

**JALAN PANJANG MENUJU PON ACEH – SUMUT 2024
CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN *INDOOR* PUTRA
(AUTOETNOGRAFI ATLET BOLA TANGAN PUTRA DKI JAKARTA)**



Intelligentia - Dignitas

SATRIA JAYA FATHURAHMAN

1601620076

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Satria Jaya Fathurahman
NIM : 1601620076
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : sjathurahman09@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Jalan Panjang Menuju PON Aceh - Sumut 2029
Cabang Olahraga Bola Tangan Indoor Putra
(Autobiografi Atlet Bola Tangan Putra DKI Jakarta)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Februari 2025

Penulis


(Satria Jaya +)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001



.....

Pembimbing II

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001



31/01/25

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Dr. Setyo Purwanto, M.Pd
NIP. 197202192003121001

Ketua



30-01-2025

2. Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd
NIP. 198210282015041002

Sekretaris



24/01/25

3. Muhamad Arif, M.Pd
NIDN. 0023028304

Anggota



30/01/25

4. Dr. Sujarwo, M.Pd
NIP. 197604252003121001

Anggota



5. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Anggota



31/01/25

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2025

Yang membuat Pernyataan,



Satria Jaya Fathurahman

NIM. 1601620076

**JALAN PANJANG MENUJU PON ACEH – SUMUT 2024 CABANG
OLAHRAGA BOLA TANGAN *INDOOR* PUTRA
(AUTOETNOGRAFI ATLET BOLA TANGAN PUTRA DKI JAKARTA)**

ABSTRAK

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah ajang olahraga terbesar di Indonesia yang melibatkan seluruh provinsi setiap empat tahun sekali. Penelitian ini menggunakan pendekatan autoetnografi untuk mendokumentasikan perjalanan dan pengalaman penulis sebagai atlet bola tangan DKI Jakarta dalam persiapan menuju PON Aceh-Sumut XXI 2024. Penulis merefleksikan berbagai tantangan, termasuk cedera, latihan fisik dan mental yang intensif, serta pentingnya dukungan dari pelatih, keluarga, dan tim. Selain itu, penelitian ini juga membahas proses latihan yang panjang dan melelahkan, mulai dari persiapan umum hingga pra-kompetisi, serta berbagai tes parameter untuk meningkatkan performa atlet.

Melalui narasi personal, penelitian ini menggambarkan bagaimana dedikasi, disiplin, dan sinergi dengan lingkungan mendukung keberhasilan seorang atlet. Pendekatan autoetnografi memberikan ruang refleksi mendalam atas pengalaman pribadi, yang tidak hanya bermanfaat bagi penulis tetapi juga bagi atlet dan pelatih lainnya untuk memahami faktor-faktor penting dalam perjalanan menuju prestasi. Penelitian ini juga menyoroti peran kolaborasi dan dukungan kolektif dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan atlet.

Kata Kunci : Bola Tangan, Autoetnografi, Pekan Olahraga Nasional

**THE LONG ROAD TOWARDS PON ACEH – NORTH SUMATERA 2024
MEN'S INDOOR HANDBALL SPORTS BRANCH
(AUTOETHNOGRAPHY OF MEN'S HANDBALL ATHLETES FROM DKI
JAKARTA)**

ABSTRACT

The Pekan Olahraga Nasional (PON) is the largest sporting event in Indonesia involving all provinces every four years. This study uses an autoethnographic approach to document the author's journey and experience as a handball athlete from DKI Jakarta in preparation for the 21st PON Aceh-Sumut 2024. The author reflects on various challenges, including injuries, intensive physical and mental training, and the importance of support from coaches, family, and the team. In addition, this study also discusses the long and tiring training process, from general preparation to pre-competition, as well as various parameter tests to improve athlete performance.

Through personal narratives, this study illustrates how dedication, discipline, and synergy with the environment support an athlete's success. The autoethnographic approach provides a space for in-depth reflection on personal experiences, which is not only useful for the author but also for other athletes and coaches to understand important factors on the path to achievement. This study also highlights the role of collaboration and collective support in creating an environment conducive to athlete development.

Keyword : Handball, Autoethnography, Pekan Olahraga Nasional

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Jalan Panjang Menuju PON Aceh – Sumut 2024 Cabang Olahraga Bola Tangan *Indoor* Putra (Autoetnografi Atlet Bola Tangan Putra DKI Jakarta)” hingga selesai.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan kesempatan, ilmu, dan juga pengalamannya kepada penulis.

4. Bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, saran, serta masukan kepada penulis selama proses perkuliahan.
6. Bapak **Muhamad Arif, M.Pd** yang selalu mendorong semangat saya.
7. Bapak **Aris Rahman** (Ayah), Ibu **Siti Khoeriyah** (Ibu), **Fikamilia Husna** (Kakak), **Sherina Rahma Maulida** (Adik), dan seluruh keluarga penulis yang telah memberikan dukungan materil maupun moral kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan bimbingan (**Adan, Farhan, Veren**) yang dari awal bimbingan penelitian mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada kepada **Abiyu, Azqilla, Diana, Fadhika, Fadly, Fikri, Halimah, Rifda, Shasa, Shemina, dan Thahirah** yang telah mendukung penulis dalam penyusunan Skripsi ini. Terima kasih kepada teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2020, Keluarga Besar **KOP Bola Tangan UNJ** dan Keluarga Besar **Pelatda Bola Tangan DKI Jakarta** yang terlibat dalam perjalanan hidup penulis sampai dengan saat ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi

ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berguna pada ilmu pengetahuan keolahragaan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Jakarta, Januari 2025

S.J.F



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Konsep Autoetnografi.....	7
B. Pekan Olahraga Nasional	9
C. Pengembangan Diri dan Perjalanan Menuju PON Aceh-Sumut 2024	13
D. Bola Tangan.....	17
E. Bola Tangan DKI Jakarta.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Tujuan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Persiapan Latihan, <i>Multi Event</i> dan <i>Single Event</i>	42
C. Pentingnya Dukungan Orang Tua dan Pelatih	46

D. Hambatan Selama Perjalanan Karir Sebagai Atlet Bola Tangan DKI Jakarta.....	58
E. Peluang dan Perolehan Prestasi Satria dalam Cabang Olahraga Bola Tangan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	84
RIWAYAT HIDUP	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 <i>Training Camp</i> Jakarta	44
Gambar 4.2 BK PON Jakarta	49
Gambar 4.3 Latihan <i>Weight Training</i>	51
Gambar 4.4 BK PON Jakarta	53
Gambar 4.5 Dukungan Keluarga BK PON Jakarta 2023 dan PON Aceh 2024	54
Gambar 4.6 BK PON Jakarta	57
Gambar 4.7 <i>Training Camp</i> Singapore	61
Gambar 4.8 <i>Training Camp</i> Jakarta	64
Gambar 4.9 Kepulangan dari PON Aceh-Sumut 2024.....	68
Gambar 4.10 Medali Emas PON Aceh-Sumut 2024.....	72



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Partisipan Pendukung	32
Tabel 3.2 Pertanyaan Untuk Informan I.....	36
Tabel 3.3 Pertanyaan Untuk Informan II	36
Tabel 3.4 Pertanyaan Untuk Informan III.....	37
Tabel 3.5 Pertanyaan Untuk Informan IV.....	37
Tabel 4.1 Jadwal Wawancara.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Training Camp</i> Jakarta	84
Lampiran 2 Babak Kualifikasi PON 2023	85
Lampiran 3 <i>Training Camp</i> Singapura	86
Lampiran 4 PON Aceh-Sumut	87
Lampiran 5 Wawancara	88

