

Serunya simPATIzoners jalan-jalan ke Singapura hingga Korea

Jangkauan & Kualitas  
Terluas & Terbaik



TELKOMSEL



**simPATIzone**

Edisi #23

Khusus bagi anggota simPATIzone GRATIS



**SEPEDA FIXIE: OLAHRAGA VS GAYA HIDUP**

# THE SPORTS ISSUE

Aksi para bintang berlaga di film olahraga

# ANDAKAH PEMENANG

Grand Prize TELKOMSEL Poin®?

SAKSIKAN PENGUNDIANNYA  
DI ATRIUM PLAZA AMBARUKMO, 21 JANUARI 2012



8 Paket  
Liburan ke Bali



600 BlackBerry  
3Q 9300



12 Paket  
Liburan ke Hongkong



30 TCASH  
@ Rp 5 juta



4 Asuransi Pendidikan  
@ Rp 100 juta

Untuk Info Poin:

Ketik **POIN** SMS ke **777**

Sebelum tanggal 1 Januari 2012

Isi KEMENSOS R.I.: 249/PPSDBS-SAP/III/2011

Dimeriahkan oleh:

**Shaggydog**

Ikuti Juga Lelang Poin bernilai BlackBerry Bellagio  
& Penukaran Poin dengan hadiah langsung\*

\*Selama periode dan tidak ada

# OLAHRAGA & GAYA HIDUP

Banyak manfaat yang kita peroleh dari berolahraga. Aktivitas olah fisik ini tak sekadar menjaga kondisi tubuh tetap prima, namun juga menjadi sarana rekreasi yang mampu menyegarkan pikiran, terlebih dengan padatnya kesibukan di kampus. Olahraga juga diyakini dapat meningkatkan sportivitas, disiplin, dan kepercayaan diri.

Selain menyehatkan, olahraga kini juga telah menjadi bagian dari gaya hidup modern. Tengok saja fasilitas olahraga seperti *fitness center* hingga lapangan futsal dan basket yang hadir di mal, sehingga pengunjung bisa cuci mata sekaligus melatih fisik agar tetap sehat. Jalan-jalan protokol yang menggelar *Car Free Day*, alias hari bebas kendaraan yang diberlakukan pada akhir pekan dan hari libur di berbagai kota, tak ketinggalan dimanfaatkan sebagai lokasi untuk berolahraga. Mulai

dari bersepeda, jalan kaki, senam, sampai bulu tangkis dan sepatu roda, sudah menjadi *lifestyle* warga.

Jadi, tak salah bila tema olahraga menjadi sorotan dalam edisi kali ini. Apalagi sebuah event olahraga internasional, yaitu SEA Games XXVI 2011, belum lama ini berlangsung dengan sukses di Jakarta dan Palembang. Seiring dengan keberhasilan Indonesia menjadi juara umum, di edisi ini kota Palembang kami rekomendasikan sebagai tujuan wisata yang kaya akan warisan budaya serta keragaman kuliner. Jangan lewatkan juga beragam artikel dan *tips* seputar olahraga, plus liputan seru khas simPATIzone.

Kami harap edisi kali ini dapat menginspirasi simPATIzoners untuk memulai gaya hidup yang lebih sehat dengan berolahraga.



# WHAT'S INSIDE

## 6 NEWS ZONE

simPATIzone New Year  
2012 in Korea, Telkomsel  
Poin, Pesta Rasa Telkomsel,  
simPATIzone e-Magazine

## 14 HOT ZONE

Yang Baru, Yang Bersinar

## 16 FEATURE

Bintang (Film) Olahraga

## 20 IT'S HOLIDAY

Palembang Aku Datang!

## 23 LIVE REPORT

Nonton Akon Bareng  
Telkomsel  
Jason Mraz - Malam  
Akustik Romantis

## 26 1 ON 1

Prestasi Olahraga  
Indonesia di 2012

## 28 CULINARY ZONE

Olah Rasa + Olahraga

## 30 BOOK ZONE

Tiga Manula Jalan-jalan  
ke Singapura

## 32 MUSIC ZONE

Ello, Stereocase, Imela Kei

## 34 SCREEN ZONE

Ummi Aminah, Dilema,  
Serbuan Maut (The Raid),  
Negeri 5 Menara

## 36 NEWBIE

Hot Gadget

## 38 LET'S SHARE

Mari Menyelam

## 40 SPORT ZONE

Sepeda Fixie:  
Olahraga vs Gaya Hidup

## 42 TRAVEL ZONE

Wisata Pantai

## 44 HEALTH ZONE

Maraton Mengejar Sehat

## 46 TIPS ZONE

Pilih-pilih Sepatu Sport

## 48 COMMUNITY ZONE

Komunitas Papan Jari

## 50 ART ZONE

Seni Bela Diri

## 54 ZONEPEDIA

Sejarah Olahraga Indonesia



## EDITORIAL




Chief Editor / Manager  
Loyalty Program Analysis  
Syamsunil

Managing Editor /  
Loyalty Program Analysis  
Dedy Tri Hudaya

Contributor / Loyalty  
Program Analysis  
Saifuddin Prihantoro  
Mast M. Rasyid

Editorial Consultant  
MRA Printed Media

Ayo, gabung dengan  
Facebook fan page dan  
follow akun Twitter:

 simpatizoners  
 simpati  
 @simpati



## ON THE COVER

**Model:**  
Reza, Tasia, Karina,  
Andrey

**Wardrobe:**  
All by Centro Lifestyle  
Dept Store (Hammer,  
Colorbox, C2)

**Stylist:**  
Witri Wijanarko

**Makeup Artist:**  
Astrid Fabretta  
(0812-1030340)

**Foto:**  
Rinal Wiratama

**Digital Imaging:**  
Tinton Jauhari

# KRITIK & SARAN

## LETTERS

### DISTRIBUSI SIMPATIZONE

Dear simPATIzone,  
Saya mau tanya, apakah  
newsletter simPATIzone  
masih didistribusikan  
ke pelanggan? Sebab  
seingat saya, dulu saya  
pernah mendapat kiriman  
newsletter simPATIzone  
ke alamat rumah.  
Kalau memang sudah  
tidak dikirimkan lagi ke  
pelanggan, bagaimana  
cara mendapatkan edisi  
newsletter terbaru?  
Thanks.

**Didiet – Padang**

Dear Didiet,  
Terima kasih atas  
pertanyaannya. Sekarang  
para pelanggan simPATI  
masih tetap bisa  
mendapatkan newsletter  
simPATIzone di Grapari  
terdekat. Kamu juga bisa  
download edisi terbaru  
simPATIzone di website  
www.telkomsel.com.

### KEGIATAN SERU

Hi simPATIzone,  
Saya pelanggan  
setiamu dan selama ini  
selalu rajin mengikuti  
perkembangan kegiatan  
simPATIzone. Rencananya  
kapan diadakan  
lagi program seru  
simPATIzone? Saya dan  
teman-teman ingin sekali  
ikutin bergabung.

**Ray – Makassar**

Hai Ray,  
Terima kasih telah setia  
bersama simPATIzone.  
Detail mengenai  
kegiatan-kegiatan seru  
simPATIzone berikutnya  
akan diinformasikan  
melalui website  
www.telkomsel.com  
atau facebook.com/  
simpatizoners. Pastikan  
kamu bergabung dengan  
fan page simPATIzone  
di Facebook dan follow  
akun Twitter @simpati.

### SIMPATIZONE VERSI DIGITAL

Halo simPATIzone,  
Saya penggemar  
simPATIzone, lho! Kalau  
kebetulan mampir ke  
Grapari, pasti saya  
mengambil newsletter  
simPATIzone. Sekarang  
saya lagi senang baca  
majalah di komputer  
tablet, dan saya juga  
ingin baca newsletter  
simPATIzone di sini.  
Apakah ada versi digital  
atau e-magazine dari  
simPATIzone?

**Lydia – Bandung**

Halo Lydia,  
Tentu saja kami punya  
newsletter simPATIzone  
versi digital buat para  
simPATIzoneers pengguna  
gadget terkini seperti  
kamu. Silakan klik ke  
www.telkomsel.com dan  
ikuti petunjuknya.





## simPATIzone New Year 2012 in Korea

Menyambut Tahun Baru 2012, pada 30 Desember 2011 sampai dengan 6 Januari 2012 lalu, Telkomsel memboyong para pemenang program simPATIzone New Year 2012 ke Korea Selatan. Beruntung sekali para peserta yang berasal dari seluruh Indonesia ini, karena berkesempatan mengunjungi beragam tempat menarik di negeri ginseng secara gratis, dalam *loyalty program* simPATI! Semua biaya, mulai dari transportasi menuju dan kembali dari Korea, serta transportasi dan akomodasi selama di Korea, ditanggung sepenuhnya oleh Telkomsel.

Setelah melakukan perjalanan selama 8 jam, simPATIzoners sampai juga di Bandara Incheon, Seoul, dan disambut oleh suhu dingin mencapai  $-10^{\circ}\text{C}$ . Dinginnya suhu tak mengurangi semangat para peserta, namun mereka memilih beristirahat terlebih dahulu sebelum jalan-jalan.

Acara jalan-jalan seru diawali dengan mengunjungi Istana Gyeongbokgung dan Museum Nasional Rakyat Korea. Selanjutnya, mereka menikmati beragam wahana menarik yang tersedia di taman bermain Everland. Tujuan berikutnya adalah Pulau Nami, sebuah pulau yang berada di bawah perlindungan UNESCO. Nama pulau yang terdiri dari panorama

indah dengan sederatan pepohonan tinggi ini, meroket setelah menjadi lokasi syuting serial drama fenomenal, *Winter Sonata*. Untuk mencapai Pulau Nami, simPATIzoners harus menumpang bus menuju Dermaga Gapyeong selama 1,5 jam terlebih dahulu, yang dilanjutkan menyeberangi Sungai Han dengan kapal feri selama 10 menit.

Gang Won Do menjadi pilihan tempat bermalam simPATIzoners, karena merupakan arena bermain ski yang dapat dinikmati sepanjang hari. Sebelum mencoba bermain ski, mereka pun melakukan persiapan dan pelatihan. Meski suhu mencapai titik dingin  $-16^{\circ}\text{C}$ , semangat mereka tetap menyala untuk bermain. Sebagian simPATIzoners yang sudah cukup lihai bermain ski, meluncur dari bukit yang tinggi. Tak satu pun momen di setiap lokasi yang mereka kunjungi luput dari jepretan kamera. Tak lupa mereka juga selalu *update* status di jejaring sosial menggunakan layanan Telkomsel selama bertualang bersama di Korea.

Terakhir, simPATIzoners mampir ke Myeongdong, yaitu pusat perbelanjaan dan pusat *fashion* dan kehidupan malam yang sangat terkenal di Seoul, sekaligus menikmati aneka ragam kuliner khas Korea.

Mengunjungi lokasi Apple wine



simPATIzoneers bergaya di Hotel La Mir Seoul



simPATIzoneers bermain ski pada suhu -16° C



Tetap semangat di tengah suhu -10° C



Bersiap-siap mengunjungi Nami Island



Masih belum puas dengan jalan-jalan seru ala simPATIzoneers?  
Nantikan program *traveling* 2012 bersama simPATIzone berikutnya.







## simPATIzone Goes to Universal Studios Singapore

Tepatnya tanggal 10-12 Juni 2011 lalu, para simPATIzoners pemenang program simPATIzone Goes To Universal Studios Singapore, akhirnya kesampaian juga berkunjung ke berbagai tempat menarik di Singapura secara gratis, berkat *loyalty program* dari simPATI. Setelah berkumpul dan melakukan *briefing* terlebih dahulu, dari Bandara Soekarno Hatta rombongan menuju Changi Airport di Singapura. Petualangan menjelajah Singapura selama 3 hari ini tentunya sangat berkesan bagi simPATIzoners. Mulai dari menaiki berbagai wahana di Universal Studios Singapore dan juga Singapore Flyer, berkeliling bersama Duck Tour, sampai *shopping* di China Town dan Bugis Junction.

Para simPATIzoners juga mengunjungi Merlion Park dan Marina Bay Sands untuk menyaksikan pemandangan indah kota Singapura di malam hari. Pesona malam Singapura 'mengundang' simPATIzoners untuk melanjutkan *hang out* di kawasan Orchard Road, yang dekat dengan Hotel Grand Park Orchard, tempat mereka menginap. Untuk simPATIzoners yang juga ingin mendapat kesempatan mengikuti *Travel Zone*, jangan sampai ketinggalan program simPATIzone menarik lainnya!





## simPATIzone Umrah Journey

Tanggal 21–29 Juli 2011 menjadi momen istimewa bagi simPATIzoners yang terpilih sebagai pemenang program *traveling* simPATIzone Goes To Umrah Journey. Menjelang datangnya bulan Ramadhan, mereka berkesempatan mengunjungi kota suci Mekkah dan Madinah, dalam perjalanan yang sepenuhnya dibiayai oleh Telkomsel melalui *loyalty program*-nya. Tiba di kota Madinah pada dini hari, para simPATIzoners yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia ini tetap bersemangat menjalankan ibadah salat di Masjid Nabawi. Rasa letih setelah menempuh perjalanan selama 14 jam seolah hilang.

Di kota Madinah, para simPATIzoners memperoleh kesempatan mengunjungi tempat-tempat yang memiliki nilai sejarah, seperti Masjid Quba, Masjid Qiblatain, dan Jabal Uhud. Selain itu, mereka juga menyambangi percetakan Alquran, Medan Magnet, dan berbelanja di Pasar Qurma. Dalam setiap kesempatan, tak

lupa mereka berfoto ria dan sibuk *update* status jejaring sosial.

Selanjutnya simPATIzoners melakukan *traveling* spiritual ke kota Mekkah, dengan mengambil *miqat* terlebih dahulu di Bir Ali sebagai syarat melakukan Umrah. Setelah melakukan perjalanan Madinah–Mekkah selama 4,5 jam, mereka langsung menjalankan ibadah Umrah dengan melakukan Tawaf, Sai, dan diakhiri Tahalul. Selama di kota Mekkah, simPATIzoners berkunjung ke Arafah, Muzdalifah, Mina, Jabal Tsur, dan Jabal Nur. Yang tak kalah menarik, mereka menikmati kuliner setempat dengan rasa yang cukup menantang. Setiap momen spesial selalu diabadikan oleh para simPATIzoners yang saling tukar-menukar dokumentasi.

Saat meninggalkan kota Mekkah, rasa haru melanda para simPATIzoners karena hubungan persaudaraan yang terjalin begitu melekat selama mengikuti program ini. Ingin juga mengikuti perjalanan seru dan gratis? Nantikan program *Travel Zone* dari simPATIzone lainnya, ya.



## Pengundian **TELKOMSEL**point Periode Ke-3 Tahun 2011

Atrium Plaza Ambarukmo Yogyakarta terpilih sebagai *venue* pengundian pemenang *loyalty program* TELKOMSELpoint periode ke-3 (Oktober–Desember 2011), yang diadakan pada 21 Januari 2012 lalu.

Sejak pukul 10.00 pagi, para pelanggan TELKOMSEL mulai datang membanjiri enam *booth* yang tersedia. Di sini mereka berkesempatan melakukan *redeem on the spot*, yaitu penukaran TELKOMSELpoint secara langsung dengan hadiah-hadiah seperti jam beker, payung, kaos, *mug*, notes, dan topi TELKOMSEL.

Tidak cuma itu, pelanggan yang melakukan *redeem* poin bisa memenangkan lebih banyak hadiah, cukup dengan menukarkan 5 dan 10 *stamp* mereka dengan hadiah-hadiah yang tak kalah menarik, semisal *backpack*, *multiple portable charger*, ponsel, dan *voucher* belanja.

Pengunjung pada hari itu juga secara langsung diajak menyaksikan hasil pengundian SMS TELKOMSELpoint dengan hadiah 600 buah Blackberry, Galaxy Tab, tabungan senilai Rp2,5 juta, serta *grand prize* berupa satu unit Toyota Alphard. Sepasang suami-istri pelanggan TELKOMSEL yang sudah memenangkan jalan-jalan ke Hong Kong berkat undian SMS TELKOMSELpoint, diundang naik ke atas panggung untuk berbagi pengalaman seru mereka. Ada pula program lelang disertai berbagai *games* seru berhadiah Blackberry dan Eksternal HD, yang disambut antusiasme pengunjung.

simPATIzoners juga mau mendapatkan hadiah-hadiah menarik? Kunjungi *website* [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com) dan jangan ketinggalan untuk ikutan pengundian TELKOMSELpoint periode selanjutnya!



# TELKOMSEL Poin®

Siapa yang tidak mau mendapat kejutan istimewa, apalagi bila kejutannya bisa kamu pilih sendiri, mulai dari *gadget* terkini, tabungan, sampai jalan-jalan ke mancanegara gratis? Buat para pelanggan setia TELKOMSEL, kamu bisa menukarkan TELKOMSELPoin milikmu dengan beragam diskon dan kejutan menarik. Tapi sebelumnya, baca dulu *tips* berikut agar kamu terhindar dari penipuan!

Banyak sekali keuntungan yang bisa kamu dapatkan dengan menjadi pelanggan simPATI. Salah satunya, banjir kejutan dari TELKOMSEL melalui *loyalty program* TELKOMSELPoin. Program ini ditujukan buat seluruh pelanggan TELKOMSEL (ya, termasuk kamu, simPATIzoners!) sebagai penghargaan atas kesetiaannya menggunakan produk dan layanan dari TELKOMSEL.

TELKOMSELPoin yang kamu kumpulkan dapat ditukarkan dengan tiket gratis untuk menonton konser artis internasional dan berbagai diskon di *merchant* yang bekerja sama dengan TELKOMSEL. Kejutan tak berhenti di situ, karena TELKOMSELPoin milikmu juga bisa ditukarkan dengan nomor undian untuk memperoleh hadiah menggiurkan yang bisa kamu pilih sendiri, seperti *gadget* terbaru, tabungan, jalan-jalan ke luar negeri, bahkan *grand prize* berupa mobil Toyota Alphard!

Namun dengan maraknya penipuan yang terjadi akhir-akhir ini dengan mengatasnamakan TELKOMSEL, ada baiknya simPATIzoners selalu waspada. **TELKOMSEL tidak pernah memungut ataupun meminta biaya apa pun di setiap promo undiannya, termasuk TELKOMSELPoin.** Jadi, jika simPATIzoners terpilih sebagai pemenang hadiah undian TELKOMSELPoin, kamu tidak perlu membayar biaya apa pun, karena pajak hadiah dan biaya pengiriman ditanggung sepenuhnya oleh TELKOMSEL.

Agar terhindar dari aksi penipuan, pastikan simPATIzoners melakukan cek dan ricek melalui:

## TELEPON 155 & 188\*

Hubungi Call Center TELKOMSEL di nomor 155 untuk memperoleh informasi ataupun melakukan konfirmasi seputar TELKOMSELPoin.

\*Mulai tanggal 1 Februari 2012, kode akses Call Center TELKOMSEL gratis berubah dari 116 menjadi 155. Sementara untuk kode akses 188 dikenakan biaya Rp300,- per panggilan

## KLIK KE WWW.TELKOMSEL.COM

Informasi dan pengumuman mengenai undian TELKOMSELPoin bisa dibaca di *website* [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com).

## SMS KE 777

\*Cek Poin:  
Ketik POIN SMS ke 777

\*Info Poin:  
Ketik INFO SMS ke 777

\*Info Pemenang:  
Ketik WIN SMS ke 777

## MEDIA MASSA

Nama-nama pemenang program dan undian TELKOMSELPoin diumumkan melalui media massa terkemuka.







## Pesta Rasa Telkomsel

Semua pasti setuju bahwa makanan khas Indonesia adalah hidangan paling lezat sedunia. Sejauh apa pun kita pergi merantau, makanan 'rumah' Indonesia selalu membuat rindu. Telkomsel tahu betul betapa spesialnya makanan lokal untuk masyarakat Indonesia.

Tanggal 17 dan 18 Desember 2011 lalu, Telkomsel pun menggelar hajatan kuliner bertajuk "Telkomsel Pesta Rasa Indonesia" di Parkir Timur Senayan, Jakarta, sebagai wujud apresiasi bagi pelanggannya. Acara *loyalty program* ini diadakan dengan harapan bisa meningkatkan pesona kuliner tradisional Indonesia, khususnya di kalangan pelanggan Telkomsel, demikian penuturan Bapak Sarwoto Atmosutamo selaku Direktur Utama Telkomsel.

Tak kurang dari 40 ragam kuliner khas Indonesia yang disediakan mendapat sambutan baik dari warga yang baru

selesai berolahraga dan pengunjung lainnya. Di acara ini, pelanggan Telkomsel yang hadir dapat menikmati makanan dan minuman gratis hanya dengan menukarkan 500 Telkomsel Poin, atau memperoleh *voucher* makan dan minum dengan menunjukkan notifikasi SMS dari Telkomsel kepada para petugas di lokasi.

Acara makin terasa spesial dengan kehadiran sejumlah selebriti yang superseru, seperti Tora Sudiro, Desta, Dave Hendrik, dan Irgi Fahrezi pada sesi adu rasa. Selain aneka ragam masakan Nusantara, di acara ini juga tersedia arena bermain untuk anak-anak, serta sajian musik *live* apik dari Kitchenrobic, Tataloe, Mike's, Angklung Mang Ujo, Beat Box, dan Kripton. Tak ketinggalan pembagian hadiah langsung dan program lelang poin dan *redeem point on the spot* Telkomsel dengan hadiah menarik, juga semakin menambah kemeriahan pesta kuliner ini.





## simPATIzone e-Magazine

Bukan rahasia kalau Telkomsel sebagai penyedia layanan komunikasi paling Indonesia, sangat peduli dan menaruh perhatian besar terhadap tren yang berkembang di masyarakat, tak terkecuali kemajuan teknologi yang semakin pesat.

Di kalangan anak muda seperti simPATIzoners, *gadget* berupa tablet sedang menjadi incaran. Perangkat seperti iPad atau Galaxy Tab kian menjadi favorit di kalangan anak muda, karena selain praktis dan mudah dibawa, *gadget* baru ini menyediakan berbagai fitur menarik.

Melihat tren ini, ditambah dengan keinginan Telkomsel untuk selalu memberikan kemudahan bagi para

pelanggan setianya, *newsletter* simPATIzone kini tersedia dalam versi digital, atau yang biasa disebut dengan *e-magazine* (e-magz). Dengan mudah kamu bisa mengakses dan mengunduh langsung *newsletter* simPATIzone kesayangan, yang memuat lengkap info-info terbaru yang kamu butuhkan.

*Newsletter* versi digital ini sekaligus mengusung kampanye *go green*, karena mengurangi penggunaan kertas.

Jadi, agar simPATIzoners selalu *update* dengan tren gaya hidup terkini, segera kunjungi *website* [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com) dan ikuti petunjuk untuk men-download *newsletter* simPATIzone.





# YANG BARU, YANG BERSINAR

Nama baru bermunculan sebagai peraih Piala Citra 2011 yang belum lama dilihat. Berbekal prestasi ini, para insan perfilman itu tentu akan terus 'bersinar' di dunia layar lebar Tanah Air. Siapa saja mereka?

Festival Film Indonesia (FFI) 2011 kembali diselenggarakan di penghujung tahun lalu. Berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, FFI 2011 terbagi atas kategori: Film Bioskop (kompetisi film cerita panjang yang diperuntukkan bagi pertunjukan

di bioskop); Film Pendek (film cerita dengan durasi tayang maksimal 30 menit); Film Dokumenter (film dengan muatan utama dokumentasi, informasi, dan ilmu pengetahuan); dan Film Televisi (film cerita panjang yang ditayangkan di televisi). Meski sempat menuai berbagai kontroversi seputar penyelenggaraannya, penganugerahan penghargaan tertinggi di bidang film ini berlangsung dengan sukses, dan melahirkan sederet nama baru sebagai pemenangnya.

## PRISIA NASUTION

PIALA CITRA UNTUK  
PEMERAN UTAMA WANITA TERBAIK



Kompleksitas tokoh Srintil yang menantang, dimainkan Prisia dengan sangat baik hingga berbuah apresiasi tinggi berupa Piala Citra dalam FFI 2011. Penghargaan ini seakan membayar segala kerja keras yang ia lakukan selama

syuting. Khusus untuk memerankan Srintil, Prisia sempat mengambil kursus singkat di Teater Populer, yang dipimpin oleh Slamet Rahardjo. Ia juga harus belajar menari Jawa dan berbicara dengan aksen Banyumas, bahkan melepas pakaian dalam sebuah adegan.

## EMIR MAHIRA

PIALA CITRA UNTUK  
PEMERAN UTAMA PRIA TERBAIK



Setelah masuk Nominasi Pemeran Utama Pria Terbaik pada FFI 2010, akhirnya di tahun 2011 Emir berhasil keluar sebagai pemenang kategori yang sama, berkat penampilannya dalam film

*Rumah Tanpa Jendela*. Di film ini Emir berperan sebagai Aldo, seorang anak kaya dengan keterbelakangan mental. Demi penghayatan perannya, Emir harus belajar dan menyelami cara gerak, bicara, dan perasaan temannya yang berkebutuhan khusus. Yang membanggakan, Emir baru-baru ini juga mendapat penghargaan *Best Performance* dalam The Isfahan International Film Festival of Children and Young Adults di Teheran, Iran.



## KAMILA ANDINI

PENGHARGAAN KHUSUS DEWAN JURI UNTUK  
SUTRADARA PENDATANG BARU TERBAIK



*The Mirror Never Lies* boleh jadi merupakan film pertama garapan putri sutradara beken, Garin Nugroho ini. Namun prestasi yang ia cetak dari film perdananya ini berlipat-lipat. Selain kategori

Sutradara Pendatang Baru Terbaik dan Penulis Cerita Asli Terbaik baginya di ajang FFI 2011, Kamila menerima penghargaan Bright Young Talent Award di Mumbai Film Festival 2011. *The Mirror Never Lies* juga mendapat kehormatan meraih Earth Grand Prix Award dan *Special Mention* pada Tokyo International Film Festival.

## GITA NOVALISTA

PENGHARGAAN KHUSUS DEWAN JURI  
UNTUK PEMAIN BERBAKAT



Saat berlatih kasidah bersama teman-teman di desanya, Gita yang merupakan penduduk asli Wakatobi, ditawarkan mengikuti *casting* film *The Mirror Never Lies*. Gita sempat menolak, namun tak

disangka, pertemuan ini justru membawa Gita pada penghargaan khusus di FFI 2011 untuk kategori Pemain Berbakat. Di film ini Gita berperan sebagai Pakis, gadis kecil Suku Bajo yang tak henti mencari sang ayah yang hilang saat melaut.

## PEMENANG PIALA CITRA FFI 2011 KATEGORI FILM BIOSKOP



**Film Terbaik:** Sang Penari

**Sutradara Terbaik:** Iffa Isfanyah – Sang Penari

**Penulis Skenario Terbaik:** Benni Setiawan – Masih Bukan Cinta Biasa

**Penulis Cerita Asli Terbaik:** Kamila Andini – The Mirror Never Lies

**Pengarah Sinematografi Terbaik:** Yadi Sugandi – ? (Tanda Tanya)

**Pengarah Artistik Terbaik:** Fauzi – Tendangan Dari Langit

**Penyunting Gambar Terbaik:** Aline Jusria & Dinda Amanda – Catatan Harian Si Boy

**Penata Suara Terbaik:** Adityawan Susanto & M. Ichsan Rachmaditta – Masih Bukan Cinta Biasa

**Penata Musik Terbaik:** Thoersi Argeswara – The Mirror Never Lies

**Pemeran Utama Pria Terbaik:** Emir Mahira – Rumah Tanpa Jendela

**Pemeran Utama Wanita Terbaik:** Prisia Nasution – Sang Penari

**Pemeran Pendukung Pria Terbaik:** Mathias Muchus – Pengejar Angin

**Pemeran Pendukung Wanita Terbaik:** Dewi Irawan – Sang Penari

## PENGHARGAAN KHUSUS DEWAN JURI FILM BIOSKOP

**Sutradara Pendatang Baru Terbaik:** Kamila Andini

**Pemain Berbakat:** Gita Novalista



# Bintang (Film) Olahraga

Atlet yang bermain film, ataupun pemain film yang memerankan tokoh olahraga. Keduanya sama sulitnya, namun para bintang berikut sukses membawakan peran mereka hingga tampak nyata.



**Irfan  
Bachdim**  
TENDANGAN  
DARI LANGIT

Pemain bola blasteran Indonesia-Belanda ini mendapat kesempatan bermain film setelah mulai beken sejak

Piala AFF 2010 lalu. Dalam film *Tendangan dari Langit* yang disutradari Hanung Bramantyo, Irfan berperan sebagai dirinya sendiri, sehingga tak mengalami banyak kesulitan selama syuting. Yang harus ia lakukan tak jauh dari kesehariannya di klub Persema. Hambatan terbesar buat Irfan yang takut ketinggian adalah bermain bola di atas pasir pada ketinggian 2.500 meter di atas permukaan laut.



**Herjunot  
Ali**  
GARA-GARA BOLA

Tidak hanya di film *Gara-Gara Bola*, dalam kehidupan nyata, Junot selalu berkeinginan menjadi pemain sepak bola. Sebelum syuting, Junot sempat pergi ke London dan menetap di sana untuk mengikuti pendidikan formal sepak bola di West

Ham United. Berbekal pengalamannya, Junot lebih mudah mendalami perannya sebagai Heru, penggemar tim sepak bola Jerman yang kemudian terlibat judi bola bersama sahabatnya, yang diperankan oleh Winky Wiryawan.





## **Iko Uwais** **MERANTAU,** **SERBUAN** **MAUT**

Iko yang 'ditemukan' oleh sutradara Gareth Evans saat berlatih di perguruan silat di kampung halamannya ini, tak punya pengalaman

akting saat hijrah ke Jakarta untuk mulai syuting *Merantau*. Untungnya, ia cepat menyesuaikan diri, dan kemampuannya bermain silat di layar lebar mampu 'menyihir' penonton. Dalam film keduanya *Serbian Maut*, tantangan Iko lebih berat karena harus tetap lincah bermain silat sambil mengenakan seragam khusus. Koreografi silat yang ia pakai dalam film-filmnya ternyata banyak mengambil inspirasi dari Jackie Chan.



## **Sissy** **Priscilla** **ROMEO &** **JULIET**

Buat Sissy, syuting film *Romeo & Juliet* tidak mudah. Kenapa? Ternyata ia bukan penggemar sepak bola seperti tokoh Dessy yang

diperankannya. Perannya itu memang bukan sebagai pemain bola, namun tak lepas dari adegan bermain bola. Observasi dan latihan pun dilakukan agar terlihat seolah bisa bermain bola sungguhan. Padahal, syuting saat itu berlangsung di bulan Ramadhan, yang mengharuskan Sissy berlatih sambil berpuasa.







**Emir Mahira**  
GARUDA DI  
DADAKU,  
GARUDA DI  
DADAKU 2

Sama dengan tokoh Bayu yang ia perankan dalam *Garuda*

*di Dadaku*, Emir hobi bermain sepak bola sejak kecil. Ia pernah terdaftar sebagai salah seorang murid di sekolah sepak bola Arsenal Jakarta. Belakangan setelah 'hijrah' ke Singapura, ia terus mengasah bakat bolanya dengan bergabung dalam Junior Soccer School League. Tak heran bila Emir tidak kesulitan beradegan bermain bola di kedua filmnya. Ia justru sering ditegur gara-gara kostumnya yang kotor bahkan sebelum syuting dimulai, akibat dipakai berlatih sepak bola.



## Rio Dewanto

GARUDA DI DADAKU 2



Rio menggantikan Ari Sihasele sebagai pelatih tim sepak bola Bayu dan teman-temannya di sekuel film *Garuda di Dadaku*. Kali ini, mereka tergabung dalam Timnas U-15.

Berhubung jadwal syuting yang kebetulan berbarengan dengan syuting Rio untuk film *Arisan 2*, ia tak sempat melakukan observasi ke sekolah sepak bola dan hanya melakukan riset melalui buku serta internet untuk pendalaman perannya. Pembentukan karakter Wisnu dilakukan Rio dengan mengambil inspirasi dari pelatih Real Madrid, Jose Mourinho.





## Kausar Harta Yudana PENGEJAR ANGIN

Film *Pengejar Angin* bercerita tentang tokoh Dapunta, si pengejar angin alias bajing loncat yang bercita-cita meneruskan pendidikannya ke perguruan

tinggi. Meski tak berpengalaman dalam bela diri, sebagian besar adegan berkelahi dalam film ini dilakukannya sendiri. Tanggungannya, anggota tubuhnya tak jarang terluka akibat pengambilan gambar yang dilakukan berulang-ulang. Ia juga melakoni sendiri adegan berlari dalam lintasan lari bersama sejumlah atlet yang berasal dari kota Palembang.



## Nova Eliza GOLDEN GOAL!

Bersama sang suami yang bertindak sebagai sutradara, Nova menajal peran sebagai produser dan pemain dalam film *Golden Goal!* (2011). Padahal, ia tak tahu banyak mengenai olahraga ini. Jadilah Nova yang berperan sebagai seorang manajer tim bola, harus mempelajari aturan bermain bola. Keterlibatan sejumlah pesepak bola asing, seperti Frank Leboeuf, juga membuat Nova harus kembali mempertajam kemampuan bahasa Inggris dan menyesuaikan aksennya.



# Palembang, Aku Datang!

Jelajahi kota Palembang yang kian menjadi sorotan lantaran terpilih mendampingi Jakarta sebagai tuan rumah penyelenggaraan gelaran SEA GAMES 2011 lalu.



## Pulau Kemaro

Pulau Kemaro ramai dikunjungi wisatawan pada setiap perayaan Cap Go Meh bagi umat Tri Dharma. Di tempat ini berdiri Klenteng Kuan Im yang dibangun pada 1962, serta sebuah pagoda dengan sembilan lantai yang merupakan daya tarik utama pulau ini. Tiap malam, cahaya lampu dari tubuh pagoda tampak cantik berhiaskan lampu-lampu.

Belakangan tak hanya wisatawan dalam negeri yang kerap datang ke Pulau Kemaro pada perayaan Cap Go Meh, melainkan juga turis mancanegara. Terletak 5 km ke arah hilir Jembatan Ampera, membuat kita harus menyeberangi Sungai Musi untuk mencapainya. Kamu bisa menghemat waktu menyeberang dengan menggunakan perahu motor, atau menghemat uang dengan menggunakan perahu kretek.





## Taman Purbakala Bukit Situgintang

Tempat ini terkesan menyimpan banyak misteri. Tapi jika kamu tertarik pada sejarah dan arkeologi, Taman Purbakala Situgintang merupakan tempat yang tepat untuk menelusuri cerita jejak sejarah Kerajaan Sriwijaya. Di tempat ini dimakamkan sejumlah bangsawan dan petinggi Palembang di masa lalu, sehingga warga Palembang masih menganggapnya sebagai tempat keramat. Sebagian bahkan masih memercayai tempat ini sebagai satu-satunya wilayah Palembang yang tak akan terkena bencana. Taman ini berada di ketinggian 27 meter di atas permukaan laut, sehingga saat berada di sini, kamu dapat menikmati pesona indah kota Palembang.



## Kawasan Benteng Kuto Besak

Bangunan unik Benteng Kuto Besak dibangun oleh Sultan Mahmud Badaruddin dari Kesultanan Brunei Darussalam. Dimulai tahun 1780, pembangunannya baru rampung 17 tahun kemudian. Bangunan historis yang sekarang dijadikan markas Komando Daerah Militer (Kodam) Sriwijaya ini, berdiri di lokasi yang sangat strategis karena langsung berhadapan dengan Sungai Musi. Di malam hari, kamu bisa menikmati sajian kuliner lezat dari Restoran Riverside, yang masih terletak di dalam kawasan Kuto Besak, di atas sebuah perahu tongkang yang disulap menjadi restoran berlantai dua. Efek lampu-lampu kuning di malam hari dari Jembatan Ampera dan Benteng Kuto Besak, menciptakan suasana yang indah dan romantis!



## Pasar Kuto

Referensi pusat kuliner lezat yang beroperasi 24 jam di Palembang? simpATIZone sarankan untuk datang ke Pasar Kuto. Warung-warung kopi di sini siap siaga menyelamatkan perut kamu yang kelaparan. Tersedia beraneka makanan khas Palembang seperti pempek, tekwan, martabak, dan model. Ada juga makanan ringan semisal ketan kuning, kue bumbu kacang merah, kue suri, talam ubi, kue bolu, otak-otak, dan pisang goreng, serta hidangan seperti burgo dan nasi minyak. Pasar Kuto juga terkenal sebagai salah satu pusat buah duren di Palembang.



## Kambang Iwak Besak

Biasa disebut Taman Kambang Iwak atau Kambang Iwak Family (KIF) Park, di dalam taman rekreasi di tengah kota Palembang ini terdapat banyak kantin yang menyediakan beragam jajanan kuliner. Mulai dari makanan ringan seperti kerupuk dan kue-kue, makanan berat seperti nasi goreng, nasi minyak dan steak, sampai makanan dan oleh-oleh khas Palembang seperti pindang tulang iga dan aneka macam pempek. Tersedia pula aneka minuman segar yang cocok buat menemani saat duduk-duduk santai sambil mengobrol di taman.



## Si Jago Pempek



Pempek Candy  
Jl. Jend Sudirman 21, Palembang



Pempek Saga Sudi Mampir  
Jl. Merdeka No. 8 22 Ilir, Palembang



Pempek Vico  
Jl. Mayjen Di Panjaitan 9, Palembang



Pempek Beringin  
Jl. Lingkaran 1 No. 20 B-9 Ilir, Palembang



## NONTON **AKON** BARENG TELKOMSEL

Bintang R&B Akon sukses menghibur para penggemarnya di Indonesia, termasuk di antaranya ratusan simPATIzoners yang memenangkan tiket gratis dari TELKOMSEL.

Jakarta International Expo terpilih jadi saksi serunya Clas Party with Akon Live in Concert, 13 November 2011 lalu. Kedatangan Akon untuk kedua kalinya di Indonesia masih disambut dengan meriah oleh para penggemar musik Hip-Hop/R&B Tanah Air, termasuk ratusan simPATIzoners yang memenangkan *games* berhadiah tiket gratis nonton konser ini.

Sebagai wujud apresiasi bagi para pelanggan, simPATI bagi-bagi tiket gratis untuk menyaksikan konser Clas Party with Akon Live in Concert melalui

media sosial Twitter @simPATI, fan page Facebook simPATI, dan Radio OZ 90.8 FM Jakarta. Para pelanggan juga melakukan penukaran TELKOMSEL poin mereka. *Loyalty program* ini mendapat sambutan sangat baik, terbukti dari antusiasme sekitar 36.000 *followers* Twitter dan 167.000 anggota fan page Facebook yang mengikuti *games* ini.

Akon tampil maksimal dalam konsernya yang dibuka dengan lagu *Shake Down*. Akon tak lupa memberi kejutan bagi penonton, saat ia tiba-tiba meminta pihak sekuriti untuk membuka pagar pemisah antara penonton kelas reguler dengan VIP. Penonton reguler spontan bersorak dan langsung berbaur dengan penonton VIP. Kejutan ditambah lagi ketika Akon muncul dalam sebuah balon raksasa transparan, dan menggelinding di atas para penggemarnya. Alunan lagu-lagu andalan seperti *Lonely*, *Dangerous*, *Right Now (Na Na Na)*, *Don't Matter*, *Smack That*, *Freedom*, dan *Chammak Challo*, berhasil menghibur simPATIzoners dan semua penonton.



Jangkauan & Kualitas  
Terluas & Terbaik

**simPATI**



- Menukarkan **TELKOMSEL Poin** Anda
- Follow [@simPATI](#) | Join [simPATI](#)

Nyamannya pakai **simPATI**

**TELKOMSEL Poin**  
Buka kemudiannya untuk beraksi bersama

PROMOTED BY:



Persediaan terbatas.  
Syarat dan ketentuan berlaku.  
Info lebih lanjut hubungi 118 atau klik [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com)



Banyak penggemar yang belum puas dengan penampilan *special show* Jason Mraz di Java Jazz 2009, sehingga Jason pun kembali menggelar konser di Bali pada 9 November 2011. Di tengah penonton, ratusan pelanggan simPATI beruntung menyaksikan penampilan sang idola secara gratis.





## MALAM AKUSTIK ROMANTIS

Bali dan Jason Mraz. Perpaduan dua hal yang begitu sayang untuk dilewatkan. Maka simPATI pun menggelar program *games* simPATI bagi-bagi tiket gratis nonton konser Jason Mraz, dari tanggal 26 sampai 31 Oktober 2011, sebagai *loyalty program* yang diperuntukkan secara khusus bagi para pelanggan yang beruntung.

Melalui *games* yang diadakan via medial sosial dan *games* radio serta penukaran langsung TELKOMSELpoin, sebanyak 700 simPATIzoners memenangkan tiket gratis untuk menyaksikan konser sang idola secara langsung di Taman Bhagawan, Nusa Dua, Bali. Mereka terpilih dari 30.000 *followers* akun Twitter @simPATI dan 160.000 anggota *fan page* Facebook simPATI yang menukarkan 2.000 poin, juga ratusan peserta *games* di Radio Oz 101.2 FM Bali yang menukarkan

1.000 poin, dan pelanggan yang menukarkan 3.000 TELKOMSELpoin.

Dalam konser kali ini, Jason tampil akustik didampingi pemain perkusi sekaligus teman dekatnya, Toca Rivera. Konser bertajuk *A Special Acoustic Evening with Toca Rivera*, ini diselenggarakan oleh 3 Ocean Live, bekerja sama dengan simPATI. Setelah penampilan pembuka Maliq & D'essentials, Jason Mraz muncul di atas panggung, menyapa penggemarnya dengan salam 'Selamat Malam'. Ia membuka konser dengan lagu barunya yang berjudul *The World As I See It*, dilanjutkan dengan sejumlah *hits*-nya, seperti *Lucky*, *Remedy*, *If It Kills Me*, *Butterfly*, dan *You and I Both*.

Di tengah konser, Jason menunjukkan kebolehannya bernyanyi seriosa, yang disambut riuh tepuk tangan dari barisan penonton. Diiringi suasana romantis di pinggir pantai kawasan Nusa Dua, konser yang kabarnya akan dimasukkan ke dalam film dokumenter *A Grateful Journey with Toca Rivera and Friends*, ini akhirnya ditutup lagu *I'm Yours* dan *Life is Wonderful*.



# PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA DI 2012

Indonesia menjadi juara umum di Sea Games 2011 lalu. Apa ini berarti olahraga Indonesia benar-benar sudah bangkit? Bagaimana kira-kira prestasi olahraga kita di tahun 2012?

## Sigi Wimala

Model dan Aktris

Wah, sejujurnya saya bingung menjawabnya, karena menurut saya, hal ini tidak bisa diprediksi. Saya rasa, selama ini atlet-atlet kita kurang diapresiasi. Padahal mereka sudah bekerja dengan usaha dan semangat yang luar biasa. Buat saya, sebenarnya prestasi olahraga kita tidak selalu hanya soal menang dan kalah, tapi lebih kepada berjuang dan memiliki harapan. Jika kita masih kalah, jangan berhenti berharap dan memberi dukungan.





**Denny Sumargo**  
Atlet Basket

Hampir semua cabang olahraga di Indonesia masih kurang mendapat perhatian dari pemerintah. Peningkatan sarana untuk para atlet juga belum menunjukkan perkembangan, dan penyebaran wawasan mengenai olahraga di masyarakat seolah jalan di tempat. Jadi, maaf saja bila prediksi saya, prestasi olahraga Indonesia di tahun 2012 tidak akan jauh berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya.

Saya lihat masih ada jarak antara atlet biasa dan atlet terkenal. Kita harus memberikan perhatian khusus untuk atlet-atlet lain agar kepercayaan diri mereka bertambah. Dengan usaha ini mudah-mudahan prestasi olahraga Indonesia pelan-pelan bisa membaik. Dalam mengikuti kompetisi olahraga di tahun 2012, saya berharap para atlet memanfaatkan waktu semaksimal mungkin untuk berlatih.



**Darius Sinathrya**  
Presenter

Semua atlet pasti akan jauh lebih bersemangat dan termotivasi kalau mendapat penghargaan yang lebih dari sekadar piala dan piagam. Untuk 2012, tentu kita harus optimis pemerintah akan segera membuat perubahan dan memberikan fasilitas lebih bagi para atlet. Kalau hal ini sudah dilakukan, saya yakin, prestasi olahraga kita juga akan segera mengalami peningkatan.



**Rifat Sungkar**  
Pembalap

Perhelatan Sea Games lalu seharusnya bisa lebih menjadi kesempatan yang sangat baik untuk menunjukkan bahwa rakyat Indonesia sepenuhnya memberi dukungan pada para atletnya dengan menyediakan standar fasilitas olahraga yang baik. Dukungan seperti inilah yang diperlukan oleh para atlet untuk mencapai prestasi lebih baik di tahun 2012 dan tahun-tahun selanjutnya.



**Nino RAN**  
Penyanyi



# OLAH RASA

Selesai berolahraga, perut pasti langsung dilanda rasa lapar, dan tenggorokan yang kering butuh segera dipasok air minum. Ini dia lokasi olahraga lengkap dengan fasilitas kuliner yang memanjakan lidah.

## HOOPS ARENA KEMANG

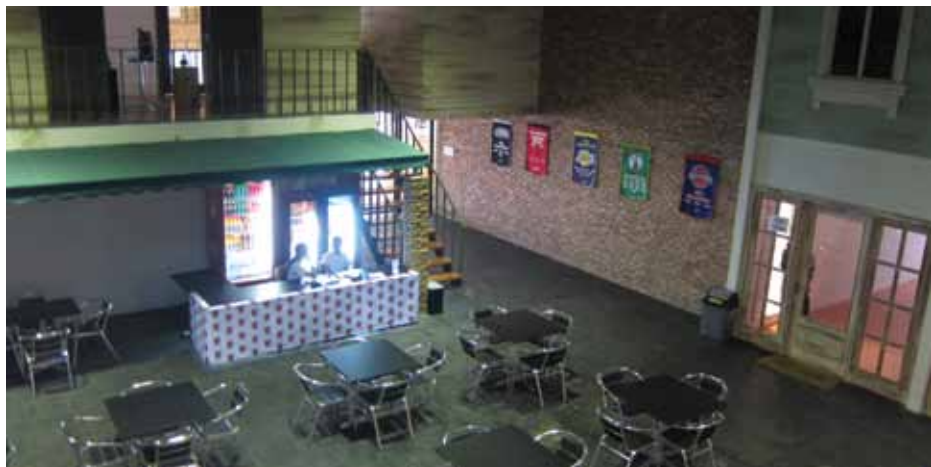
La Codefin 3rd Floor

Jl. Kemang Raya No. 8 Jakarta

Tel. (021) 718 1638. Website: [www.hoops-indonesia.com](http://www.hoops-indonesia.com)

Buat para penggemar olahraga basket, tidak akan susah buatmu untuk 'jatuh hati' dengan tempat ini. Tak hanya pilihan lapangan basket yang beragam, Hoops Arena juga menyediakan ruang *locker*, toko yang menjual segala keperluan dan barang-barang berbau basket, ruang *meeting*, fasilitas wi-fi, dan tak ketinggalan, sebuah Food District Area!

Selain tempatnya yang cozy, beraneka pilihan makanan tersedia di sini. Ada restoran Dolce Vita yang menyediakan pizza dan aneka pasta, serta Le Kiosque dengan sajian makanan seperti *crepes* dan ragam burger semisal Cheese Burger dan Sloppy Joe. Variasi pilihan minuman pun tak kalah beragam, seperti macam-macam jus buah, dan *soft drink*.





# + OLAHRAGA

## TRIBECA

Mal Central Park

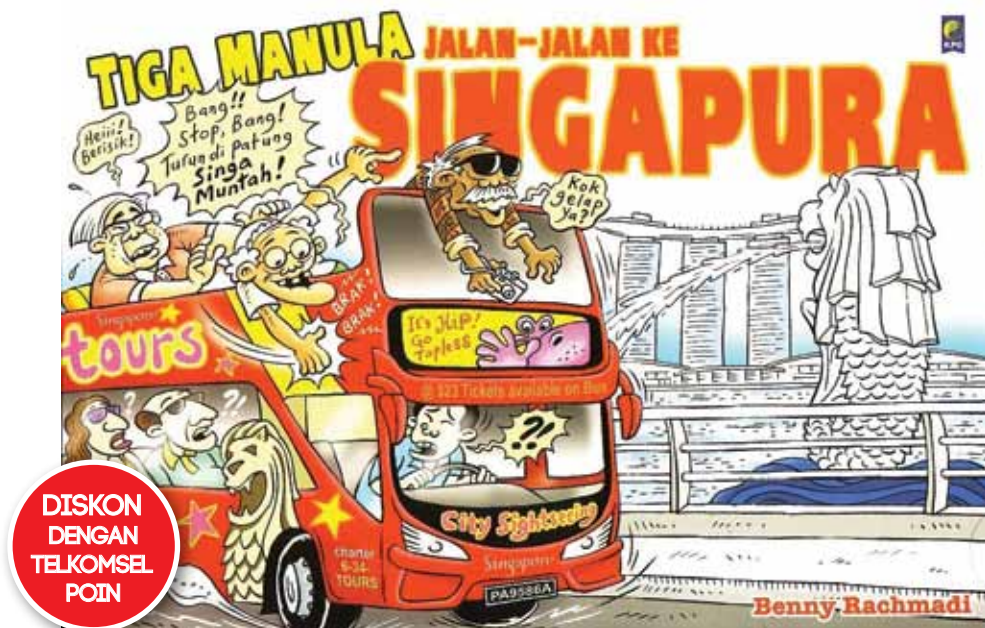
Jl. Letjend. S. Parman Kav. 28 Jakarta

Tel. (021) 5698 8888.

Website: [www.centralparkjakarta.com](http://www.centralparkjakarta.com)

Sementara belum kesampaian ke Tribeca Park di New York, kamu bisa datang ke 'replikannya' yang terletak di Mal Central Park, Jakarta Barat. Tempat seluas 1,4 hektar ini juga sering digunakan anak-anak muda untuk berolahraga *rollerblade*, *skateboard*, atau *break dance*. Tribeca Park dikelilingi berbagai kafe tempat tongkrongan dan restoran yang bisa memenuhi kebutuhan makan dan minum setelah puas berolahraga di taman, atau sekadar ingin makan sembari menonton atraksi teman-teman lain yang berolahraga. Kamu bisa mampir ke kafe donat J.Co, Starbucks, Vin+, La Biere, restoran Nuzzy's, dan Domino's Pizza.



BOOK  
REVIEW

## TIGA MANULA JALAN-JALAN KE SINGAPURA

BENNY RACHMADI

Tiga manula usil dengan latar belakang etnis yang berbeda, pergi jalan-jalan bersama ke Singapura. Seperti apa ya, jadinya? Ikuti pengalaman Mbah Waluyo dan Engkong Sanip yang ditariktrik Om Liem berlibur ke negara tetangga itu. Perjalanan ini semakin seru karena merupakan pengalaman ke luar negeri pertama

bagi Mbah Waluyo dan Engkong Sanip. Berbagai tingkah lucu ketiganya sangat menggelitik dan menghibur, seperti ketika Mbah Waluyo yang tiba-tiba mengeluarkan minyak angin yang seketika membuat seisi pesawat terganggu oleh aromanya.

Setelah sukses bagi-bagi 1.000 buku gratis bagi pelanggan simPATI, simPATIzoners juga bisa mendapatkan diskon 25% untuk pembelian buku ini melalui *loyalty program* simPATI, yaitu dengan penukaran TELKOMSELpoin. Klik [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com) untuk info lengkapnya!



## ONDEL-ONDEL NEKAT KELILING DUNIA LUIGI PRALANGGA

Keluar dari pekerjaan terpendang dan menjanjikan, lalu putar arah menjadi bagian dari pasukan perdamaian PBB di daerah konflik. Terbayang seperti apa serunya? Baca buku kisah nyata pengalaman Luigi Pralangga, yang memutuskan untuk berhenti dari pekerjaannya di sebuah perusahaan terkemuka demi ikut misi perdamaian PBB di Irak dan Liberia. Perjalanan ini jelas tidak mudah bagi Luigi, termasuk ketika ia harus 'berjuang' melawan keinginan untuk buang angin saat ikut berpatroli dengan polisi India. Temukan cerita-cerita Luigi yang lucu, seru, sekaligus mengharukan lainnya dalam buku ini!



## CERITA SEGELAS KOPI MELANIE SUBONO

Buku ini lahir dari keinginan Melanie Subono menjalani hidup yang lebih bermakna dan menginspirasi orang lain. Ia bercerita mengenai pengalaman pribadinya, tentang rasa nasionalisme, isu sosial, serta perjuangannya menghadapi penyakit tumor, dan kepedulian terhadap nasib kaum perempuan. Semua cerita ini terangkum dalam 220 halaman buku *Cerita Segelas Kopi* yang ia harap bisa memotivasi pembacanya untuk berbuat lebih, tidak mudah menyerah, dan bersyukur atas semua yang dimiliki. Karena menurutnya, manusia membutuhkan orang lain untuk mengingatkan seberapa banyak yang telah ia miliki.

# ALBUM REVIEW



## ELLO

### TAUB MUMU

Apa arti judul *Taub Mumu*? Ternyata, judul tersebut berasal dari kata *Buat Umum*, namun dibaca secara terbalik. Ello memang memiliki kebiasaan membalik kata sejak dulu. *Taub Mumu* berisi 10 lagu bertema cinta. Salah satunya, *single* jagoan *Yang Kunanti*, yang ia ciptakan dengan sang pacar sebagai inspirasinya.

Inti dari lagu ini adalah ungkapan syukur dari seseorang yang sudah lama tak jatuh cinta, dan akhirnya kembali menemukan seseorang yang tepat baginya. Album ini semakin menunjukkan karakter Ello yang berkreasi sebebas mungkin. Selain menulis sendiri semua lirik, Ello jugalah sang aktor utama dalam aransemen lagu-lagunya.





## STEREOCASE

### BICARA

Band beraliran *rock alternative* ini awalnya sering dibilang 'mirip' Incubus. Namun album perdana bertajuk *Bicara* seakan jadi pembuktian bahwa mereka punya gaya dan karakter sendiri. Lirik-lirik lagu dalam album ini tak hanya seputar cinta, apalagi yang terdengar melankolis. Fadli, Iqif, Donny, dan Richard justru menawarkan lirik lagu bernuansa optimis dan mengajak pendengar musiknya untuk terus bersemangat menikmati hidup. *Single* pertama dan keduanya yang sudah lebih dulu dirilis, yaitu *Just Called Life* dan *Bebas*, mendapat sambutan sangat baik dari penggemar musik Tanah Air. Band ini bahkan pernah menerima penghargaan sebagai *Best New Comer* dalam ICEMA (*Indonesia Cutting Edge Music Awards*) tahun 2010 lalu.



## IMELA KEI

### WHITE LILIES

Namanya sebagai penyanyi solo mungkin belum terlalu familiar, tapi kalau mendengarkan suaranya, kamu pasti langsung teringat lagu *I Will Fly* dari band Ten2Five. Itu karena Imela Kei tak lain adalah sang vokalis band tersebut. Ada tujuh lagu yang bisa dinikmati di album solo perdana ini, dan ketujuhnya merupakan hasil kolaborasi Imela dengan tujuh musisi berbakat. Selain karena tujuh adalah '*lucky number*' buatnya, Imela memang sengaja mengajak D'zeek, Notturmo, The Trees and The Wild, Mike's, Mass Romantic, Dinda Amanda, dan Anugrah Aditya, karena kekagumannya dengan musik mereka. Hasilnya, musik setiap lagu kental dengan ciri masing-masing musisi, dikombinasikan dengan suara serak khas Imela.

# MOVIE

# REVIEW



## UMMI AMINAH

SUTRADARA: ADITYA GUMAY

PEMAIN: NANI WIJAYA,

ALI ZAINAL, REVALINA S. TEMAT

GRATIS  
DENGAN  
TELKOMSEL  
POIN

Ummi Aminah, seorang ustadzah dengan ribuan jamaah, harus menghadapi beragam cobaan yang datang dari ketujuh anaknya dengan permasalahan masing-masing. Merasa terpukul, Ummi memutuskan untuk berhenti berceramah. Cerita sederhana dan menyentuh ini didukung dengan kualitas acting yang baik dari para pemainnya.

Dapatkan tiket gratis untuk nonton film ini melalui *loyalty program* bagi pelanggan simPATI, dengan penukaran TELKOMSELpoin (syarat dan ketentuan berlaku) hingga Januari 2012. Klik [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com) untuk info lengkapnya!



## SERBUAN MAUT (THE RAID)

SUTRADARA: GARETH EVANS

PEMAIN: IKO UWAI, DONI ALAMSYAH

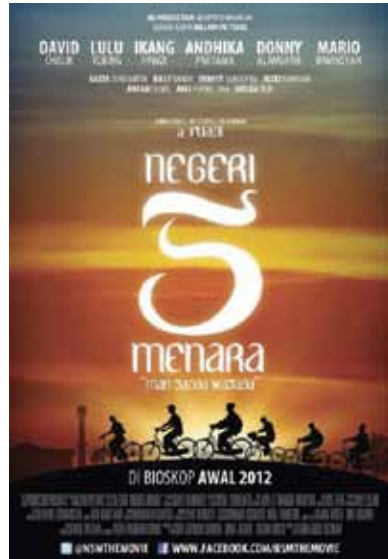
Siapa bilang Indonesia tidak punya film aksi, apalagi yang berkualitas? Buktinya, film *Serbuan Maut* dengan judul rilis internasional *The Raid* ini, sudah mendapat sanjungan dari media dan kritikus internasional, serta meraih penghargaan kategori *Cadillac People's Choice Midnight Madness Award* di Toronto International Film Festival (TIFF) 2011. Film ini bercerita tentang tim SWAT yang sedang berusaha menggerebek apartemen kumuh, yang merupakan markas seorang bandar narkoba bernama Tama. Aksi penyergapan tim SWAT ini tertangkap kamera pengintai, sehingga Tama pun langsung menginstruksikan anak-anak buahnya untuk mengunci semua pintu di dalam apartemen dan mematikan seluruh aliran listrik.



## DILEMA

SUTRADARA: ROBERT RONNI, TIO SETIYOSO, ADILLA DIMITRI, RHINALDI PUSPOYO, ROBBY ERKANTO SOEDIKAM  
PEMAIN: ARIO BAYU, WULAN GURITNO, PEVITA PEARCE

Lima sutradara mengaitkan benang lima cerita berbeda dalam satu film berjudul *Dilema*. Cerita pertama mengenai perjudian, dengan judul *The Gambler*, melibatkan aktor senior Slamet Rahardjo dan Lukman Sardi. Cerita kedua berjudul *Rendezvous*, di mana Wulan Guritno bermain sebagai penyuka sesama jenis dengan lawan main Pevita Pearce. *The Big Boss*, cerita ketiga, adalah ujung pangkal semua permasalahan yang terjadi. Sementara Winky Wiryawan beradu akting dengan Baim Wong dalam cerita keempat yang berjudul *Garis Keras*. Terakhir, *The Officer*, dimainkan oleh Tio Pakusadewo dan Ario Bayu, masuk ke dalam setiap cerita sebelumnya. Menarik!



## NEGERI 5 MENARA

SUTRADARA: AFFANDI ABDUL RAHMAN  
PEMAIN: GAZZA ZUBIZARETA, DAVID CHALIK, LULU TOBING

'*Man Jadda Wa Jada*'. Siapa yang bersungguh-sungguh pasti berhasil. Jika kamu termasuk orang yang tersentuh dan terinspirasi oleh novel karya Ahmad Fuadi ini, saksikan aksi Alif dan kelima temannya yang tergabung dalam *Sahibul Menara*. Alif, seorang anak pintar dari Danau Maninjau, berhasil melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah di Bukittinggi. Ia terpaksa melupakan impiannya untuk melanjutkan sekolah ke ITB, karena desakan orang tuanya untuk masuk ke Pondok Madani di Ponorogo, Jawa Timur. Ia pun mulai merajut mimpi bersama teman-temannya: Baso dari Gowa, Atang dari Bandung, Raja dari Medan, Said dari Surabaya, dan Dulmajid dari Madura.





# HOT GADGET



## APPLE IPHONE 4S

Katakan selamat datang pada iPhone 4S, yang selangkah lebih maju dibandingkan dengan iPhone 4 ini. Dilengkapi dengan kamera 8 megapiksel berlensa baru

dengan fitur *face detection*, ponsel ini sanggup merekam video Full-HD 1080p. Buat yang hobi fotografi, tersedia fitur *editing* mendasar di aplikasi Photos yang baru, sehingga foto-foto kamu bisa langsung diedit pada ponsel. Plus, dengan menaikkan tombol volume pada ponsel, kamu akan langsung terhubung ke fungsi kamera pada saat layar terkunci.

iPhone ini menggunakan prosesor A5 Dual-Core, yang jauh lebih cepat dan hemat energi dibandingkan dengan prosesor milik iPhone 4. iPhone dengan kekuatan baterai lebih besar ini ditawarkan dalam versi GSM dan CDMA dan pilihan kapasitas memori mulai dari 16 GB, 32 GB, hingga 64 GB.

Paling seru, iPhone 4S menyediakan asisten digital pribadi bernama Siri, yang mampu mengenali perintah suara dan bisa membantu

mengakses aplikasi yang diperlukan untuk memenuhi perintah. Misalnya, saat tersesat dan butuh petunjuk arah, kamu cukup bertanya pada Siri dan ia akan segera memberikan jawaban. Psst...Siri juga bisa menjadi alat pengingatmu akan tugas-tugasmu, *Iho!*

## SAMSUNG GALAXY NOTE



Smartphone berlayar 5,3 inci ini, memiliki kelebihan teknologi Super AMOLED, layar sentuh, dan fitur andalannya, yaitu S Pen, yang berfungsi seperti pena. Kamu cukup menuliskan atau menggambarkan ide-ide pada layar Galaxy Note dengan menggunakan S Pen. Selanjutnya, perangkat bekerja dengan membaca teks dan gambar. Tak

perlu khawatir S Pen akan hilang, karena Samsung menyediakan ruang khusus di Galaxy Note untuk menyimpannya.

Ada juga fitur-fitur menarik lainnya seperti S Memo, S Planner, dan S Choice. S Choice khusus dirancang untuk fitur S Pen yang disediakan Samsung Apps. Berbagai aplikasi baru lainnya termasuk Soonr Workplace, OmniSketch, Zen Brush, ComicBook!, dan iAnnotate PDF. Semuanya mudah digunakan dengan bantuan S Pen.

Galaxy Note memiliki layar dengan resolusi 1280 x 800, sistem operasi Android 2.3 (Gingerbread), dan prosesor berkecepatan 1.4 GHz dual-core dengan kapasitas RAM 1GB. Ponsel ini juga dilengkapi dengan kamera belakang 8 megapiksel, dan kamera depan 2 megapiksel.

## MOTOROLA DROID XYBOARD



Foto-foto sekaligus *video call*. Tablet terbaru keluaran Motorola ini dilengkapi kamera belakang dan depan, yang masing-masing berukuran 5 dan 1,3 megapiksel, plus memori berkapasitas besar dan sambungan *infrared*. WiFi *tethering*-nya mampu menyambungkan kamu dengan jaringan koneksi superkencang 4G LTE, dan aktivitas internet pun semakin lancar.

Droid Xyboard memiliki sistem operasi Android 3.2 Honeycomb dan spesifikasi prosesor *dual-core* 1.2GHz, dengan kapasitas RAM sebesar 1GB. Tersedia dua pilihan ukuran layar tablet (8,2 dan 10,1 inci) yang mampu menampilkan resolusi besar hingga 1280 x 800 piksel. Dengan perlindungan lapisan kaca Gorilla, layar sentuh tablet pun aman dari goresan.

# Mari Menyelam

Tren olahraga *diving* semakin menjamur. Sebelum kamu turun menjelajahi dunia bawah laut, kursus dulu, yuk!

## SERTIFIKASI SSI & PADI

Setiap kursus menyelam berpegang pada dua sertifikasi menyelam berstandar internasional, yaitu SSI (*Scuba Schools International*) dan PADI (*Professional Association of Diving Instructors*). Kedua sertifikasi ini saling berkesinambungan. Artinya, sertifikasi SSI bisa digunakan untuk tingkat selanjutnya pada sertifikasi PADI, dan begitu pun sebaliknya.

Perbedaannya ada pada keharusan peserta kursus *diving* PADI untuk memiliki material-material pelajaran mereka, dan hal ini tak dijumpai pada SSI. Karena itu, biasanya PADI mengenakan biaya lebih tinggi. Dengan memiliki salah satu sertifikat ini, kamu bebas menyelam di berbagai perairan laut dunia! Ini dia beberapa pilihan tempat kursus sebagai 'pintu gerbang' untuk menuju ke bawah laut.





## Bubbles Dive Center

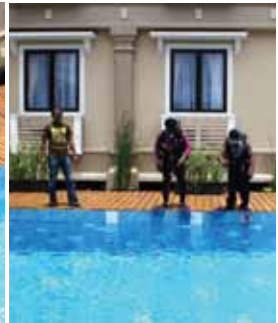
Lokasi: Karet, Jakarta  
[www.bubblesdive.com](http://www.bubblesdive.com)

Bubbles Dive Center siap melatih kamu menyelam dalam sebuah kolam renang dengan kedalaman 7 meter, sehingga kamu tak akan kesulitan menyesuaikan diri saat praktik menyelam di laut. Dengan sertifikat berbasis PADI, tersedia program kursus *Rescue Diver*, *Open Water*, *Advanced Open Water Diver*, dan PADI *Divemaster*, plus kelas khusus *Underwater Photography* yang bisa kamu ambil.

## Guerilla Dive Adventure

Lokasi: Cilandak, Jakarta  
[www.guerilladive.com](http://www.guerilladive.com)

Berawal dari komunitas anak muda pencinta olahraga selam, Guerilla Dive Adventure resmi menjadi perusahaan menyelam profesional sejak tahun 2004. Sekarang, berbagai pilihan program kursus menyelam tersedia buat kamu, antara lain *Open Water*, *Dive Table*, *Log Book Diver*, serta *Try Scuba*, dan *Fun Dive*. Praktik menyelam umumnya dilakukan di Pulau Sepa, Kepulauan Seribu.



## Absolute Scuba Bali

Lokasi: Padang Bai, Bali  
[www.absolutescuba.com](http://www.absolutescuba.com)

Program kursus menyelam yang ditawarkan Absolute Scuba mencakup *Deep Diver*, *Wreck Diver*, *Underwater Photographer*, *Peak Performance Buoyancy*, *Drift Diver*, dan masih banyak lagi, dengan pilihan sertifikasi SSI dan PADI. Setelah lulus kursus, kamu juga bisa langsung ikutan program-program menyelam rekreasi Absolute Scuba, yaitu *Bali Dive Trips* dan *Sunfish Safaris* di perairan Padang Bai yang indah, dan sekitarnya.





# SEPEDA FIXIE: OLAHRAGA VS GAYA HIDUP

Fixie menjadi tren yang melanda generasi muda saat ini. Sepeda 'fashionable' yang satu ini membuat olahraga dan gaya hidup menjadi sulit dibedakan.



## FENOMENA FIXIE

Seiring dengan makin gencarnya kampanye *bike to work*, makin populer pula olahraga bersepeda di Indonesia. Sudah menjadi pemandangan biasa di ibukota dan sejumlah kota besar lainnya, ratusan warga bersepeda di jalan-jalan protokol tiap akhir pekan. Tak sulit menangkap para *bikers* yang menggunakan sepeda fixie di antara mereka. Bahkan, kita dapat dengan mudah menemukan deretan sepeda fixie siap pakai dijual di toko-toko.

Meski sebagian besar peminatnya adalah anak muda, belakangan tren sepeda fixie mulai merambah ke kalangan yang lebih luas. Selain harganya yang relatif terjangkau, sepeda hasil rakitan ini memiliki desain yang sangat sederhana dengan pilihan warna dan ornamen yang

bebas dipilih, hingga cocok bagi mereka yang selalu ingin berekspresi. Maka tak heran bila sepeda fixie kini menjadi bagian dari gaya hidup kaum urban.

## FUNGSI FIXIE

Mengapa sepeda fixie begitu digemari? Padahal, sepeda ini menggunakan *fixed gear*, yang berarti pedalnya terus berayun dan berputar seiring dengan perputaran roda belakang, tak terkecuali saat jalanan menanjak, menurun, atau berbelok tajam. Untuk mengerem, pengguna sepeda harus mengurangi putaran pedal dengan melawan arah putaran pedal (disebut *door trape*). Teknik ini tentu memerlukan ketangkasan pengendara sepeda, plus fisik yang prima. Karenanya, sistem *fixie* sebenarnya sangat berbahaya bagi orang-orang yang tidak terbiasa.

FOTO: DOK. KOMUNITAS SEPEDA FIXIE



Tapi ternyata hal ini tak menjadi soal bagi mereka. Seorang *blogger* pernah menyebutkan bagaimana tren fixie masuk ke kotanya sampai ke daerah kampus tempat ia belajar. Padahal, jalan menuju dan di dalam kampusnya banyak terdapat tanjakan cukup tinggi.

Di Jakarta, kita juga sering melihat anak-anak muda beramai-ramai mengendarai sepeda fixie dan berhenti di tempat-tempat *hang out*. Bahkan kadang mereka sengaja bersepeda di malam hari, yang kembali diakhiri dengan nongkrong bersama.

Melihat fenomena ini, tak sedikit yang kemudian membuka usaha perakitan dan jual-beli aksesoris sepeda fixie. Akhirnya timbul pertanyaan, sebenarnya anak-anak muda bersepeda fixie ini berniat olahraga atau sekadar bergaya?

Apa pun alasannya, yang perlu diingat adalah selalu berhati-hati saat mengendarai sepeda fixie. Lengkapi diri dengan helm dan perangkat pengaman bersepeda lainnya, dan kendarai sepeda pada jalur yang aman.





## Kepulauan Bangka Belitung

Kepulauan Bangka Belitung kaya akan pantai-pantai indah, yaitu Pantai Matras, Pantai Tanjung Pesona, Parai Beach Resort, Pantai Batu Badaun, Pantai Rebo, Pantai Tikus, Pantai Teluk Uber, Pantai Babi, Pantai Romodong, Pantai Penyusuk, dan Pantai Air Anyir. Masing-masing pantai menawarkan fasilitas dan keindahan yang beragam.

Umumnya kegiatan dan olahraga yang tersedia meliputi aktivitas memancing, *snorkeling* dan *diving*, serta *banana boat*, dan *parasailing*. Di wilayah pantai dengan gelombang ombak cukup tinggi, kamu juga bisa berselancar dan bermain *speedboat*.



Ada juga agen wisata yang menawarkan kegiatan seru lainnya, seperti *kayaking*, bersepeda di pinggir pantai, *island hopping*, sampai kunjungan ke lokasi-lokasi syuting film *Laskar Pelangi*. Semua keindahannya tentu sangat menarik untuk diabadikan dengan kamera untuk menghiasi halaman situs jejaring sosial.

Sempurnakan juga kunjungan ke Bangka Belitung dengan mencicipi kuliner khasnya, seperti, lempah kuning, rusip, calo, fuyung hai, dan masih banyak lagi.



# Wisata Pantai

Keindahan kedua kepulauan ini kian terekspos setelah keduanya dijadikan lokasi syuting film *Laskar Pelangi* dan *The Mirror Never Lies*. Segera jelajahi sebelum kedahuluhan turis-turis mancanegara!

## Kepulauan Wakatobi

Nama Wakatobi berasal dari akronim empat nama pulau, yaitu Wangi-Wangi, Kaledupa, Tomia, dan Binongko, yang berada di kawasan segitiga karang dunia. Kecantikan dan pesona bawah laut Wakatobi ditampilkan dalam Taman Nasional Wakatobi, yang sering disebut para pencinta wisata alam sebagai surga bawah laut. Wakatobi memiliki 750 spesies koral, 25 gugusan terumbu karang dan 112 jenis karang, plus 942 spesies ikan.

Memancing, berenang, *diving* dan *snorkeling*, sampai berkemah, merupakan sejumlah kegiatan olahraga dan wisata khas Wakatobi. Jika berminat berselancar,



datanglah pada bulan Juli–September saat ombak siap menantang adrenalin. Lebih dari 20 situs penyelaman tersebar di seluruh perairan Wakatobi, termasuk Situs *Pinnacle* (pusat struktur karang yang indah); Situs Karang Kaledupa yang menyimpan *table coral*—karang berbentuk meja—yang jarang ditemukan di tempat lain; dan Situs *Hoga Channel*, tempat ditemukannya *pygmy*, yaitu kuda laut berukuran mini.

Adapun sajian kuliner setempat yang patut kamu coba, misalnya perkedel ikan, paria, tombole, dan kasoami.







# MARATON

## MENGEJAR SEHAT

Tertarik untuk mengikuti jejak Sigi Wimala bertarung di Marathon Singapore? Atau berminat ikut menjadi peserta lomba lari sekaligus beramal di Jakarta RACE? Sebelum mulai berlari, baca dulu artikel berikut.



Lari merupakan olahraga paling mudah dan murah. Banyak manfaat kesehatan yang ia berikan, antara lain:

1. Membuat jantung lebih kuat;
2. Memperlancar peredaran darah dan pernapasan;
3. Membantu tubuh rileks sehingga mengurangi stress;
4. Membakar lemak dan mengatasi kegemukan;
5. Mengencangkan otot kaki, paha, dan punggung;
6. Membuat tidur lebih nyenyak.

Olahraga ini juga 'ramah' bagi kantong karena hanya membutuhkan perlengkapan sepasang sepatu sport.

Kini ini semakin banyak diadakan lomba lari dalam berbagai kategori jarak, mulai dari 5, 10, 21 (setengah maraton), dan 42 kilometer (maraton). Seperti Jakarta International 10K, yang diselenggarakan menyambut ulang tahun kota Jakarta. Atau Jakarta RACE (Race Against Cancer for Everyone), lomba lari sejauh 5 dan 10 kilometer untuk menggalang dana bagi pengobatan penyakit kanker. Dan Marathon Singapore yang terdiri atas 5K Fun Run, 10K Race, Half Marathon, dan Full Marathon.

Selain sehat dan *fun*, ajang lomba lari dibarengi dengan hadiah utama yang menggiurkan. Tak heran jika lomba lari kian diminati kaum muda.

### PERSIAPAN SEBELUM BERLOMBA

Lari memang terbukti bagus untuk kesehatan, tetapi lari jarak jauh bagi mereka yang tidak terbiasa justru bisa berakibat fatal. Seorang *personal trainer* bernama Carly Cummings mengatakan bahwa seseorang yang jarang berolahraga lebih berpotensi



sakit dan terluka jika tiba-tiba melakukan latihan olahraga berat.

Selain itu, dibutuhkan kondisi fisik yang prima dengan persiapan matang selama berbulan-bulan untuk ikut serta dalam perlombaan lari. Memaksakan diri ikut sebagai peserta lomba lari tanpa persiapan justru dapat membahayakan kesehatan. Maka itu, pastikan kamu mempersiapkan fisik dan mental secara total sebelum terjun ke medan perlombaan, ya!

### READY, SET, GO!

Olahraga adalah sesuatu yang harus dilakukan bertahap dan konsisten seumur hidup. Jadi, lebih baik memulai dari hal kecil dan meningkat secara bertahap. Jangan pernah memaksakan diri! Sesuaikan latihan dengan kemampuan tubuh, dan selalu lakukan pemanasan sebelum mulai berolahraga.

Berikut tahapan dan persiapan lomba lari yang bisa kamu ikuti.

1. Mulai dengan latihan lari di tempat selama 10 menit.

2. Tambah jarak larimu secara bertahap. Mulai jarak 2–5 kilometer secara perlahan, dan kurangi kecepatan pada beberapa ratus meter terakhir.
3. Lakukan peregangan sebelum dan sesudah berlari.
4. Saat sudah cukup mahir, mulai dengan mengikuti lomba lari dari jarak terpendek, baru kemudian bertahap sampai lari maraton.
5. Dokter menganjurkan, minimal 3 bulan sebelum perlombaan, lakukan latihan 6 hari dalam seminggu secara teratur. Sekitar 6 hari menjelang lomba, bagi makanan yang dikonsumsi ke dalam dua kelompok: 3 hari pertama makanan yang mengandung lemak, dan 3 hari kedua makanan yang kaya akan kandungan karbohidrat.

Jangan lupa untuk konsultasikan kondisi fisik dengan dokter untuk memastikan kamu layak mengikuti lomba. Selamat berlomba!





# PILAH-PILIH SEPATU SPORT

Apa olahraga favoritmu:

*fitness, futsal, atau*

basket? Apa pun jenis olahraga kegemaranmu, pasti kamu

memiliki setidaknya sepasang sepatu olahraga, *kan*? Sepatu sport kini tersedia dalam berbagai pilihan model, warna, dan gaya dengan fungsi yang juga beragam.

Tetapi pemilihan sepatu untuk berolahraga tak bisa dianggap remeh, karena memakai sepatu secara sembarangan bisa mengakibatkan cedera pada kaki seperti kram betis atau gangguan tumit. Supaya olahraga makin maksimal, jatuhkan pilihan pada sepatu yang pas. Simak trik berikut agar kaki tetap aman dan nyaman saat berolahraga.

## PILIH SESUAI FUNGSI

Sepatu olahraga didesain secara khusus untuk membantu kaki berfungsi saat melakukan gerakan dan latihan olahraga tertentu. Sepatu bola tentu memiliki rancangan yang berbeda dengan sepatu tenis atau aerobik. Jadi, sesuaikan sepatu dengan aktivitas olahraga. Jika kamu hanya ingin membeli satu jenis sepatu untuk berbagai jenis olahraga, sebaiknya pilih sepatu berdasarkan jenis olahraga yang lebih sering dilakukan, misalnya lari, basket, atau futsal.

## UTAMAKAN KUALITAS

Hati-hati, mengenakan sepatu dengan kualitas buruk bisa mengakibatkan kamu mengalami cedera. Oleh karena itu, jangan ragu untuk membeli sepatu dengan harga mahal namun memiliki kualitas yang sudah terjamin dan tepercaya, serta kuat dan tahan lama.

## COBA & RASAKAN

Jangan sekadar mencoba sepatu lalu memastutnya di depan cermin. Saat mencoba di toko, kenakan sepatu untuk berjalan, melompat, berlari kecil, dan berjongkok untuk merasakan kenyamanannya saat bergerak. Hindari memilih sepatu jika saat dikenakan terasa ada bagian yang menjepit kaki.

## KENAKAN KAUS KAKI

Sewaktu mencoba sepatu, jangan lupa kenakan kaus kaki olahraga yang biasa kamu pakai. Pastikan sepatu yang kamu coba itu pas dengan bentuk dan lekuk kaki saat digunakan berolahraga nantinya. Sebaiknya sepatu menyediakan ruang gerak yang cukup untuk kaki, terutama saat kaki mengembang setelah berolahraga.

## GANTI SEPATU LAMA

Idealnya, sepatu olahraga sudah bisa diganti setelah dipakai sejauh 700 kilometer, atau sekitar 9 bulan pemakaian rutin. Jika sol bawah mulai tipis dan sepatu dirasa tak nyaman lagi, itu pertanda sudah saatnya kamu berkunjung kembali ke toko untuk membeli sepasang sepatu yang baru.

## INOVASI TERKINI: ULTRA RINGAN

Tak hanya menawarkan teknologi terbaru yang menjanjikan kenyamanan, sepatu olahraga ini juga tampil *superstylish*.

### NIKE AIR MAX 90 FUSE 2.0.

Sepatu yang awalnya adalah sepatu lari dengan pembuatan yang masih tradisional ini, telah berevolusi menggunakan sistem tekanan panas yang memanfaatkan materi modern, yaitu Hyperfuse. Rancangan ini diciptakan untuk melancarkan aliran udara, serta membuat sepatu menjadi semakin ringan, lebih bisa bernapas, dan meminimalkan jahitan yang seringkali membuat kaki menjadi lecet.



### ADIDAS ADIZERO FEATHER

Sepatu lari ringan yang pernah ada, sekaligus mampu membantu atlet untuk berlari lebih cepat dan meningkatkan performa mereka. Adizero Feather hadir dalam pilihan warna yang menarik, serta dilengkapi dengan bantalan pada bagian tapak kaki, dan SPRINTFRAME yang memungkinkan pergerakan dinamis pada kaki depan maupun belakang.



# KOMUNITAS PAPAN JARI

PERSATUAN  
PARA  
PENGGEAR  
FINGERBOARD



Jangan bingung jika suatu saat kamu berpapasan dengan sekumpulan anak muda yang sedang sibuk mengarahkan, memutar, dan membolak-balik papan kecil miniatur *skateboard* di atas miniatur lintasan *skateboard*. Perkenalkan, inilah Komunitas Papan Jari!

## APA ITU FINGERBOARD?

*Fingerboard*, yang juga biasa disebut dengan *finger skate board*, adalah replika permainan *skateboard* yang dilakukan dengan mengandalkan jari tangan kita. Jari telunjuk dan jari tengah menjadi fokus jari yang banyak bekerja dalam permainan ini. Meski sekilas tampak jauh lebih mudah dan kurang menantang bila dibandingkan dengan permainan *skateboard* asli, *fingerboard* sebenarnya juga memiliki tingkat kesulitan dan tantangan yang tidak kalah rumit. Pasalnya, sebagian besar trik dan teknik kompleks *skateboard*, seperti

*ollie*, *nollie*, *switch*, *fakie*, dan *flip* dari *kick flip* dan *treflip*, diaplikasikan juga dalam *fingerboard*. Menguasai teknik-teknik ini dengan andal juga membutuhkan 'jam terbang' yang tidak sedikit.

Meski demikian, *fingerboard* praktis dibawa ke mana pun dan harga peralatan permainan ini relatif terjangkau. Harga sebuah papan mini *fingerboard* berkisar 100.000 rupiah.

## KOMUNITAS FINGERBOARD

Sebenarnya *fingerboard* sudah mulai masuk dan dikenal di Indonesia sejak awal tahun '90-an. Hanya saja, masyarakat saat itu masih kurang antusias menanggapinya. Baru pada awal dekade 2000-an, *fingerboard* mulai menyedot banyak peminat muda Indonesia. Di tahun 2008, lahirlah sebuah komunitas yang menampung teman-teman penggemar olahraga ini, yaitu Komunitas Papan Jari. Pencetusnya bernama Angga, bersama beberapa teman dengan hobi *fingerboard*



yang ia kenal melalui jejaring sosial. Pada awal terbentuknya, anggotanya sangat sedikit, yaitu sekitar 40 orang. Sekarang, lebih dari 2.000 orang tergabung dalam komunitas dengan *basecamp* distro Deadboy di kawasan Bulungan, Jakarta Selatan ini. Sehari-hari, *basecamp* mereka ini selalu didatangi sejumlah anggota untuk berlatih. Walaupun tidak memiliki keanggotaan resmi, Papan Jari sering mengadakan acara-acara kompetisi, atau sekadar berkumpul dan bersosialisasi dengan sesama anggota.

### BERGABUNG DENGAN PAPAN JARI

Komunitas ini tidak menetapkan batasan apa pun atau syarat tertentu untuk terdaftar sebagai anggota. Semua yang berminat akan diterima dengan tangan terbuka. Sejauh ini, anggota Papan Jari cukup beragam dari yang anak-anak, remaja, sampai dewasa. Mau ikutan? Silakan segera kunjungi [website www.papanjari.web.id](http://www.papanjari.web.id) dan laman Facebook *fanpage* mereka di Fingerboard Indonesia.



# SENI BELA DIRI

Memadukan gerakan olahraga dengan seni, strategi, hingga musik, membuat olahraga bela diri ini semakin digemari.



Capoeira

## CAPOEIRA

Gabungan seni beladiri, musik, senam, dan akrobatik ini berasal dari Brasil dan dikembangkan para budak Afrika yang dibawa oleh tentara Portugis pada tahun 1500-an. Di Indonesia sendiri, *Capoeira* mulai berkembang sejak dekade '90-an, saat sekelompok *Capoeiristas* (sebutan bagi para pencinta *Capoeira*) mancanegara datang ke Indonesia dan mencoba memopulerkannya. Kebanyakan peminat *Capoeira* di Indonesia berasal dari kalangan anak muda, baik pelajar, mahasiswa, maupun orang kantor. Kabarinya, bermain *Capoeira* memberikan banyak manfaat, lho!

Di samping efek kesehatan dan keahlian bela diri, dengan berlatih *Capoeira* kita juga bisa lebih kritis menganalisa sesuatu, menjadi lebih disiplin, lebih mudah bergaul, dan memiliki ketenangan pikiran. Sejak

2006 bahkan sudah mulai digelar Jakarta International Capoeira Festival (CAPOFEST), yang sudah tiga kali diadakan sampai sekarang. Kalau kamu tertarik belajar dan ikutan jadi *Capoeirista*, ada *Capoeira International Indonesia* yang bertempat di Cilandak Town Square, Jakarta. Menurut Andrew Stevens, sang pendiri, tidak ada persyaratan tertentu untuk bergabung, cukup datang dengan modal niat belajar dan bersenang-senang.

## MUAY THAY

*Muay Thai* atau *Thai Boxing* merupakan olahraga nasional Thailand. Bela diri ini mengandalkan tak cuma pukulan tinju dan tendangan kaki saja, melainkan juga serangan sikut dan lutut. Dengan fokus utama yakni mencetak *strike* pada lawan, *Muay Thai* tak berbeda dengan bela diri *kick boxing* negara Indocina lainnya, seperti *Tomoi* dari Malaysia, *Pradal Serey*

dari Kamboja, *Lethwei* dari Myanmar, dan *Muay Lao* dari Laos.

Dengan resmi berdirinya Asosiasi Muay Indonesia (AMI) tahun 2006 lalu, resmi juga *Muay Thai* sebagai cabang bela diri baru di Indonesia. Pada tahun yang sama, sembilan atlet kita ikut bertanding dalam *Muay Thai World Championship* di Bangkok, dan berhasil membawa pulang satu medali emas dan dua medali perak.

Selain untuk bekal bela diri, *Muay Thai* cocok buat kamu yang ingin menguruskan badan dan menjaga bentuk tubuh, karena terbukti efektif membakar lemak. *Muay Thai Camp* terbuka buat siapa saja tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Salah satunya, ada BO.S.S yang berlokasi di Komplek Taman Dutamas, Jakarta.

## WUSHU

Dalam Bahasa Cina, 'wu' bermakna perang, dan 'shu' bermakna seni. Bisa dikatakan, 'wushu' berarti seni berperang. *Wushu* sendiri mencakup aspek seni,

olahraga, kesehatan, dan mental. Belajar *wushu* bukan sekadar mempelajari gerakan fisik saat membela diri, tapi juga melibatkan fokus pikiran, olah pernapasan, pemahaman anatomi tubuh, aliran darah, dan jalur energi dalam tubuh. *Wushu* juga melatih kita membentuk kepribadian, kedisiplinan, ketahanan mental, kecerdikan, kewaspadaan, persaudaraan, dan masih banyak lagi kebbaikannya.

*Wushu* sebenarnya sudah lama dikenal masyarakat sebagai Kung Fu, sebuah ilmu bela diri dari Tiongkok. Sebelum resmi terdaftar di KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) di tahun 1992, Indonesia bahkan sudah pernah mendapatkan medali dalam beberapa kejuaraan *wushu* internasional. Terakhir, tim *wushu* Indonesia berhasil menjadi juara umum dengan meraih total 8 medali emas, 3 perak, dan 3 perunggu. Ingin ikut mempelajari seni bela diri ini? Cukup datang ke Kompleks Stadion Utama Gelora Bung Karno, ada tim Jakarta Wushu Center yang siap menyambut kamu.





# GRAPARI

<b>SUMBAGUT</b>	<b>MEDAN SELECTA</b> <b>MEDAN SUN PLAZA</b> <b>BINJAI</b> <b>BANDA ACEH</b> <b>LHOKSEUMAWE</b> <b>MEULABOH</b> <b>PEMATANG SIANTAR</b> <b>TANJUNG BALAI ASAHAN</b> <b>SIBOLGA</b>	Gedung Selecta Lt.1 Jl. Listrik No. 2, Medan 20112 Sun Plaza Lt. 1 Blok A1 No. 5 Jl. KH. Zainul Arifin No. 7 Medan Jl. Soekarno Hatta No. 14 Binjai Jl. Tgk H.M Daud Beureueh No. 161 Banda Aceh 23122 Jl. Merdeka No. 147-148, Lhokseumawe 24312 Jl Nasional Ujong Baru Johan Pahlawan Meulaboh, Aceh Barat Kompleks Megaland Jl. Asahan Blok A No. 53, Pematang Siantar 21136 Jl. Teuku Umar No. 120 Tanjung Balai 21312 Jl. MH. Thamrin No.58 Sibolga 22521
<b>SUMBAGTENG</b>	<b>PADANG</b> <b>PEKANBARU</b> <b>DUMAI</b> <b>TEMBILAHAN</b> <b>TANJUNG BALAI KARIMUN</b> <b>BATAM BALOI</b> <b>BATAM CENTER</b> <b>TANJUNG PINANG</b>	Gedung Telkomsel, Jl. Khatib Sulaiman No. 51 Padang Gedung Surya Dumai Lt.1 -2 Jl. Jend. Sudirman No. 395, Pekanbaru 28116 Jl. Jendral Sudirman No.153 Riau 28812 Jl Telaga Biru Parit 12, Tembilahan 29212 Komplek Karimun Centre Jl. A Yani No.9-10 Kolong Tg Balai Karimun 29661 Komplek Baloi Office Park No. 9 Jl. Bunga Raya Batam 29464 Jl. Engku Putri Batam Centre Batam 29432 Jl. Basuki Rachmat No. 9 Tanjung Pinang 29124
<b>SUMBANGSEL</b>	<b>PALEMBANG</b> <b>PANGKAL PINANG</b> <b>BELITUNG</b> <b>BENGKULU</b> <b>LUBUK LINGGAU</b> <b>JAMBI</b> <b>MUARA BUNGO</b> <b>LAMPUNG</b>	Jl. Veteran No.88 A Palembang 30114 Komp Villa Bangka Asri No. 8, Jl. Soekarno Hatta, Pangkal Pinang, Bangka 33172 Jl Jend Sudirman No 28 D-E Pangkal lalang, Belitung 33412 Jl. Yos Sudarso No. 13 A, Kelurahan Taba Jemekeh, Kecamatan Lubuk Linggau Timur-1, 36125 Jl. Kapten Tendean No.86 Km.6,5 Bengkulu 38225 Jl. H.M. Yusuf Singadekane No.9 Telanai pura, Jambi 36122 Jl. Jendral Sudirman No 76, Muara Bungo Jambi Komp. Villa Citra Blok RE I-III Jl. P. Antasari, Bandar Lampung 35132
<b>JABOTABEK</b>	<b>JAKARTA TIMUR</b> <b>JAKARTA UTARA</b> <b>JAKARTA BARAT</b> <b>JAKARTA SELATAN</b> <b>JAKARTA SELATAN 2</b> <b>JAKARTA PUSAT</b> <b>BEKASI</b> <b>TANGERANG, BSD</b> <b>BOGOR</b> <b>SUKABUMI</b> <b>CILEGON</b> <b>SERANG</b> <b>KARAWANG</b>	Jl.Pemuda No. 66 Rawamangun Jakarta 13220 Maspion Plaza Gunung Sahari It.1 Jl.Gunung Sahari Raya Kav.18 Jakarta Utara 14430 Wisma Slipi It. 1 (Priority Lounge) & It. 5 (GraPARI), Jl. Letjend S. Parman kav 12 Jakarta 11480 Gedung Wisma Mulia Lt G, Jl. Gatot Subroto No. 42 Jakarta 12710 Gandaria Mall Lantai 1 unit 137-141 Jl KH. Syafi'i Hazami No. 8 Jakarta Selatan Wisma Alia Lt.1-2, Jl. M. Ridwan Rais 10-18 Jakarta Pusat 10110 Gedung Bekasi Cyber Park, Jl KH Noer Ali No. 177, Bekasi Selatan 17144 Graha Telekomunikasi Lt.Dasar Jl Raya Serpong Sektor IV BSD Tangerang 15322 Jl. Raya Pajajaran No. 3 Bogor 16143 Jl. RE. Martadinata No. 71 Sukabumi 43113 Graha Sucofindo Lt.1. Jl. Jendral A. Yani No.106 Cilegon 42426 Jl.Raya Cilegon,Km2-Kepandean,Serang Ruko Karawang Hijau Blok B 04 Jl. Arteri Karawang Barat - Karawang
<b>JABAR</b>	<b>BANDUNG</b> <b>BANDUNG DAGO</b> <b>TASIKMALAYA</b> <b>CIREBON</b>	Gedung Wahana Bakti Pos Lt.2 Jl. Banda No. 30 Bandung 40115 Jl. Ir. H. Juanda No. 252 Bandung 40134 Jl. Panglayungan II No. 3 - 5 Tasikmalaya 46134 Jl. Yos Sudarso No.12 Cirebon 45111

JATENG	<b>SEMARANG PANDANARAN</b> <b>SEMARANG MALL</b> <b>KUDUS</b> <b>YOGYAKARTA</b> <b>SOLO</b> <b>PURWOKERTO</b> <b>TEGAL</b> <b>CILACAP</b>	Jl. Pandanaran No.56 Semarang 50134 Mall Ciputra Lantai dasar, Jl. Simpang Lima No.1 Semarang 50241 Jl. Tit Sudono gang IV No 1A Kudus Jl Jend. Sudirman No. 60 Yogyakarta 55223 Jl. Slamet Riyadi No.433 Solo 57142 Jl. S Parman 950 Purwokerto 53141 Jl. Mayjen Sutoyo No.52 Tegal 52113 Jl. S Parman No. 8 RT 01 RW 03 Sidanegara Cilacap Tengah, Cilacap
JATIM	<b>SURABAYA PEMUDA</b> <b>SURABAYA BUKIT DARMO</b> <b>SURABAYA GRAHA PENA</b> <b>GRESIK</b> <b>PAMEKASAN</b> <b>KEDIRI</b> <b>MADIUN</b> <b>MALANG</b> <b>PROBOLINGGO</b> <b>JEMBER</b> <b>BANYUWANGI</b>	Gedung Graha Timbul Jaya, Jl. Pemuda No. 181 Surabaya 60271 Jl. Bukit Darmo Boulevard No.6 C-D, Surabaya Gedung Graha Pena Lt. 1, Jl. A. Yani No.88 Surabaya 60231 Jl. Usman Sadar No. 81 Gresik 61122 Jl. Masigit No. 3, Pamekasan, Madura- 69311 Jl. Diponegoro No. 47 Kediri 64123 Jl. Raya Solo No. 37 Madiun 63161 Jl. Bandung No.14 Malang 65113 Jl. Suroyo 16 Probolinggo 67211 Jl. Gatot Soebroto No. 43 Jember 68137 Jl. Adi Sucipto No. 5 Banyuwangi
BALI NUSRA	<b>DENPASAR</b> <b>DENPASAR BALI</b> <b>KUPANG</b> <b>MATARAM</b>	Graha Telkomsel , Jl. Diponegoro NO.134 Denpasar 80112 Pertokoan Soka Bali Arcade Blok 10-11, Jl. Raya Ngrah Rai, Kuta Denpasar 80361 Jl. WJ. Lalamentik No. 88 Oeufu - Kupang 85119 Jl.Pejanggik No. 47F Mataram Lombok 83231
KALIMANTAN	<b>BALIKPAPAN</b> <b>BONTANG</b> <b>TARAKAN</b> <b>PONTIANAK</b> <b>SAMARINDA</b> <b>BANJARMASIN</b> <b>PALANGKARAYA</b>	Jl. Jend. Sudirman No. 1 Balikpapan 76114 Jl. Ahmad Yani No.20 Bontang - Kalimantan Timur 75311 Jl.Mulawarman No.12 Tarakan 77111 Jl. Jendral Ahmad Yani No. 32-34, Pontianak,Kalimantan Barat - 78121 Komp. Mall Lembuswana Blok A 16-18 Jl. S. Parman Samarinda 75118 Jl. A. Yani Km.5,2 Banjarmasin 70249 Jl. Cilik Riwut Km 1 No 1 Palangkaraya 73111
SULAMPAPUA	<b>MAKASSAR</b> <b>MANADO</b> <b>KENDARI</b> <b>PALU</b> <b>GORONTALO</b> <b>SORONG</b> <b>JAYAPURA</b> <b>TIMIKA</b> <b>MANOKWARI</b> <b>AMBON</b>	Gedung Fajar Graha Pena Lt. 1. Jl. Urip Sumoharjo No. 20 Makassar 90234 Ruko Mega Style Blok I B No. 21 – 25, Jl. Pierre Tendean Boulevard Manado Jl. Abdullah Silondae No.123 Kendari 93111 Jl. Muh. Yamin No. 9 Palu 94117 Jl. Imam Bonjol No. 44 Gorontalo 96111 Jl. Ahmad Yani No. 25 A-B Klademak Sorong 98414 Gedung BPD Lt 5 Jl. Ahmad Yani No. 5 – 7 Jayapura 99111 Jl.Budi Utomo No.7 Timika 99910 Jl. YOS Sudarso No. 1-2, depan SPBU Sanggeng, Manokwari Jl. Diponegoro No. 78 Ambon 97124



# SEJARAH OLAHKRAGA INDONESIA



Masih menggunakan nama Hindia-Belanda (*Dutch East Indies*), Indonesia adalah negara Asia pertama dan satu-satunya yang lolos masuk ke Piala Dunia di tahun 1938. Indonesia dikalahkan oleh Hungaria dengan skor akhir 0-6 di Stadion Velodrome Municipale, Reims, Prancis.

Pada masa perkembangannya di Indonesia, tenis meja merupakan sebuah kegiatan rekreasi bagi orang-orang Belanda yang melakukan pertemuan di balai kota. Hanya orang pribumi tertentu seperti para bangsawan saja yang diperbolehkan ikut bermain.



Olahraga bola basket diperkenalkan di Indonesia oleh para pedagang dari Cina. Permainan basket, yang saat itu terbilang baru, melambungkan status sosial mereka sebagai etnis Cina modern.

Olahraga berkuda dikenal masyarakat Indonesia melalui pacuan kuda pada zaman Belanda, yang biasa digelar pada Hari Pasar dan hari ulang tahun Ratu Wilhelmina.



Indonesia mencetak sejarah ketika memelopori penyelenggaraan balap sepeda di Asia, yaitu Tour de Java, pada tahun 1958. Lomba bertaraf internasional ini menempuh rute Bandung-Surabaya-Bandung dengan total jarak tempuh hampir 2.000 km dan terbagi dalam 18 etape.



# Telkomsel Makes Skype Go Mobile

Unlimited Skype-to-Skype call & chat  
dari ponselmu\* dengan paket data Telkomsel

Rp **25** ribu/bulan!\*\*

Aktifkan di **\*363#**



**Nikmati  
Free trial  
selama 2 minggu**

Dengan dukungan kualitas koneksi **TELKOMSEL**, kini Skype-to-Skype call bisa dilakukan tanpa perlu PC atau laptop. Pertama dan satu-satunya di Indonesia, layanan Skype yang bisa diakses dari ponsel. Pastikan akun Skype-mu terus aktif untuk dapat nikmati akses Skype unlimited dengan harga terjangkau.

**PAKAI SKYPE DI PONSELMU SEKARANG!**

\*Sementara ponsel yang bisa mengakses layanan ini dapat dilihat di [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com)

\*\* Khusus kartuHALO, tarif layanan ini belum termasuk PPN 10%.



Jangkauan Terluas Kualitas Terbaik

**simPATI®**

**PUAS  
INTERNETAN**

**PUAS  
SMS-AN**



**simPATI®**

**Puas2**



Buruan hubungi!

**\*999\*51#**

Nyamannya pakai **simPATI**

Cuma pake **simPATI Puas2**, kamu bebas berekspresi dengan koneksi terbaik! Mau Puas Internetan, cuma Rp 2/kB, setelah 3MB GRATIS SETERUSNYA. Mau Puas SMS-an, cuma kirim 2 kali, GRATIS 500 SMS sampai jam 5 sore. Semua ini dapat dinikmati oleh **seluruh pelanggan simPATI** lho! Jadi tunggu apalagi, ungkapin aja segala perasaanmu bareng **simPATI Puas2**.

Dapatkan sekarang juga!

Follow @simPATI | Join simPATI



\* Sistem akan melakukan verifikasi.  
Info lebih lanjut hubungi 118 atau kunjungi [www.telkomsel.com](http://www.telkomsel.com)

**TELKOMSEL**

by Telkom Indonesia