

## Harumkan Nama Indonesia, Mahasiswa FTMM UNAIR Juara I Pencak Silat Tingkat Internasional

Achmad Sarjono - [JATIM.INDONESIASATU.CO.ID](http://JATIM.INDONESIASATU.CO.ID)

Mar 13, 2022 - 17:00



*Potret Muhammad Reza Erfit, Juara I Pencak Silat Paku Bumi Open IX International Championship. (Foto: Dokumentasi Arif Wibowo)*

SURABAYA – Tahun ini, Perguruan Pencak Silat Paku Bumi Bogor mengadakan kejuaraan pencak silat tingkat internasional dengan kategori tanding seni tunggal

dan seni beregu. Kejuaraan ini diikuti oleh para pelajar dan mahasiswa dari berbagai negara, di antaranya Malaysia, Singapura, dan tak terkecuali Indonesia. Para pelajar dan mahasiswa tersebut merupakan atlet pencak silat yang sudah malang melintang di dunia persilatan.

#### Harumkan Nama Indonesia

Salah satu atlet pencak silat yang berhasil mengharumkan nama bangsa adalah Muhammad Reza Erfit, mahasiswa Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin Universitas Airlangga (FTMM UNAIR). Reza menjadi Juara I Pencak Silat Paku Bumi Open IX International Championship Piala Bergilir Mayjend TNI (Purn) DR. (HC) H. Eddie M Nalapraya kategori tanding Kelas C Dewasa Putra dengan bobot 55 – 60 kilogram.

Reza bercerita pengalaman dan persiapannya selama mengikuti kejuaraan. Ia menuturkan bahwa latihan dilakukan sejak 50 hari sebelum pertandingan. Latihannya sendiri, sambungnya, diadakan selama lima jam setiap hari.

“Mulai dari latihan fisik, ability, speed, power, teknik, mental, dan lain-lain. Yang namanya bela diri butuh sentuhan secara fisik, entah itu pukulan, tendangan, atau jatuhan. Saya pernah cedera pada otot yang tertarik di pangkal paha dalam kurun waktu itu,” ujar Reza kepada media, Jum'at (11/3/2022).

#### Tekuni Pencak Silat Sejak Kecil

Reza mengaku dirinya sudah menekuni pencak silat sejak duduk di bangku SD, namun pencak silat yang ditekuninya hanya pencak silat tradisional di salah satu daerah di Minangkabau, Sumatera Barat. Ia terus berlatih dan mengasah kemampuannya. Sayangnya, saat SMP ia harus mengurungkan niatnya untuk mengikuti kejuaraan pencak silat tingkat nasional karena terhalang izin orang tua.

“Ketika SMA, saya minta izin lagi dan Alhamdulillah diizinkan. Saya bersungguh-sungguh menikmati perihnya latihan setiap hari, pegalnya anggota tubuh, dan cedera,” papar mahasiswa jurusan Teknologi Sains Data itu.

Saat kuliah, Reza memutuskan untuk bergabung dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Persaudaraan Setia Hati Terate (PHST). Baru tiga bulan bergabung, ia sudah ditawarkan untuk ikut kejuaraan Pencak Silat Paku Bumi Open IX International Championship dan menjadi juara.

#### Rajin Berlatih dengan Konsep Steven Kotler

Reza juga bercerita bahwa mengikuti kejuaraan tingkat internasional tidaklah mudah. Ia sempat merasa gugup saat pertandingan.

“Butuh persiapan mental yang kuat. Melihat atlet-atlet berbadan tegap dari berbagai negara awalnya membuat saya insecure. Ketika menghadapi lawan dengan penggunaan teknik yang berbeda dan fisik yang kuat, saya cukup kesusahan,” katanya.

Reza kemudian teringat aturan 4?ri Steven Kotler. Aturan itu membuat seseorang melakukan sesuatu yang tingkat kesulitannya 4% lebih tinggi dari kemampuan orang tersebut. Menurut Reza, aturan ini membuat seseorang akan rajin berlatih

karena fokusnya hanya tertuju ke satu hal.

“Setiap kali latihan atau melakukan sesuatu, saya selalu memikirkan satu kalimat. ‘Pikirkanlah apa hal yang kamu mulai hari ini yang membuat dirimu di masa depan berterima kasih’,” tutupnya. (\*)

Penulis : Dewi Yugi Arti

Editor : Nuri Hermawan