



Atlet Atletik, Rahma Annisa

Belajar untuk Lebih Tenang

Dunia atletik memiliki sejumlah cerita yang unik. Seperti yang dialami Rahma Annisa. Atlet lari Kota Jogja itu terjun ke cabang olahraga atletik berawal dari ketidaksengajaan. Tepatnya ketika Rahma masih menjadi mahasiswi di Universitas Negeri Yogyakarta.

Sebenarnya ia sudah mengenal atletik sejak SD. Di usia tujuh tahun dengan ikut lompat tinggi. Ketika SMA ikut lari *sprint* dan lompat. Tetapi baru benar-benar menuju ke kompetisi ketika kuliah.

Awalnya Rahma mendalami olahraga basket. Sewaktu kuliah, sebenarnya ia mau bergabung ke Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) basket. "Tapi waktu itu posisinya UKM basket lagi libur. Terus akhirnya aku ke gabung ke atletik," kata Rahma kepada *Radar Jogja*.

Rahma merasa basket dan atletik sangat berbeda. Menurut atlet 24 tahun ini, atletik lebih individual dibandingkan dengan olahraga tim yang menjunjung tinggi kerja sama. Rahma kini menjadi atlet spesialisasi nomor lari 400 meter *flat* dan 400 meter gawang.

Perempuan kelahiran 19 Maret 1999 ini sudah menorehkan sejumlah prestasi. Baik di tingkat nasional



Pindai kode ini dari gawai Anda untuk membaca berita online.

maupun internasional.

Beberapa di antaranya adalah medali perak di ajang PON 2021 Papua dan medali perunggu di ajang ASEAN University Games (AUG) 2022. Ajang PON 2021 menandai debutnya di ajang *multievent*. Rahma mendapat medali perak di nomor lari 400 meter putri.

"Waktu debut di PON 2021 jelas *nervous* karena waktu itu bisa dibalang karirku baru dimulai waktu kuliah.

Sementara dua atlet DIJ lain di atletik sudah punya *track record* sejak junior," ungkapnya.

Tentunya ia merasa lega dan senang atas torehan medali peraknya. Sebab ia menempati posisi empat besar dikualifikasi

dan tak ditarget. Hal itu membuatnya bisa memetakan karir ke depannya. Juga sebagai batu loncatan baginya.

Sementara di nomor 400 meter lari gawang putri, ia terdiskualifikasi karena mencuri *start*. Rahma pun belajar banyak dari kesalahan itu. "Belajar untuk lebih tenang sebelum berlomba, soalnya waktu itu aku *nervous* banget," ujarnya.

Sementara di ajang AUG 2022 Namun hasil seleksi nasional yang diikutinya jauh dari *limit*. Jadi targetnya dalam waktu dekat adalah lolos babak kualifikasi PON pada Maret 2023 ini. "Kalau hasilnya bagus bisa jadi pertimbangan buat masuk ke timnas atletik SEA Games," ucapnya.

Bagi perempuan kelahiran Wonosobo, Jawa Tengah ini, sosok yang menginspirasi sejauh ini adalah sang pelatih, Ivan Budi Aji. Sebab sang pelatih adalah orang yang selalu terus memotivasi dan membimbing dirinya. Sejak pertama kali bergabung di klub Singkill Track Project. "Ketika ada momen *down*, beliau yang mengasah mentalku biar bangkit lagi," tuturnya.

Sementara *role model* Rahma di dunia atletik adalah pelari

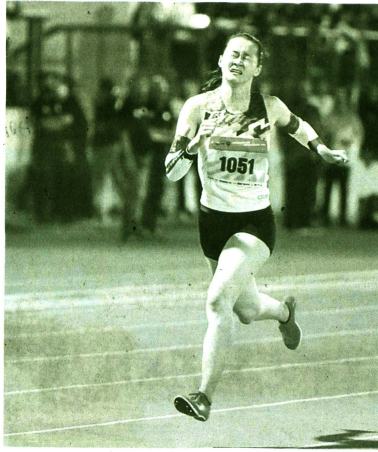
di Thailand, Rahma meraih medali perunggu di nomor 400 meter lari gawang putri. Selain itu, pada Pekan Olahraga Daerah (Porda) DIJ 2022 lalu, Rahma yang mewakili kontingen Kota Jogja berhasil mendulang dua emas. Masing-masing dari nomor 200 meter dan 400 meter.

Sebenarnya Rahma menargetkan untuk masuk ke tim atletik di SEA Games 2023, putri Amerika Serikat, Sydney McLaughlin dan pelari putri asal Belanda, Femke Bol.

Di luar kegiatannya sebagai atlet, Rahma kini masih menyelesaikan studi pascasarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. "Kalau hobi biasanya nonton film," ujarnya.

Rahma berpesan kepada atlet-atlet muda yang sedang meniti karir untuk selalu menikmati proses yang dilalui. Selain itu percaya kepada pelatih dan harus kritis terhadap diri sendiri.

Bagaimana seharusnya seorang atlet menjaga diri. "Kuncinya sabar, soalnya atletik itu yang menentukan mau maju atau tidak dari diri sendiri. Beda sama cabang lain yang tim atau beregu," pungkasnya. (tyo/bah/rg)



KERAP NERVOUS: Atlet Atletik, Rahma Annisa saat mengikuti berbagai event atletik. Rahma mengaku kerap nervous sebelum mengikuti berbagai event lomba. Untuk itu ia pun belajar untuk lebih tenang. Dan ternyata, bidang atletik yang dinaunginya saat ini akibat ketidaksiapan karena awalnya ia suka dengan basket.

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 07 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005