat Irianto ikuti bersama Persib Bandung, ia beri amanah oleh *coach* Luis Milla untuk menjadi kapten tim.

Pengalaman seorang atlet bermain pada satu event pertandingan akan memberikan pengalaman yang baik. Selain itu juga dapat melatih mental pemain yang dapat dipelajari dari sebuah pertandingan secara langsung. Percaya diri pemain akan timbul ketika jam terbang sudah tinggi dan secara tidak langsung akan berpengaruh pada keyakinan ketika unjuk diri dilapangan hijau.

Hingga saat ini, Rachmat Irianto masih menjalani kontraknya di Persib Bandung. Latihan dan latihan dilakukan dengan penuh semangat dan tanggung jawab agar dirinya selalu siap secara fisik dan mental.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Rachmat Irianto menjalani proses-proses latihan yang berat akhirnya mengantarkannya pada prestasi yang patut dibanggakan. Selain latihan rutin yang dibimbing oleh pelatih, Rachmat Irianto juga mendapat perlakuan khusus dari makanan atau asupan gizi yang dikonsumsi. Pola hidup sehat dan istirahat cukup juga menjadi indikator pencapaian prestasi yang ia dapatkan. Dukungan dari kedua orang tua dan keluarga juga menjadi *support system* dalam menambah motivasi ia berlatih.

Saran

Bagi orang tua yang telah mengetahui bakat anak, untuk dapat mencapai prestasi optimal hendaklah mempersiapkan sejak dini untuk memberikan fasilitas-fasilitas yang dapat mengembangkan bakat anak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagustila, E. S., & Nafikadini, I. (2015). Konsumsi Makanan , Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC (Food Consumption , Nutritional Status and Fitness Level of Football Athletes in Jember United FC). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2015*, 1–7.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. SAGE Publications.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.
- Owusu-Kwarteng, L. (2020). ‘Whoever holds the scissors wields the power’: An auto/biographical reflection on my ‘Hairstory.’ *Women’s Studies International Forum*, 82, 102405.

<https://doi.org/10.1016/J.WSIF.2020.102405>

- Permadi, A. A. (2020). The Development of Physical and Psychological Training Models to Improve Football Performance. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 407(Sbiesse 2019), 5–7.
- Rau, H., & Manton, R. (2016). Life events and mobility milestones: Advances in mobility biography theory and research. *Journal of Transport Geography*, 52, 51–60.
<https://doi.org/10.1016/J.JTRANGE.2016.02.010>
- Sermahaj, S. (2017). The impact of regular training programme on the speed and agility performance of the young football players. *Sport Science, February*.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163.
<https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>