

## Profil Atlet Judo Peraih Medali Perak Pada PON XXI Aceh-Sumut

**Yohanes Kristopel Pelupessy<sup>1</sup>, Mochamad Ridwan<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [yohaneskristopel.20121@mhs.unesa.ac.id](mailto:yohaneskristopel.20121@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Judo digunakan untuk membela diri dari suatu keadaan yang tidak diharapkan atau tidak menguntungkan, misalnya serangan yang tiba tiba, berupa tendangan, pukulan, cekikan atau bantingan. Olahraga yang berasal dari Jepang ini awal mulanya diciptakan oleh Professor Jigoro Kano atau biasa juga disebut dengan Maha Guru Kano pada tahun 1882. Olahraga Judo mulai mendapat perhatian masyarakat Indonesia pada masa penjajahan Jepang. Organisasi judo pertama kali dibentuk di Jakarta dengan nama Jigoro Kano Kwai. Di tahun 1951. Yohanes Kristopel Pelupessy adalah atlet beladiri judo yang mengawali karir pada tahun 2013. Yohanes dapat menunjukkan kemampuannya dalam cabang olahraga Judo mulai berprestasi pada KEJURDA Judo tahun 2013 dan mendapat juara 3. Pada akhirnya, Yohanes dapat berkarir sebagai atlet Judo professional dengan mengikuti kejuaraan nasional maupun internasional. Mulai dari Asian University Games mendapat medali perak, PON XXI ACEH-SUMUT mendapat medali perak hingga masuk dalam Tim Nasional Judo Indonesia yang akan berlaga pada Sea Games 2025 di Thailand. Prestasi tidak datang secara instan dan tidak didapatkan dengan mudah perlu adanya pemusatan latihan jangka panjang dan mengikuti banyak kejuaraan baik lokal, nasional, dan internasional.

**Kata Kunci:** *Atlet, Judo, Yohanes Kristopel Pelupessy, Prestasi*

### Abstract

Judo is used to defend oneself from an unexpected or unfavorable situation, for example a sudden attack, in the form of a kick, punch, choke or slam. This sport, which originates from Japan, was originally created by Professor Jigoro Kano or also known as Supreme Master Kano in 1882. The sport of Judo began to receive the attention of the Indonesian people during the Japanese colonial period. The first judo organization was formed in Jakarta under the name Jigoro Kano Kwai. In 1951, the judo community was also inaugurated in Medan by Moriwa Wada. Yohanes Kristopel Pelupessy is a judo martial arts athlete who started his career in 2013. Yohanes was able to show his abilities in the sport of Judo, starting to excel at the Judo Championships in 2013 and won 3rd place. In the end, Yohanes was able to have a career as a professional Judo athlete by participating in national and international championships. Starting from the Asian University Games getting a silver medal, PON XXI ACEH-SUMUT getting a silver medal and being included in the Indonesian National Judo Team which will compete in the 2025 Sea Games in Thailand. Achievement does not come instantly and is not obtained easily, it requires long-term training camps and participating in many local, national and international championships.

**Keywords:** *Athlete, Judo, Yohanes Kristopel Pelupessy, Achievement*

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan gerakan otot secara energik, dimana para atlet menunjukkan kemampuan dan keinginan mereka semaksimal mungkin. Menurut UNESCO (Setiyawan, 2017), olahraga mencakup semua jenis aktivitas fisik dalam bentuk permainan yang melibatkan usaha melawan elemen-elemen alam, orang lain, atau diri sendiri. Olahraga memiliki makna yang berkaitan dengan suatu proses pengolahan fisik atau jasmani. Menurut Adi (2016) olahraga bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan.

Dalam olahraga mampu memberikan prestasi bagi siapapun yang menggeluti dan serius dalam mengikuti setiap proses pembinaannya. Olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet sangat penting untuk menentukan program latihan, keberhasilan latihan atlet selama periodisasi latihan (Anggriawan, 2015).

Menurut Saputra & Subagio (2017) Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan mencapai hasil yang maksimal dalam berbagai cabang olahraga, mulai dari tingkat lokal, nasional, hingga internasional. Menurut (Hafiz, 2018) kata prestasi berasal dari Bahasa Belanda *prestatie*, kemudian di dalam bahasa Indonesia disebut prestasi, diartikan sebagai hasil usaha. Prestasi banyak digunakan di dalam berbagai bidang dan diberi pengertian sebagai kemampuan, keterampilan, sikap seseorang dalam menyelesaikan sesuatu. Dalam olahraga prestasi tentunya memberikan pembinaan dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram dan berjenjang melalui kompetisi yang dilakukan oleh atlet (Prianto, 2021). Kegiatan ini memerlukan tingkat kebugaran yang baik dan keterampilan di salah satu cabang olahraga yang dijalani, tentu saja di atas rata-rata orang yang bukan atlet. Untuk meraih prestasi dalam olahraga, penting untuk terus berlatih dan disiplin dalam mengikuti program latihan yang ditetapkan oleh pelatih. Selain itu, dukungan dari pihak-pihak terkait juga diperlukan untuk pengembangan olahraga prestasi.

Beladiri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri seseorang. Olahraga bela diri adalah olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara langsung dengan metode menyerang dan mempertahankan diri terhadap serangan-serangan yang dilakukan oleh lawan tanpa adanya pembatas misal, silat, tarung derajat, taekwondo, judo dan lain sebagainya (Dewi & Jannah, 2019). Olahraga seni beladiri merupakan perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Kurniawan et al., 2022). Menurut Miyata (dalam Agrippina & Fajar, 2023) Seni bela diri di Jepang mengacu pada kegiatan praktik fisik atau mental yang dikembangkan sesuai dengan teknik pertempuran.

Judo digunakan untuk membela diri dari suatu keadaan yang tidak diharapkan atau tidak menguntungkan, misalnya serangan yang tiba tiba, berupa tendangan, pukulan, cekikan atau bantingan, bahkan dari serangan yang menggunakan senjata tajam. Olahraga yang berasal dari Jepang ini awal mulanya diciptakan oleh Professor Jigoro Kano atau biasa juga disebut dengan Maha Guru Kano pada tahun 1882. Saat itu nama Judo lebih dikenal pula dengan nama Nippon Den Koddokkan. Menurut sejarah, Jigoro Kano telah menjadi ahli bela diri yang kuat sejak usia 18 tahun. Ketika itu, beliau mempelajari dua aliran jujitsu yaitu Tenjin Shinjo Ryu dengan berguru kepada Hachinosuke Fukude serta Masatomo Iso. Seiring berkembangnya waktu judo semakin dikenal di negara Jepang. Di tahun 1911 Jigoro Kano mendirikan Persatuan Olahraga Nasional Jepang dan kemudian terpilih sebagai ketua. Selama menjadi ketua, beliau pun rutin mengunjungi negara-negara Eropa dan Amerika sekaligus memperkenalkan judo pada negara-negara di wilayah tersebut. Olahraga Judo mulai mendapat perhatian masyarakat Indonesia pada masa penjajahan Jepang. Organisasi judo pertama kali dibentuk di Jakarta dengan nama Jigoro Kano Kwai. Di tahun 1951, komunitas judo juga diresmikan di Medan oleh Moriwa Wada, seorang Jepang. Selanjutnya, pada akhir tahun 1955, tepatnya pada tanggal 25 Desember, lembaga judo Indonesia yang dikenal dengan nama Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI) diresmikan. Organisasi ini menjadi lembaga judo tertinggi yang diakui oleh Komite Olimpiade Indonesia. Judoka Indonesia berada di bawah PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia) yang juga berada di bawah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) (Admin Padamu, 2020).

Menurut Mantolas (2023) judo juga dianggap sebagai seni bela diri dan filosofi hidup. Judo berasal dari Jujitsu, sebuah sistem bela diri tradisional Jepang yang telah ada selama berabad-abad. Jujitsu merupakan teknik bela diri yang melibatkan berbagai teknik lemparan, kuncian, dan pukulan. Dengan olahraga judo, tujuan membanting lawan hanya sebagai salah satu cara untuk mengalahkan atau memperoleh kemenangan sesuai peraturan permainan atau pertandingan judo yang telah ditentukan IJF (Internasional Judo Federation). Perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik Judo bahwa cabang olahraga tersebut merupakan cabang olahraga beladiri perorangan atau individu. Karakteristik olahraga Judo adalah permainan cepat yang membutuhkan daya tahan, kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang relatif lama (Trianingrum & Jatmiko,

2022). Tujuan judo sendiri bukan untuk melukai atau menyakiti, tetapi untuk kepentingan olahraga. Selain itu, judo juga harus mengandung elemen tata krama, keindahan seni, semangat besar, sportivitas, dan saling menghormati. Sebenarnya, tujuan judo lebih dari sekadar itu, yakni membentuk karakter dan mental manusia, mengembangkan tubuh agar kuat, bermanfaat untuk kesehatan, serta membentuk karakter melalui mental dan disiplin (Berliana et al., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut profil Yohanes Kristopel Pelupessy dengan perjalanan karirnya sebagai atlet Judo mulai dari awal hingga kini. Selanjutnya, diharapkan sebagai bahan motivasi bagi atlet judo pada generasi selanjutnya agar bisa memberikan prestasi sesuai dengan yang diinginkan. Dengan ini peneliti mengambil penelitian dengan judul "Profil Atlet Judo Peraih Medali Perak Pada PON XXI ACEH - SUMUT."

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penggunaan pendekatan ini memiliki maksud dan tujuan untuk mendeskripsikan perilaku seseorang, peristiwa lapangan. Rancang bangun kerangka konseptual penelitian kualitatif terbentuk di lapangan, artinya konseptual terbentuk setelah melakukan studi lapangan awal. Faktor penjas penelitian kualitatif juga ditentukan di lapangan yang disebut sebagai tema-tema penelitian (Firmansyah & Masrun, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Yohanes adalah atlet beladiri judo yang mengawali karir pada tahun 2013, pada saat itu Yohanes sedang menduduki jenjang Sekolah Dasar kelas 6 di SDN Manyar Sabrangan 2 di Manyar Sabrangan Surabaya. Sebelum menggeluti olahraga beladiri Judo Yohanes mengawali dunia olahraga dengan masuk SSB (Sekolah SepakBola), pada saat mengikuti Sekolah sepakbola Yohanes sedang berumur 10 tahun, pada tahun 2012 club sepakbola yang ia masuki bernama SFC (Surabaya *Football Club*), dengan memiliki badan besar dan pelatih mempercayai Yohanes berada di posisi *center back*, pada saat itu Yohanes tampil pada turnamen daerah YONARHANUD CUP 2012 di Sidoarjo Jawa Timur, pertandingan YONARHANUD CUP tidak membuahkan hasil yang baik bagi Yohanes dan tim, terhenti di 16 besar membuat Yohanes merasa kurang puas.

Pada saat kelas 6 Sekolah Dasar Yohanes memutuskan untuk berhenti mengikiti olahraga sepakbola, pada saat itu Yohanes melihat kakaknya Simon Carlos Pelupessy selesai mengikuti latihan olahraga beladiri judo dari situ Yohanes tertarik ingin mengikuti olahraga beladiri Judo. Masuk pada olahraga beladiri Judo tidaklah mudah berawal dari latihan jatuhan, *roll* depan, *roll* belakang dan latihan dasar beladiri lainnya, Yohanes selama 1 minggu mengikuti latihan dasar Judo sempat ingin berhenti dikarenakan belum terbiasa mengikuti latihan tersebut, namun berkat dorongan dari orang tua, Yohanes tetap mengikuti latihan dasar beladiri Judo tersebut. Sampai dimana Yohanes memasuki latihan dasar teknik judo, teknik bantingan yang pertama kali diajarkan oleh pelatih Judo adalah teknik bantingan *O soto Gari* Teknik *O soto gari* merupakan teknik yang sama dengan *ko uchi gari* namun berbeda arah kaki yang di serang, *O soto gari* serangan luar kaki lawan yang di kaitkan ke kaki lawan sehingga keseimbangan hilang dan terjatuh (Al Hayyu, 2021). Pada teknik ini Yohanes mendapat sedikit kesulitan karena belum terbiasa untuk mengendalikan posisi tangan kaki dan tubuhnya agar teknik yang di ajarkan bisa sempurna, namun Yohanes tidak mudah menyerah ia terus belajar dan mencoba, ketika di rumah sering melihat *youtube* untuk belajar dan memahami teknik *O soto Gari* agar dapat dipakai dengan efektif pada saat latihan, setelah 1minggu belajar teknik *O soto Gari*, Yohanes mendapat teknik baru yaitu teknik *Ippon Seoi Nage*, pada saat belajar teknik ini Yohanes dapat menguasai teknik dengan cepat dan menjadi teknik andalannya sewaktu kecil. Genap mengikuti latihan judo selama satu bulan Yohanes mengikuti kejuaraan tingkat daerah atau biasa disebut KEJURDA, pada pertandingan ini Yohanes turun dikelas +45kg, pada pertandingan ini ada 6 orang atlet yang bertanding pada kelas +45, Yohanes mendapatkan kemenangan pada saat pertandingan *quarter final* dan kalah dipartai semifinal, hasil dari pertandingan KEJURDA Judo tahun 2013 membuahkan hasil, yaitu mendapatkan juara 3, dengan hasil ini Yohanes mendapatkan piagam penghargaan untuk bisa masuk ke Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) melalui jalur prestasi.

Disini awal mula Yohanes memfokuskan dirinya agar terus berprestasi ke jenjang selanjutnya. Memasuki awal sekolah menengah pertama, Yohanes mengikuti pertandingan kejuaraan provinsi, sebelum kejurprov Yohanes melakukan seleksi tingkat daerah dan Yohanes memenangkan seleksi tersebut turun di kelas +90kg putra, pada kejuaraan provinsi ini sekaligus menjadi ajang seleksi untuk mengikuti kejuaraan tingkat nasional yang bernama kejuaraan nasional Kartika Cup X 2017, setelah mengalahkan pejudo asal Bojonegoro di kejuaraan provinsi, Yohanes mendapatkan tiket untuk mengikuti kejuaraan tingkat nasional. Setelah mendapat juara 1 di kejurprov, Yohanes mengikuti TC (*Training Camp*) yang diadakan oleh Pengurus Provinsi Jawa Timur, menjelang kejuaraan nasional Kartika Cup X 2017 di Bandung Yohanes mengalami insiden pada saat latihan *clavicula* sebelah kanan Yohanes patah dan di *diagnose* tidak bisa mengikuti olahraga beladiri Judo, Yohanes hanya memiliki waktu 5 bulan untuk *recovery* cideranya tersebut dengan membawa ke pengobatan alternatif, setelah 2 bulan menjalani *recovery* dan melakukan penguatan pada cideranya Yohanes dapat melanjutkan kembali bergabung dengan tim Jawa Timur pada Kejuaraan Nasional Judo Kartika Cup X 2017 di Bandung, pada kejuaraan ini Yohanes mendapat medali perak dan menjadi medali pertamanya di tingkat nasional.

Memasuki Sekolah Menengah Atas Yohanes sering mengikuti event regional dan nasional, dan menjuarai beberapa pertandingan dari kejurnas Kartika cup XI 2018, PORPROV VI Jatim 2019, POPNAS Jakarta 2019, kejurnas Kartika Cup XII 2019. Setelah mendapatkan medali emas dan pemain terbaik pada kejuaraan terakhir Yohanes di panggil untuk mengikuti TC timnas untuk Sea Games Filipina di Jepang selama 3 bulan, tetapi setelah TC ternyata Yohanes tidak dapat kesempatan bermain pada Sea Games Filipina tersebut di karenakan slot untuk pemain sudah terisi penuh oleh seniornya pada kelas -81kg putra. Setelah Sea Games selesai Yohanes kembali ke daerah asal Surabaya Jawa timur. Tahun 2020 merupakan masa tersulit semua orang termasuk Yohanes, dari mulai tidak bisa mengikuti latihan sampai mendaftar kuliah dengan jalur SBMPTN dan ujian tersebut harus dihadiri secara langsung tidak melewati jalur *online*. Singkat cerita Yohanes masuk dan diterima di Universitas Negeri Surabaya prodi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi jurusan pendidikan jasmani, setelah melewati 3 semester perkuliahan secara online dan pandemi mulai menurun, Yohanes mendapat panggilan dari puslatda Jawa Timur untuk menjalani WFH (*Work From Home*) dan menjalani latihan via *online* di rumah. Memasuki tahun 2022 dan kembali normal tidak ada wabah *covid*. Pada bulan maret Yohanes mengikuti kejuaraan nasional pertama setelah wabah *covid 19*, pada kejuaraan Menpora Cup 2022 Yohanes mendapatkan juara 1 dan masuk timnas Sea Games Kamboja.

Pada perjalanan karir Yohanes, akhirnya ia dapat mewujudkan keinginannya untuk bermain ke luar negeri melalui keikutsertaannya dalam Sea Games Kamboja dan PON di Aceh. Tidak hanya itu saja, Yohanes mendapatkan banyak kesempatan dalam ajang nasional maupun internasional dan berhasil mendapatkan medali.

Panggilan pertamanya untuk timnas Yohanes diberi kesempatan untuk bermain di kejuaraan Perth Oceania open 2022 di Australia, Yohanes kurang beruntung di pertandingan internasional pertamanya karena Yohanes kalah dengan pemain asal Singapura dengan selisih satu poin, kembali ke Indonesia Yohanes melanjutkan latihan di tim Indonesia yang terletak di Ciloto Jawa Barat. Awal tahun 2023 pada Januari Yohanes kembali dipercaya untuk membela Indonesia dikanca Internasional, pertandingan kali ini berada di Penang Malaysia yang bernama Sout East Asia, pada awal pertandingan Yohanes bertemu dengan perwakilan dari Vietnam. Yohanes mendapat point *ippon* (nilai tertinggi dalam Judo) dan melanjutkan ke semi final bertemu dengan atlet asal Singapura yang mengalahkan Yohanes pada saat pertandingan Perth Oeania Open, dipertandingan kali ini Yohanes memenangkan pertandingan dengan point *wazari* atau 1 point. Melaju ke babak final Yohanes bertemu dengan perwakilan dari Vietnam karena satu kontingen bisa mengirim 2 atlet untuk satu kelas yang sama, Yohanes mendapat kesulitan pada saat pengambilan teknik dan berujung kekalahan dengan Vietnam. Yohanes terkena patahan pada saat bermain *newaza*, menurut (Scott, n.d., 2023) *newaza "ne"* adalah terlentang sedangkan "*waza*" adalah terlentang dapat diartikan teknik bergulat dan mengunci dan Yohanes berakhir mendapatkan posisi ke dua pada pertandingan kali ini.

Diawal tahun 2024 Yohanes memutuskan keluar dari timnas dikarenakan adanya permasalahan diperkuliahan dan Yohanes tidak diberi izin untuk kembali ke daerahnya. Maka



Yohanes dihadapkan dua pilihan yaitu TC timnas atau mengurus permasalahan diperkuliahan. Pada akhirnya Yohanes memilih untuk mengundurkan diri dari timnas dan kembali ke Surabaya untuk melanjutkan perkuliahan, dikarenakan Yohanes tidak bisa menyelesaikan kuliahnya di semester 8, akhirnya Yohanes menambah satu semester untuk menyelesaikan skripsinya.

Pada bulan Agustus Yohanes mendapatkan panggilan kembali untuk bermain di Sout East Asia kebetulan Indonesia menjadi tuan rumah pada tahun ini, Yohanes bermain di kelas -100kg putra. Diawal pertandingan Yohanes langsung bertemu dengan Vietnam, sedikit sulit bagi Yohanes untuk memenangkan pertandingan kali ini karena Vietnam mengirimkan tiga wakilnya pada pertandingan tersebut masuk quarter Final Yohanes kalah dengan Vietnam dan bermain kembali di babak kesempatan untuk perebutan posisi ke tiga, pada babak kesempatan Yohanes bertemu wakil dari negara Malaysia, Yohanes mendapat poin *ippon* pada pertandingan kali ini dan melanjutkan perebutan posisi ke tiga. Yohanes berhadapan dengan atlet asal Singapura dan berhasil memenangkan pertandingan dan berhasil meraih juara 3 pada kejuaraan Sout East Asia Bali 2024.

Dibuka dengan pertandingan Sout East Asia yang digelar di Bali bagi Yohanes tahun 2024 adalah salah satu tahun pencapaian terbesarnya yaitu dengan dipilihnya Yohanes untuk mewakili Indonesia di ajang Asian University Games yang diadakan di Surabaya, dan mendapat medali perak untuk Indonesia dan kampus tercinta yaitu Universitas Negeri Surabaya.



**Gambar 1. Yohanes Mendapat Perak Pada Asian University Games**

Pada awal bulan Juli Yohanes berkesempatan melakukan Training center di Vietnam untuk persiapan menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON XXI SUMUT-ACEH 2024) selama kurang lebih satu bulan dua minggu yang bertempat di Ho Chi Minh. Disini Yohanes berlatih satu hari empat kali, Pada pagi hari 6.00 Yohanes melakukan latihan fisik, setelah itu pada jam 9.30 latihan Judo dan di lanjut pada jam 15.00 latihan judo kembali dengan materi yang berbeda, di lanjut pada malam hari pukul 17.30 melakukan latihan gym. Di Vietnam tim puslatda Jawa Timur diberi porsi latihan yang sangat mumpuni dari segi fisik, teknik dan daya tahan. Tempat Yohanes berlatih disana didominasi pemain Tim Nasional Judo Vietnam.

Genap satu bulan Yohanes melakukan *training center* di Vietnam dengan berbekal banyak sekali ilmu yang didapat selama dua minggu sebelum kembali ke Indonesia, pelatih memberikan penurunan program latihan guna mengurangi resiko cedera. Selama program penurunan Yohanes memfokuskan dirinya untuk menurunkan berat badan, di mulai dari mengatur porsi makan dan menambah latihan mandiri untuk mempercepat penurunan berat badan. Kembali ke Indonesia pada bulan September, Yohanes tidak kembali ke Surabaya melainkan langsung menuju Aceh untuk melakukan penyesuaian, dalam waktu dua minggu sebelum pertandingan PON. Yohanes dan tim melakukan latihan fisik di aceh, setelah satu minggu melakukan adaptasi lingkungan dan latihan fisik Yohanes dan tim PON JATIM melakukan sesi uji coba matras.

Memasuki hari penimbangan berat badan Yohanes sudah siap dengan berat 97,5kg. Pada keesokan harinya Yohanes melakukan pemanasan untuk persiapan pertandingan, diawali dengan

bertemu tuan rumah Sumatra Utara dibabak pertama Yohanes mendapatkan kesulitan dengan bermain empat menit dan dilanjutkan dengan *golden score* dengan bermain tambahan waktu 1 menit. Yohanes berhasil menjatuhkan lawan dengan poin 1 *wazari*, dengan memenangkan pertandingan pertamanya Yohanes melanjutkan ke babak semifinal. Pada semifinal Yohanes berhadapan dengan wakil dari provinsi Jambi dan berhasil memenangkan pertandingan dengan poin yang sangat memuaskan yaitu *ippon*, melanjutkan ke partai final Yohanes bertemu seniorinya sendiri yang berasal dari Bali beliau sendiri sudah pernah bermain di Sea Games Filipina dan Vietnam dengan mendapat medali emas dan perunggu pada kejuaraan tersebut dan medali emas di PON papua. Tentunya lawan yang begitu berat bagi Yohanes, namun Yohanes dapat bertahan di empat menit awal dan melanjutkan di *golden score* pada saat bermain *newaza*, Yohanes terkena patahan siku dan merasa tidak bisa bertahan. Yohanes melakukan taping yang mana di anggap menyerah, pada saat itu tangan Yohanes tidak bias di gerakan sampai medis masuk di area matras. Dari kekalahan tersebut Yohanes bersyukur dan puas untuk posisi ke dua dan selamat siku kiri tidak mengalami cidera yang serius.



**Gambar 2. Yohanes Mendapat Perak Pada PON XXI ACEH-SUMUT**

Hari berikutnya Yohanes harus kembali berjuang memperebutkan medali pada beregu campuran dengan kondisi siku yang sedang cidera. Satu grup dengan DKI dan betanding pertama berhadapan dengan Sumatera Selatan, Yohanes dan tim memenangkan pertandingan dan melanjutkan pertandingan berhadapan dengan DIY dengan score 2 DIY dan 4 JATIM, berlanjut ke semifinal harus terhenti dengan DKI dan masuk ke perebutan juara 3 berhadapan dengan SUMUT dapat menaklukkan tuan rumah JATIM berhasil membawa medali perunggu pada nomor beregu campuran dengan score tipis 3-4 yang di menangkan oleh Jawa Timur. Pada PON kali ini Yohanes sangat bersyukur masih diberi kesempatan untuk membawa pulang medali pada PON pertamanya tersebut. Kembali ke Surabaya setelah pertandingan PON dan hanya diberi waktu 2 minggu, Yohanes mendapat surat panggilan untuk mengikuti TC Timnas di Ciloto Jawa Barat untuk persiapan Sea Games Thailand 2025.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian diatas dapat diberikan kesimpulan bahwa prestasi tidak datang secara instan dan tidak didapatkan dengan mudah perlu adanya pemusatan latihan jangka panjang dan mengikuti banyak kejuaraan baik lokal, nasional, dan internasional. Yohanes menjalani proses-proses latihan yang berat akhirnya mengantarkan pada prestasi yang bisa dibanggakan dan dicontoh oleh generasi penerusnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, S. (2016). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*, 143–153.
- Admin Padamu. (2020, October 20). *Perkembangan Olahraga Judo*. Padamu Pendidikan Indonesia.
- Agrippina, A., & Fajar, M. K. (2023). ANALISIS PERTANDINGAN I GEDE AGASTYA DARMA WARDANA PADA SEA GAMES 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 51–56.

- Al Hayyu, Y. A. (2021). Analisis Analisis Kemenangan Mochammad Syaiful Raharjo Dalam Partai Final Sea Games Pada Babak Final Tahun 2015 Dan 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 85–93.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Berliana, B., Purnamasari, I., & Novian, G. (n.d.). Judo: Pembinaan Disiplin, Toleransi dan Respect. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 66–70.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi Dan Beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Firmansyah, M., & Masrun, M. (2021). Esensi perbedaan metode kualitatif dan kuantitatif. *Elastisitas: Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159.
- Hafiz, A. (2018). Prestasi Belajar Siswa Yang Bekerja Sebagai Tukang Semir Di Kota Bukittinggi. *Jurnal As-Salam*, 2(3), 12–24.
- Kurniawan, K., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2022). Motivasi Belajar Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran Beladiri Pencak Silat di SMK Rosma. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 489–496.
- Mantolas, T. R. (n.d.). *ATLET JUDO TONY RICARDO MANTOLAS DALAM PROSES PENCAPAIAN PRESTASI*.
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Saputra, A. F. D., & Subagio, I. (2017). Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 2017.
- Scott, S. (n.d.). *A BRIEF GUIDE TO GROUND FIGHTING, NEWAZA AND THE GUARD*.
- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Trianingrum, D. P., & Jatmiko, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Judo Puslatkab Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 50–57.