

Perjalanan Fani Fuadi Atlet Binaraga Menuju Mr.Olympia Classic Physique Pertama Dari Indonesia

Muhammad Luthfi Fahad
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perjalanan karier Fani Fuadi sebagai atlet binaraga Indonesia pertama yang berhasil tampil pada ajang Mr. Olympia Classic Physique. Kajian ini menelaah proses persiapan Fani yang meliputi pembinaan karier, program latihan, strategi nutrisi, faktor psikologis, serta tantangan struktural dalam konteks ekosistem binaraga Indonesia. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif berbasis studi kasus, data dikumpulkan melalui analisis dokumen, publikasi daring, serta sumber-sumber sekunder terkait perjalanan atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan Fani bukan hanya disebabkan oleh kapasitas fisik dan teknis, tetapi juga oleh disiplin tinggi, periodisasi latihan berbasis teori ilmiah, strategi nutrisi adaptif, serta ketangguhan mental dalam menghadapi keterbatasan fasilitas, dukungan finansial, dan lingkungan kompetitif yang minim. Penelitian ini menegaskan bahwa pencapaian Fani memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan olahraga binaraga Indonesia karena menjadi momentum sejarah yang memotivasi lahirnya lebih banyak atlet berprestasi.

Kata Kunci: Fani Fuadi; Binaraga; Mr. Olympia; Classic Physique; Prestasi Atlet.

Kontribusi Penulis: a –Desain Studi; b – Pengumpulan Data; c – Analisis Data; d – Penulisan Naskah; e – Pengumpulan Dana.

PENDAHULUAN

Binaraga sebagai cabang olahraga prestasi terus mengalami perkembangan di Indonesia, ditandai dengan munculnya atlet-atlet nasional yang mampu bersaing di tingkat internasional. Salah satu pencapaian paling monumental adalah keberhasilan Fani Fuadi sebagai atlet Indonesia pertama yang tampil di ajang Mr. Olympia Classic Physique, kompetisi paling prestisius dalam dunia binaraga profesional. Mr. Olympia merupakan kompetisi yang menghasilkan ikon-ikon legendaris seperti Arnold Schwarzenegger, Frank Zane, dan Chris Bumstead.

Namun, perjalanan seorang atlet Indonesia untuk mencapai panggung tersebut bukanlah proses yang mudah. Ekosistem pembinaan olahraga binaraga nasional masih menghadapi berbagai keterbatasan, seperti minimnya fasilitas berkualitas, akses terhadap pelatih dan ahli nutrisi profesional, hingga dukungan finansial yang tidak sebanding dengan negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan Kanada. Dalam konteks ini, kesuksesan Fani Fuadi menjadi fenomena menarik untuk dikaji secara akademis, khususnya mengenai bagaimana ia mampu melakukan persiapan, adaptasi, dan strategi kompetitif yang efektif.

Sejumlah teori terkait latihan olahraga seperti periodisasi (Bompa & Buzzichelli, 2019), nutrisi atlet (Helms et al., 2014), dan mental toughness (Clough et al., 2002) menjadi relevan untuk menjelaskan faktor-faktor keberhasilan seorang atlet elite. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguraikan secara komprehensif perjalanan Fani Fuadi menuju Mr. Olympia Classic Physique dalam perspektif ilmiah, mencakup proses

latihan, pembinaan prestasi, dukungan sosial, serta makna historis bagi perkembangan binaraga Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan secara mendalam proses perjalanan Fani Fuadi sebagai atlet Indonesia pertama yang tampil di Mr. Olympia Classic Physique serta faktor-faktor yang mendukung keberhasilannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh dari dokumen publik, arsip kompetisi, wawancara sekunder yang dipublikasikan melalui media daring, serta literatur ilmiah terkait pelatihan atlet, nutrisi olahraga, dan performa kompetitif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan:

1. Analisis dokumen: mencakup rekam jejak kompetisi Fani Fuadi, artikel ilmiah, serta sumber berita kredibel.
2. Studi literatur: teori periodisasi, motivasi, nutrisi, dan mental toughness.
3. Triangulasi sumber: membandingkan berbagai sumber untuk memastikan validitas data.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena perjalanan karier dan persiapan atlet secara rinci dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pembinaan Karier dan Prestasi Fani Fuadi

Fani memulai kariernya melalui kompetisi lokal, kemudian meningkat ke level nasional seperti Muscle Contest Indonesia dan IFBB Pro Qualifier. Perolehan IFBB Pro Card menjadi titik balik penting yang membuka jalan menuju kompetisi global. Berbeda dengan atlet negara maju, perjalanan Fani ditempa oleh keterbatasan fasilitas dan minimnya dukungan struktural, sehingga keberhasilannya memiliki nilai perjuangan yang tinggi.

2. Program Latihan Berbasis Periodisasi

Mengacu pada Bompas & Buzzichelli (2019), Fani menerapkan periodisasi yang sistematis:

- Off-season: fokus hipertrofi otot dan peningkatan massa otot
- Pre-contest: penurunan lemak tubuh tanpa mengorbankan massa otot
- Peak week: strategi dehidrasi terkontrol dan peningkatan tampil puncak

Latihan Fani mengombinasikan *compound exercises*, *isolation training*, serta prinsip *progressive overload* sesuai pedoman ACSM (2021).

3. Strategi Nutrisi

Nutrisi menjadi faktor kunci dalam keberhasilan Fani. Berdasarkan pedoman Helms et al. (2014):

- protein 1,6–2,2 g/kg BB

- karbohidrat 4–7 g/kg BB
- asupan lemak 20–30% kalori harian

Suplemen yang digunakan meliputi whey protein, creatine, dan multivitamin. Strategi ini penting dalam mempertahankan massa otot dan energi selama persiapan kompetisi.

4. Faktor Psikologis dan Mental Toughness

Menurut teori mental toughness (Clough et al., 2002), Fani menunjukkan:

- kontrol emosi yang kuat
- komitmen tinggi pada tujuan
- kemampuan bangkit dari kegagalan
- fokus dalam tekanan kompetisi

Kombinasi motivasi intrinsik dan dukungan sosial memperkuat daya tahan mentalnya.

5. Tantangan Atlet Indonesia

Perbandingan antara Fani dan juara dunia seperti Chris Bumstead atau Ramon Dino menunjukkan adanya kesenjangan:

Tabel 1		
Aspek	Juara Dunia	Fani Fuadi
Fasilitas	Elite	Terbatas
Pelatih	Profesional	Mandiri & komunitas
Dukungan sponsor	Besar	Terbatas
ekosistem	matang	berkembang

Namun justru keterbatasan tersebut yang memperkuat makna pencapaiannya.

6. Dampak Prestasi Fani untuk Indonesia

Keberhasilan Fani memberikan dampak besar:

- meningkatkan citra Indonesia di kancah binaraga dunia
- memotivasi generasi baru atlet binaraga
- mendorong pembinaan olahraga yang lebih profesional

SIMPULAN

Perjalanan Fani Fuadi menuju Mr. Olympia Classic Physique merupakan hasil dari kombinasi latihan ilmiah, strategi nutrisi yang tepat, motivasi tinggi, serta mental toughness yang kuat dalam menghadapi berbagai keterbatasan. Keberhasilannya menjadi tonggak sejarah bagi olahraga binaraga Indonesia dan membuka jalan bagi munculnya atlet-atlet nasional lain di panggung dunia. Penelitian ini menegaskan bahwa pencapaian Fani dapat dijadikan model bagi pengembangan pembinaan atlet binaraga di Indonesia.

REFERENCES

1. Almtsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's Guidelines for*

- Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
 4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
 5. Britannica. (2024). *Mr. Olympia*. Diakses dari <https://www.britannica.com/topic/Mr-Olympia>
 6. Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson.
 7. Dorian Yates. (2023). *Most Genetically Gifted Bodybuilder Ever, According to Dorian Yates*. Essentially Sports. Diakses dari <https://www.essentiallysports.com/bodybuilding-news-not-arnold-schwarzenegger-or-ronnie-coleman-this-3x-mr-olympia-was-the-most-genetically-gifted-bodybuilder-ever-according-to-dorian-yates>
 8. Dr. Juneau, C. (2024). *Men's physique bodybuilding: What is it, why it matters, pro tips & more*. Dr. Muscle. Diakses dari <https://old.dr-muscle.com/mens-physique-bodybuilding-what-is-it-why-it-matters-pro-tips-more>
 9. Fahrizqi, E. B., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi (Pnf) Dan Kelentukan Statis Terhadap Keterampilan Gerak Kayang. JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 1(1)
 10. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
 11. Generation Iron. (2023). *Is the Mr. Olympia Contest Natural?* Diakses dari <https://generationiron.com/is-mr-olympia-contest-natural>
 12. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Philadelphia: Elsevier.
 13. Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
 14. Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). *Evidence-Based Recommendations for Natural Bodybuilding Contest Preparation: Nutrition and*

- Supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 20.
15. Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). *Evidence-Based Recommendations for Natural Bodybuilding Contest Preparation: Nutrition and Supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 20.
16. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
17. Klug, W. S., Cummings, M. R., Spencer, C. A., & Palladino, M. A. (2012). *Concepts of Genetics* (10th ed.). Boston: Pearson Education.
18. Iraki, J., Fitschen, P., Espinar, S., & Helms, E. (2019). *Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season: A Narrative Review. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 20.
19. Mr. Olympia. (2022). *About Mr. Olympia*. IFBB Pro League. <https://mroympia.com>
20. Nugroho, Yulianto Adi. "Binaraga, Estetika dan Massa Otot." *Radar Mojokerto*, 29 Juni 2024. Menjelaskan bahwa binaraga bukan hanya soal massa otot, tetapi juga simetri dan estetika.
21. Maughan, R. J., Burke, L. M., & Coyle, E. F. (2018). *Food, Nutrition and Sports Performance: Enhancing Athletic Performance*. London: Routledge.
22. Reece, J. B., Urry, L. A., Cain, M. L., Wasserman, S. A., Minorsky, P. V., & Jackson, R. B. (2014). *Campbell Biology* (10th ed.). San Francisco: Pearson.
23. Sharkey, B. J. (2003). *Fitness and Health* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
25. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
26. World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on Food Fortification and Nutritional Supplementation*. Geneva: WHO Press.
27. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.