

Loh Chee Khoo, Pelari Spartan dengan Satu Tangan

Belum Puas setelah Taklukkan Full-Marathon

Terlahir dengan satu tangan tak membuat Loh Chee Khoo kehilangan semangat. Dengan keterbatasannya, pria asal Perak, Malaysia, itu telah menaklukkan 15 Spartan Race, lomba lari *obstacle* paling populer di dunia.

SABTU sore (3/3) CK –sapaan akrab Loh Chee Khoo– tiba di Surabaya. Dia menjadi salah seorang pengisi acara WeeRun 5th Anniversary Gathering di Hotel Santika, Surabaya. Meskipun baru saja melakukan penerbangan Kuala Lumpur-Surabaya selama tiga jam, wajahnya tidak tampak lelah. Dengan ramah, dia menerima wawancara *Jawa Pos*.

Sebelum wawancara dimulai, CK bilang akan melakukan suatu hal. Ternyata, dia mengeluarkan sebuah kalung *dog tag* warna silver dengan ukiran nama dan logo Spartan Race di baliknya. Ya, kalung itu sangat berarti bagi CK. Untuk mendapatkannya, dia harus melakukan tiga Spartan Race dalam sehari dengan menempuh waktu 15 jam. Start pukul 08.00 dan finish pukul 23.00. Dia melakukannya saat mengikuti Spartan Race Sprint and Super di Pampanga, Filipina, pada 24 Februari. Sejak saat itu, CK mengenakan kalung tersebut pada setiap kegiatan.

"Ini benda keberuntunganku," kata CK sambil mengenakan kalung di lehernya dengan satu tangan. "Kalung ini sebagai pengingat bahwa aku pernah melakukan hal yang berat. Aku hampir saja menyerah. Tapi, aku mampu melaluinya," lanjut pria 29 tahun itu.

CK bercerita, saat sekolah, dirinya lebih sering duduk di bawah pohon sambil melihat teman-temannya berolahraga. Kekurangan fisik membuat kegiatannya terbatas. Apalagi, saat itu dia memakai lengan palsu yang membuatnya sulit bergerak. "Dulu aku tidak memiliki ketertarikan pada olahraga karena itu terlihat mustahil bagiku," kata pria kelahiran 25 Oktober 1989 tersebut.

Pada usia 18 tahun, setelah lulus SMA, CK kuliah di jurusan *interface design* di Multimedia University. Dia meninggalkan rumahnya di Ipoh, Perak, untuk pindah ke Cybercity, Selangor. Tempat tersebut ditempuh selama 2-3 jam perjalanan darat dari rumahnya. Orang tuanya sempat khawatir dengan keputusannya tersebut. Apalagi, sebelum itu, dia dibantu orang lain dalam setiap kegiatan.

"Itu keputusanku untuk bisa hidup mandiri. Aku belajar untuk melakukan sesuatu dan tidak bergantung pada orang lain lagi," ungkap CK.

Tahun pertama kuliah, CK memutuskan untuk melepas lengan palsunya. Dia sempat tidak percaya diri karena pandangan orang lain terhadapnya. Sempat berpikir untuk berhenti kuliah. Namun, CK terus menguatkan tekad. Ternyata, keputusannya tepat. Dia semakin aktif berkegiatan. CK belajar mengoperasikan kamera, menggambar, jogging,

dan memperoleh beberapa proyek sebagai *user interface designer*.

Pada 2012, CK lulus kuliah dan bekerja di Kuala Lumpur. Karena memiliki penghasilan sendiri, dia berbelanja dan membeli banyak makanan. Alhasil, berat badannya naik menjadi 80 kg dengan tinggi 165 cm. CK merasa sangat gendut dan jelek.

Kemudian, dia bertemu dengan temannya, Michelle Chan Mun Yee. Dia aktif dalam kegiatan olahraga. Setiap minggu, dia lari. Michelle lalu menunjukkan foto dan medalnya kepada CK. Dia juga sempat mengajak CK ikut berlari.

Akhirnya, CK mendaftarkan diri ke tempat *gym* untuk jangka waktu tiga bulan. Dalam jangka waktu itu, dia berhasil menurunkan berat badan hingga 57 kg. Pada tahun yang sama, CK memutuskan untuk mengikuti *race* lari pertamanya, Nike Run 10K 2012.

Dengan kekurangan fisik, orang-orang ragu CK bisa melakukan *race* tersebut. Namun, semakin banyak omongan miring, dia semakin bersemangat untuk membuktikan. CK mampu finis dalam waktu 1 jam 40 menit.

Setelah keberhasilan itu, CK semakin yakin bahwa dirinya bisa melakukan yang lain. Perlahan dia menjajal *half-marathon* (HM). Lalu, naik menjadi *full-marathon* (FM). Kini, dia mempunyai *personal best* FM 4 jam 32 menit pada Kuala Lumpur Marathon 2016.

Race yang paling diingat CK adalah saat mengikuti Gold Coast Airport Marathon di Queensland, Australia, pada 2012 kategori FM. Catatan waktunya 5 jam 26 menit. "Ayahku rela berdiri lima jam di bawah matahari yang terik untuk menungguku di garis finis. Aku sangat terharu. Itu pertama kalinya ayahku merasa bangga atas pencapaianku," katanya lantas tersenyum. (gil/c16/tom)



PERJUANGAN: Loh Chee Khoo ketika melewati salah satu obstacle di Spartan Race Philippines 2018, Februari lalu. Di race itu, dia mendapatkan *trifecta*.



LOH CHEE KHOON FOR JAWA POS

BIAR KUAT: Hanya menggunakan tangan kanan, Loh Chee Khoo berlatih beban di sebuah gym di Kuala Lumpur.

TRIFECTA: Loh Chee Khoo menunjukkan sebagian medali Spartan Race koleksinya.

JEJAK LOH CHEE KHOON Spartan

- 2018**
 - Spartan Race Philippines Hurricane Heat, 6 jam
 - Spartan Race Philippines Sprint, 02:25:02
 - Spartan Race Philippines Super, 03:34:01
- 2017**
 - Spartan Race Malaysia Beast, 04:42:01
 - Spartan APAC Championship, Perth, Australia, 06:15:32
 - Spartan Race Malaysia Sprint, 03:25:28
 - Spartan Race Malaysia Super, 03:56:42
 - Spartan Race Korea Super, 05:30:22
 - Spartan Race Hongkong Sprint, 01:51:17
 - Spartan Race Taiwan Super, 03:45:15

- 2016**
 - Spartan World Championship Tahoe Lake, California, Amerika Serikat, 08:15:30
 - Spartan Race Malaysia Beast, 07:42:12
 - Spartan Race Malaysia Super, 05:16:20
 - Spartan Race Singapore Sprint, 02:35:24

- 2015**
 - Spartan Race Malaysia Sprint, 03:04:22

Sebagian Maraton

- Twincity Marathon 2018, Malaysia, FM, 04:38:39
- Laguna Phuket International Marathon 2017, Thailand, FM, 06:06:10
- Route 68 Challenge 2017, Malaysia, 84K, 21:59:51
- Kuala Lumpur Marathon 2016, Malaysia, FM 04:32:15
- 12 Hours Bukit Cinta Ultra 2015, Malaysia, 75K, 11:26:34
- Gold Coast Airport Marathon 2012, Australia, FM, 05:26:12



HARUS IMBANG: Loh Chee Khoo mengangkat bucket berisi pasir seberat 45 kg saat ikut Spartan Race Malaysia Super 2017.

Bucket Carry Jadi Obstacle Tersulit

SETELAH mampu berlari hingga FM, CK mencari tantangan lain. Suatu hari dia melihat berita di halaman Facebook-nya tentang Reebok One Challenge 2013 di Malaysia. Kompetisi *obstacle run* pertama di negeri jiran. CK berniat mengikuti *race* itu.

"Aku bilang, aku tidak punya masalah kesehatan. Tapi, aku punya kekurangan fisik. Dua minggu kemudian, pihak *marketing* menghubungi. Aku pikir mereka memberiku tes untuk ikut *race* ini. Ternyata, saat itu juga aku ditawarkan menjadi *brand ambassador* mereka," terang CK.

Sejak saat itu, dia memiliki sponsor untuk mengikuti tiap kegiatan Spartan Race. Spartan Race memiliki tiga kategori, yaitu *sprint*, *super*, dan *beast*. *Sprint* dengan jarak +7 km dan 20+ *obstacle*. *Super* dengan jarak +14 km dan 30+ *obstacle*. *Beast* dengan jarak +21 km dan 40+ *obstacle*. Seseorang akan dianugerahi *trifecta* apabila mampu menuntaskan tiga kategori Spartan Race dalam waktu setahun. Dan, pada

2017 CK berhasil mendapatkan dua *trifecta*.

Spartan Race lain yang paling diingat CK adalah North Tahoe Lake, Olympic Village, California. Dia mengikuti Spartan World Championship 2016. Bukan hanya *race* paling berat karena bersuhu dingin, melainkan juga paling berkesan. "Karena pertama kalinya aku bisa menyentuh salju," ungkapnya.

Di antara semua *obstacle* di Spartan Race, *bucket carry* menjadi yang paling sulit bagi CK. Dia harus mengangkat *bucket* berisi pasir dan kerikil seberat sekitar 45 kg dengan satu tangan. Untuk melatih itu semua, dia hampir tidak pernah absen latihan di tempat *gym*.

Setelah Spartan Race, CK ingin mengikuti *ultramarathon*. Pada 18 Maret, dia mengikuti Titi Ultra 2018 sejauh 100 km di Hulu Langat, Selangor. "Aku mau menginspirasi banyak orang. Mungkin belum saatnya membuat buku, tapi aku mau mengambil kelas *public speaking* agar tidak *nervous* lagi saat naik panggung," katanya. (gil/c16/tom)



GALIH COKRO/JAWA POS

GRAFIK: HERLABANG/JAWA POS



SALING MENGINSPIRASI: Agus Prayogo ber-selfie dengan latar belakang runners WeeRun di depan kampus Universitas Ciputra, kawasan CitraLand, Surabaya, kemarin pagi. Selain Agus, Melanie Putria, triathlete Andy Wibowo, dan Loh Chee Khoo juga hadir.

Award di Ulang Tahun Ke-5 WeeRun

SALAH satu komunitas lari terbesar di Surabaya, WeeRun, baru saja menginjak usia ke-5. Kemarin (4/3) mereka mengadakan acara 5th Anniversary Gathering bertajuk *Greater* di Hotel Santika, Surabaya. Acara itu dihadiri 300 anggota. Dengan *dress code* hitam, mereka antusias mengikuti *talk show* bersama para *influencer* lari.

Dalam kesempatan tersebut, hadir *top triathlete* Indonesia Andy Wibowo sebagai

salah seorang bintang tamu. Kesempatan itu digunakan anggota untuk menimba ilmu dari mantan atlet renang nasional Indonesia tersebut. Terutama mereka yang akan mengikuti Ironman 70.3 Bintang.

"Memang renang itu jaraknya paling pendek. Tapi, efeknya itu paling besar. Jadi, usahakan latihan renang diperbanyak," kata Andy saat memberikan salah satu tip.

Dia mengalami cedera cukup parah saat

mengikuti Bangsan Triathlon pada 25 Februari. Tulang bahu dan iganya retak serta ligamennya putus. Meski datang dalam kondisi lengan masih diperban, Andy tetap semangat berbagi tip dengan calon peserta Ironman.

Selain Andy, hadir *one arm runner* asal Malaysia Loh Chee Khoo, atlet lari jarak jauh Indonesia Agus Prayogo, dan Sally Tanudjaja. Mereka hadir untuk berbagai

pengalaman dan cerita dengan anggota WeeRun. Puteri Indonesia 2002 juga *marathoner* Melanie Putria turut hadir sebagai pemandu acara.

Dalam acara tersebut, beberapa anggota juga diberi penghargaan. Misalnya, Mulyadi Budiyo yang menyelesaikan 12 maraton dalam setahun, David Nyoto yang berhasil finis pada Ironman 70.3 Bintang 2017, dan Hernanto Heru yang mampu memperoleh

dua gelar *trifecta* pada Spartan Race. "Acaranya lebih dari sekadar *gathering* biasa. Bintang tamu yang hadir sangat menginspirasi kami untuk hidup lebih sehat dan rajin olahraga," ujar anggota WeeRun Andrew Limanto.

Selain *talk show*, kemarin mereka mengikuti *internal fun run* sejauh 5K bersama para bintang tamu di daerah Citraland. (gil/c16/tom)