

PROFIL

**Mohd Robani Hassan**

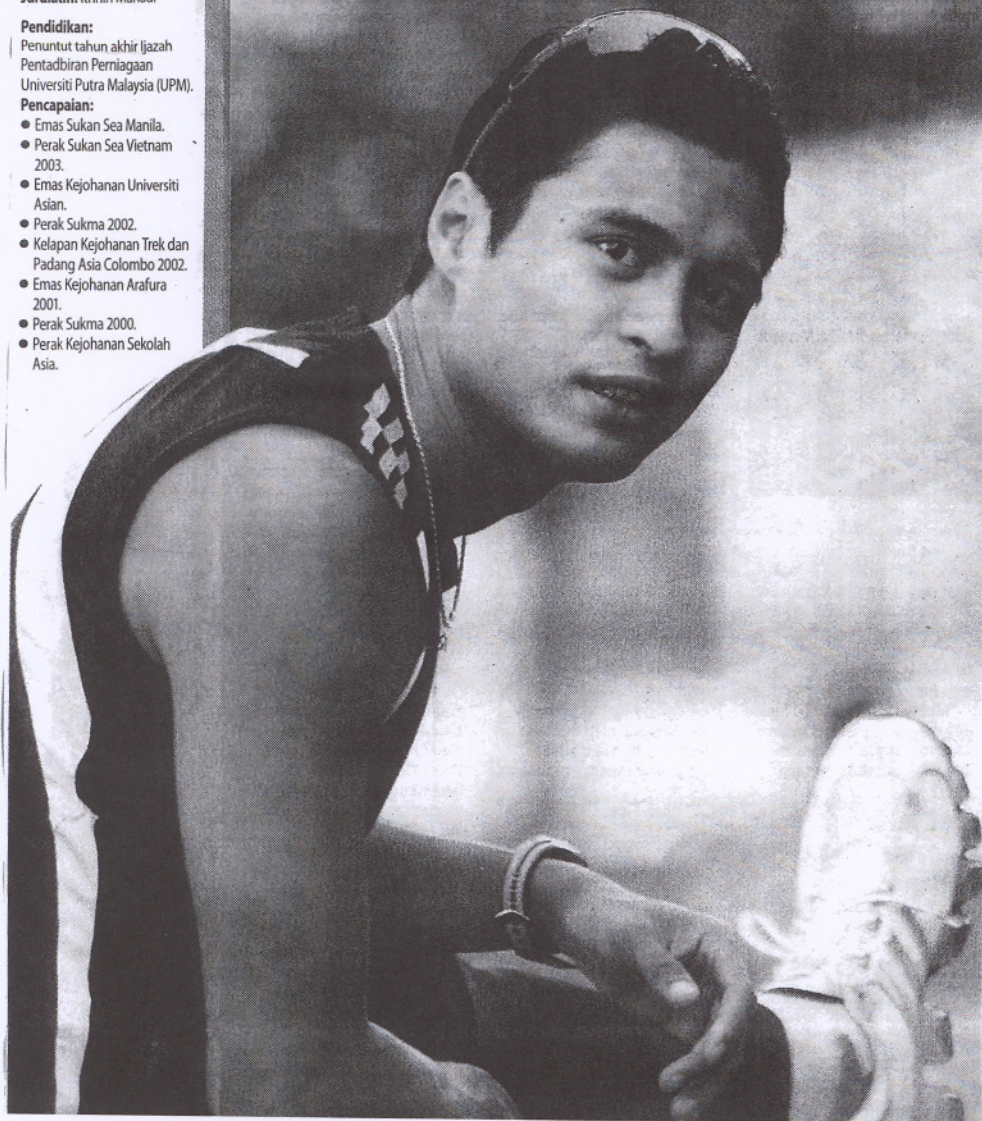
Umur: 25 tahun  
Tarikh lahir: 18 Januari 1983  
Tempat lahir: Kuala Lumpur  
Tinggi: 184 sentimeter (sm)  
Berat: 83 kilogram (kg)  
Acara: 110 meter lari berpagar  
Catatan peribadi terbaik:  
13.88s  
Jurulatih: Ithnin Mahadi

**Pendidikan:**  
Penuntut tahun akhir Ijazah  
Pentadbiran Perniagaan  
Universiti Putra Malaysia (UPM).

- Pencapaian:**
- Emas Sukan Sea Manila.
  - Perak Sukan Sea Vietnam 2003.
  - Emas Kejujahan Universiti Asia.
  - Perak Sukma 2002.
  - Kelapan Kejujahan Trek dan Padang Asia Colombo 2002.
  - Emas Kejujahan Arafura 2001.
  - Perak Sukma 2000.
  - Perak Kejujahan Sekolah Asia.

# Singkap diari seorang atlit kebangsaan

*Mohd Robani bahagikan masa latihan di MSN, pengajian di UPM*



Oleh Fairuz Zaidan  
fairuzaidan@bharian.com.my

**D**I SEBALIK kemasyhuran bergelar atlit dalam kelompok elit skuad olahraga kebangsaan, tidak ramai yang tahu betapa anak muda berusia 25 tahun ini berkorban masa, selain mengetepikan keseronokan usia remaja demi memastikan komitmennya dalam bidang sukan diberikan tumpuan secara total.

Bukan saja fokus utama dalam latihan sukan di bawah kendalian Majlis Sukan Negara (MSN) yang harus diberi tumpuan, pengajian di universiti juga tidak diabaikan. Begitulah rutin harian yang dilalui pelari 110 meter (m) berpagar negara, Mohd Robani Hassan.

Menuntut di tahun akhir pengajian peringkat Ijazah Pentadbiran Perniagaan di Universiti Putra Malaysia (UPM), raja pecut berpagar ini berkongsi cerita kepada *i-Kon* perjalanan jadual hariannya bergelar atlit dan pelajar.

"Jika sebelah pagi saya terikat dengan kelas di universiti, latihan sukan terpaksa dilakukan pula pada sebelah petang. Semuanya bergantung kepada jadual pengajian. Saya juga banyak berbincang dengan jurulatih, Ithnin Mahadi dari segi masa antara latihan sukan dan pengajian di universiti.

"Sebagai seorang atlit kebangsaan tidak ada istilah letih kerana itu semua sudah dikira rutin untuk memastikan sasaran untuk meningkatkan prestasi dan pencapaian dalam arena sukan yang kita ceburi," kata Mohd Robani yang baru saja pulih daripada kecederaan tisu otot.

Terbit rasa kagum di hati selepas melihat dengan mata kepala sendiri diari seharian anak muda berasal dari Kuala Lumpur itu menjalani hari-hari sebagai seorang mahasiswa serta atlit olahraga kebangsaan. *i-Kon* yang mendapat kebenaran 'menyelami' aktiviti Mohd Robani sukar untuk membayangkan cabaran yang dilalui atlit kebangsaan seperti beliau yang sentiasa dituntut memantapkan prestasi di tahap unggul.

Temu janji jam 9 pagi di Casa 1, iaitu asrama penginapan atlit kelas elit di MSN menemukan dengan Mohd Robani yang kebetulan mempunyai jadual agak padat pada pagi Rabu lalu. Pagi itu saja, jadualnya penuh dengan aktiviti yang sudah diaturkan oleh Ithnin.

Malah, hari-harinya seperti itu-lah lengkap dengan aktiviti sukan sebagai salah satu langkah bagi memastikan prestasinya di peringkat terbaik.

"Kebiasaannya, jika tidak terikat dengan kuliah di universiti, saya akan menjalani latihan pada sebelah pagi. Biasanya latihan sukan bermula seawal jam 7.30 pagi hingga 10 pagi bergantung kepada jadual yang disediakan Ithnin.

"Bentuk latihan pula berbeza menaikit hari-hari tertentu ter-

bilang pengingatannya yang dikongsi bersama empat atlit kebangsaan lain.

Pagi itu, sebelum sesi latihan pantas di balapan MSN, Mohd Robani terlebih dulu menikmati sajian sarapan pagi di kafeteria MSN. Sajian makanan yang dihidangkan dalam bentuk bufet kepada atlit kebangsaan memang cukup menyelerakan. Bak hotel lagaknya hidangan yang disediakan di situ!

Temampak juga kelibat pelari 400m kebangsaan, Mohd Zaiful Zainal Abidin yang turut sama menjamu selera di balik puluhan atlit lain.

Kata Mohd Robani, dia selalunya tidak mengambil sajian berat pada sebelah pagi cuma sekadar mengalas perut saja memandangkan mengikuti latihan sukan seperti larian, latihan teknikal mahupun aktiviti di gimnasium.

Selesai menikmati sarapan ringkas pagi itu, Mohd Robani tidak menunggu lama untuk terus ke trek balapan untuk bertemu dengan Ithnin yang sudah melatihnya kira-kira sembilan tahun lamanya. Ithnin yang turut melatih Shahadan Jamaludin (400m berpagar) dan Azizah Ibrahim (100m berhalangan) seperti biasa memberikan latihan ringkas untuk Mohd Robani.

Sempat juga Ithnin memberikan komen mengenai prestasi semasa Mohd Robani yang sudah dianggap seperti adiknya sendiri.

Kata Ithnin, 38, Mohd Robani pada ketika ini berada di landasan tepat untuk memperbaharui catatan peribadinya 13.88s yang dicatatkan di Sukan Komanwel 2006 di Melbourne, Australia.

Untuk itu katanya, Mohd Robani menjalani sebanyak tujuh sesi latihan dalam tempoh seminggu merangkumi latihan teknikal pada pagi Isnin dan disusuli latihan sama pada sebelah petang, aktiviti gimnasium pada Selasa petang, urutan pada Rabu pagi, aktiviti lompatan pada Khamis petang dan Jumaat petang sebelum melengkapkan latihan teknikal di trek pada Sabtu pagi.

"Saya merasakan yang Mohd Robani sudah bersedia sepenuhnya untuk memperbaharui catatannya untuk 110m lari berpagar.

"Kiranya, prestasinya sekarang sudah kembali seperti mana Robani yang dulu," katanya yang turut menekankan elemen psikologi dan motivasi di kalangan anak didiknya.

Dia turut membayangkan yang prestasi terbaik anak didiknya itu akan dapat disaksikan menerusi kejujahan sukan Majlis Sukan Universiti Malaysia (Masum), bulan depan.

Tidak lama selepas sesi latihan ringkas di balapan, Mohd Robani bergerak pula ke bilik fisioterapi untuk mengikuti sesi urutan selama sejam. Penting untuknya melalui rutin itu bagi memastikan kecederaan tisu ototnya pulih





### Mengapakah anda memilih acara 110m lari berpagar?

Sebenarnya ketika di sekolah menengah dulu banyak acara yang saya terbahit termasuklah acara balapan, lompat jauh dan pernah menyertai acara bola baling. Tetapi jurulatih menyarankan untuk saya serius dalam acara 110m lari berpagar kerana melihat potensi saya dalam acara berkenaan.

### Kiranya sudah berapa lama serius dalam acara 110m lari berpagar?

Sebaik tamat sekolah pada 2000, saya terus memberi tumpuan dalam acara 110m dan nampaknya memang inilah acara yang benar-benar serasi dengan saya. Malah sepanjang

tempoh itu juga saya dibantu jurulatih, lthnin Mahadi untuk memastikan latihan yang terbaik dari semasa ke semasa.

### Siapakah idola anda dalam acara ini?

Semestinya juara Olimpik dan pemegang rekod dunia 110 meter, Liu Xiang dari China. Dalam negara pula saya mengagumi bekas jaguh 110m berpagar negara, Nur Herman Majid yang terus unggul mengunggam rekod kebangsaan dengan catatan 13.73s.

### Adakah misi anda tahun ini

## Minat sejak sekolah

### untuk memadamkan rekod milik Nur Herman?

Setiap atlit memang mempunyai impian masing-masing dan insya-Allah saya merasakan yang tahun ini adalah peluang terbaik untuk memperbaiki catatan peribadi 13.88s selepas terbahit dengan kecederaan otot tahun lalu.

### Tidak sukar membahagi masa bergelar atlit dan mahasiswa?

Itulah cabaran getir yang harus dilalui. Alhamdulillah, saya mampu mengharunginya dan gembira kerana berada di tahun akhir pengajian di UPM. Menjadi

impian saya untuk bergelar ahli perniagaan selepas bersara dalam bidang ini pada suatu hari nanti.

### Bagaimana rasanya bergelar seorang atlit elit kebangsaan?

Biasa-biasa saja (tergelak). Status itu tidak memberi apa-apa makna dan mengubah hidup saya kerana selaku atlit kebangsaan sendiri perlu sentiasa memberikan komitmen 100 peratus dalam arena sukan yang diceburinya.

### Tentu mewah bila bergelar atlit kelas elit?

Tidak juga. Itu semua bergantung kepada kategori acara yang kita ceburi dan pencapaian seseorang atlit itu sendiri. Seperti dalam acara olahraga ini bukanlah semewah mana pun. Mungkin, untuk generasi pelapis akan datang mendapat sedemikian, siapa tahu!

### Nasihat anda kepada mereka yang berhasrat untuk serius dalam bidang sukan?

Bukan senang untuk berada di kelompok yang terbaik. Seseorang itu harus mempunyai visi dan komited dalam sesuatu bidang yang ingin diceburinya. Jika kita membuat sesuatu dengan minat dan semangat yang kuat, semestinya kejayaan akan menyusul.

“Walaupun letih, sebagai seorang atlit kebangsaan tidak ada istilah sebegitu kerana itu semua sudah dikira rutin untuk memastikan sasaran bagi meningkatkan prestasi dan pencapaian dalam arena sukan yang kita ceburi”

**Mohd Robani Hassan**  
Pelari 110 meter berpagar negara