

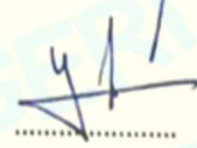
**JALAN TERJAL SEORANG FATAH SIDIK JAELANI ATLET
ATLETIK MENUJU PON SUMATERA UTARA DAN ACEH
2024**



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Drs. Mustara, M.Pd		09/07 25
NIP. 196607072001121001		

Pembimbing 2,		
Dr. Iwan Setiawan, M.Pd		09/07 25
NIP. 19730305200912101		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes. AIFO NIP. 197205222006042001	Ketua		09/07 25
2. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NUPTK. 6935764665137022	Sekretaris		09/07 25
3. Drs. Mustara, M.Pd. NIP. 196607072001121001	Anggota		09/07 25
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. NIP. 19730305200912101	Anggota		09/07 25
5. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd NIP. 19621201990031007	Anggota		09/07 25

Tanggal Lulus : 09 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya 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 pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan 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 sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 01 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Fatah Sidik Jaelani

NIM: 1601618074

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk merekam dan merefleksikan pengalaman pribadi penulis sebagai seorang atlet atletik yang berjuang menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut 2024. Dengan menggunakan metode autoetnografi, penelitian ini menggambarkan proses latihan, cedera, tekanan mental, konflik seleksi, serta dinamika sosial yang dialami secara langsung oleh penulis. Data dikumpulkan melalui jurnal pribadi, dokumentasi latihan, hasil medis, dan wawancara informal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perjuangan seorang atlet tidak hanya berlangsung di lintasan lomba, tetapi juga dalam sistem pembinaan yang sering kali tidak transparan dan tidak berpihak pada kesejahteraan atlet. Cedera hamstring yang dialami dua bulan sebelum PON menjadi titik balik dalam perjalanan ini, memperlihatkan pentingnya pemulihan fisik dan mental dalam dunia olahraga. Studi ini menegaskan bahwa kekuatan utama seorang atlet tidak hanya terletak pada performa, tetapi pada kemampuannya untuk bertahan dalam sistem yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

Kata kunci: *autoetnografi*, atletik, cedera, PON XXI, tekanan mental, sistem olahraga

ABSTRACT

This research aims to document and reflect on the personal experience of the author as a track and field athlete preparing for the XXI National Sports Week (PON) in Aceh-Sumatera Utara 2024. Using an autoethnographic approach, the study illustrates the journey of training, injury, mental pressure, selection conflict, and social dynamics encountered directly by the author. Data were collected through personal journals, training documentation, medical records, and informal interviews. The findings reveal that an athlete's struggle is not limited to the race track but also involves dealing with a sports system that is often non-transparent and neglectful of athlete welfare. A hamstring injury experienced two months before the event became a turning point, highlighting the importance of both physical and mental recovery. This study emphasizes that an athlete's true strength lies not only in performance but in their ability to endure a system full of pressure and uncertainty.

Keywords: *autoethnography, athletics, injury, National Sports Week, mental pressure, sport system*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat- Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Saijana Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr.Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Bapak Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, S.Si., M.Pd. selaku Penasehat Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Drs Mustara, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 saya yang telah meluangkan waktu, tenaga,dan pikiran untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen pembimbing 2 saya yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi.
6. Ayah, Ibu dan saudara tercinta M. Tabah Jaelani dan Mentari Nurfaya Jaelani yang sudah menjadi penyemangat untuk saya dengan segala dukungan material, moral dan Do'a untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Pelatih saya Ahmad Sakeh yang telah membimbing dan memberi dukungan saya untuk terus berusaha dan menjadi atlet yang lebih baik dan profesional

8. Serta keluarga Sprinter saya yang selalu memberikan dukungan tidak kenal pamrih terkhusus untuk Wahyu Setiawan, Bayu Kertanegara, Lalu Zohri, Sudirman Hadi, Adith Rico, Maulana Ismail, Septian Eka Putra serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta 20 Juni 2025



Fatah Sidik Jaelani

1601618074





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Fatah Sidik Jaelani
NIM : 1601618074
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Fatahsidik7@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 TERJAL SEROANG FATAH SIDIK Jaelani ATLET ATLETIK MENUJU PON SUMATERA
UTARA DAN ACEH 2024

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

Penulis

(
Fatah Sidik Jaelani
nama dan tanda tangan
)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Konsep Autoetnografi	8
B. Konsep PON	12
C. Konsep Pengembangan Diri dalam Olahraga	16
D. Konsep Atletik	21
E. Autoetnografi sebagai Metode Penelitian	25
F. Pengalaman Atletik dalam Persiapan Menuju PON	29
G. Kesimpulan dari Kajian Pustaka	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	37
1. Pendekatan Penelitian Kualitatif	37
2. Metode Penelitian Autoetnografi	40

D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Persiapan Latihan, <i>Single Event</i> dan <i>Multi Event</i>	46
2. Pentingnya Dukungan Orang Tua dan Pelatih	50
3. Peran Institusi dalam Mendukung Pencapaian Atletik Penulis Menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024.....	55
4. Hambatan Selama Perjalanan Karir Sebagai Atlet Atletik.....	58
5. Peluang dan Perolehan Prestasi Fatah.....	62
B. Pembahasan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Foto Latihan Fatah Sidik	50
Gambar 4.2	Foto Keluarga Fatah Sidik	51
Gambar 4.3	Foto Cedera Fatah Sidik	58
Gambar 4.4	Foto Fatah Sidik 1 st Asian Relays Championship 2024	63
Gambar 4.5	Foto Fatah Sidik di Jateng Open 2024	64
Gambar 4.6	Foto Fatah Sidik di PON 2024	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi	76
Lampiran 2 Surat Tugas	77
Lampiran 3 Foto Latihan	78

