

BAB III

PROSES DAN HASIL PENCAPAIAN

A. Proses Menuju Atlet

Nama saya Muhammad Afifian, biasa dipanggil Afifian. Saya adalah anak pertama dari dua bersaudara. Saat ini, saya merupakan atlet paralayang profesional yang sering mewakili Jawa Tengah dalam berbagai ajang perlombaan. Perjalanan menjadi seorang atlet tidaklah mudah, karena membutuhkan persiapan fisik maupun mental yang matang.

Ketertarikan saya terhadap dunia paralayang berawal dari ayah saya, yang juga seorang atlet paralayang. Sejak usia 7 tahun, saya sering diajak terbang tandem oleh ayah. Tandem paralayang adalah penerbangan yang dilakukan berdua, di mana pilot atau pengendali berada di belakang, sementara penumpang berada di depan. Hingga usia 10 tahun, saya hampir selalu ikut terbang bersama ayah dalam berbagai event paralayang. Dari pengalaman itu, saya semakin tertarik dan akhirnya memutuskan untuk belajar terbang sendiri (*solo fly*) di bawah bimbingan ayah.

Karena berat badan saya yang masih ringan, parasut pertama saya adalah custom size dari Korea, karena ukuran standar belum sesuai dengan kondisi fisik saya saat itu. Sebelum diperbolehkan terbang sendiri, ayah mengajarkan saya teknik dasar paralayang selama dua bulan. Setelah itu, saya mulai berlatih secara mandiri selama satu tahun, dari kelas 4 hingga kelas 5 sekolah dasar. Namun, saya sempat vakum sementara untuk fokus pada ujian sekolah dasar.

Semangat dan motivasi untuk bisa terbang kembali tidak pernah padam. Saat memasuki sekolah menengah pertama, saya kembali berlatih dengan serius hingga akhirnya mendapatkan lisensi terbang pada usia 14 tahun. Dengan lisensi tersebut, saya secara resmi diizinkan untuk menerbangkan paralayang sendiri dan mulai mengikuti berbagai perlombaan.

Perlombaan pertama saya di Manado, Sulawesi Utara tahun 2017 berhasil meraih juara dua. Sejak saat itu saya mulai berambisi untuk menjuarai perlombaan parayang, ketika duduk dibangku Sekolah Menengah Atas saya semakin aktif mengikuti berbagai perlombaan parayang yang akhirnya membawa saya meraih

beasiswa prestasi di Universitas Ngudi Waluyo. Saya memilih program studi ilmu keolahragaan karena sesuai kemampuan saya di bidang olahraga.

Pada tahun 2019, saya mengikuti seleksi yang diadakan oleh Pemerintah Provinsi Jawa Tengah untuk menjadi atlet tim PON Jateng yang mewakili provinsi di PON Papua. Dalam seleksi tersebut, saya berhasil meraih peringkat ke-4. Pada tahun 2020, saya resmi terpilih sebagai atlet yang akan mewakili Jawa Tengah di ajang PON Papua. Namun, akibat pandemi yang terjadi, saya harus berlatih secara mandiri selama satu tahun. Kemudian, pada tahun 2021, saya menjalani latihan terpusat bersama tim paralayang Jawa Tengah. Pada ajang 'PON XX Papua 2021' yang digelar di Papua, saya berhasil meraih 1 medali emas, 2 medali perak, dan 1 medali perunggu

Selama tiga tahun, saya rutin berlatih mandiri bersama teman-teman menggunakan alat pad untuk meningkatkan akurasi penerbangan. Pada tahun 2023, saya mengikuti seleksi untuk PON Aceh dan berhasil meraih peringkat ke-2 sebagai atlet Jawa Tengah, sehingga terpilih untuk mewakili provinsi di ajang tersebut. Pada tahun 2024, dalam event 'PON XXI Aceh-Sumut', saya berhasil meraih 1 medali emas dan 1 medali perak.

Hingga saat ini, saya terus berlatih secara konsisten untuk meningkatkan kemampuan saya. Saya telah menentukan jadwal latihan, yaitu dua kali dalam seminggu dengan target tujuh kali terbang dalam satu hari. Selain itu, sebelum mengikuti perlombaan paralayang, saya mempersiapkan diri dengan program latihan yang telah saya tentukan, yaitu satu hari latihan fisik dan tiga hari latihan terbang setiap minggunya. Saya juga rutin mengikuti event yang diadakan oleh PB FASI/PGPI guna menambah pengalaman dan meningkatkan keterampilan menjadi atlet profesional.

B. Persiapan Atlet

Atlet paralayang perlu mempersiapkan diri dengan beberapa hal, diantaranya:

1. Persiapan fisik, seorang atlet harus memiliki kondisi yang prima untuk melakukan penerbangan
2. *Safety briefing*, atlet perlu mengikuti *Safety briefing* yang disampaikan pelatih saat latihan
3. Atlet perlu mendengarkan instruksi yang diberikan
4. Mengutamakan keselamatan, atlet perlu mengutamakan keselamatan dalam setiap kegiatan.

C. Prestasi

No	Tanggal	Tempat	Event	Faktor-Faktor	Keberhasilan
1	2017	Manado	TROI sky Line	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	medali perak
2	2018	Malang	Lanud ABD saleh cup	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali Emas
3	2019	Wonogiri	International paragliding xc cross country championship wonogiri	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali emas
4	2019	Semarang	semarang paragliding open 2019	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali emas
5	2019	Sumedang	Pra PON Paralayang	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi ,	Medali emas beregu

				minat, mental, fisik dan strategi.	
6	2021	Papua	PON XX PAPUA 2021	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	1 medali emas, 2 medali perak, 1 medali perunggu
7	2022	Serang Banten	Kejurnas Paramotor 2022	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	1 medali emas, 1 medali perunggu
8	2022	Jawa timur	Kejurnas paralayang seri I lintas alam	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali Perunggu
9	2022	Magetan	open distance XC championship	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali Perunggu
10	2022	Gunung Gajah Semarang	kejurnas paralayang seri II lintas alam	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi ,	Medali Perak

				minat, mental, fisik dan strategi.	
11	2022	Grobogan	Pra Porprov paralayang	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali perak
12	2022	Wonogiri	Jateng XC competition	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali perunggu
13	2022	Grobogan	Pra-porprov paralayang	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali perunggu
14	2023	Batu malang	batu international tourism paragliding 2023	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali perunggu
15	2023	Grobogan	Porprov Jateng XVI 2023	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi ,	Medali perunggu

				minat, mental, fisik dan strategi.	
16	2023	Sumedang	Kejurnas dan babak kualifikasi PON	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	2 Medali Perak
17	2023	Semarang	Gubernur Open Final League 2023	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	Medali Perunggu
18	2024	Lombok	International Paragliding Accuracy Championship 2024	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	1 medali perak dan 1 medali perunggu
19	2024	Aceh Sumut	PON XXI Aceh sumut	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi , minat, mental, fisik dan strategi.	1 medali emas, 1 medali perak
20	2024	Gunung Gajah Semarang	International Paragliding Cross Country Championship	Faktor keberhasilan untuk mencapai kesuksean dengan kesiapan motivasi ,	1 Medali perak

				minat, mental, fisik dan strategi.	
--	--	--	--	---------------------------------------	--

