

**PEMBINAAN DAN RESILIENSI ATLET SENAM AEROBIK
RAIH EMAS PON XXI SUMUT-ACEH :
STUDI AUTO-ETNOGRAFI, PERJALANAN SEJAK USIA DINI**



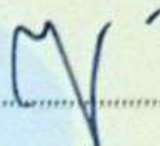
**KRISCHAYANI KURNIAWAN
1601621079**

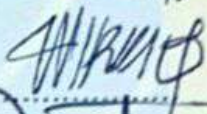
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2026**

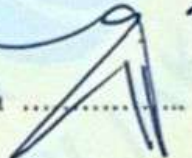
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261988021002		19/1, 2026

Pembimbing II		
Dr. Eva Julianti P, SE, M. Ec NIP. 197207192005012001		19/1, 2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd. NIP. 197205222006042001	Ketua		19/1, 2026

Drs. Mustafa, M.Pd. NIP. 196201051988031001	Sekretaris		19/1, 2026
--	------------	--	------------

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. NIP. 196411261988021002	Anggota		19/1, 2026
---	---------	--	------------

Dr. Eva Julianti P, SE, M. Ec NIP. 197207192005012001	Anggota		19/1, 2026
--	---------	--	------------

Dwi Indra Kurniawan, M.Pd. NIP. 198606032025211068	Anggota		19/1, 2026
---	---------	--	------------

Tanggal Lulus *Intelligentia - Dignitas*

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, 11 Januari, 2026
Yang membuat pernyataan



(Krischayani Kurniawan)
No. Reg. 1601621079



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Krischayani Kurniawan
NIM : 1601621079
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Jasmani
Alamat email : kurniawan.krischayani10@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pembinaan dan Resiliensi Atlet Senam Aerobik Raih Emas PON X XI Sumut-
Aceh: Studi Auto-Etnografi, Perjalanan Sejak Usia Dini

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 , 13 Januari 2026

Penulis

(Krischayani Kurniawan)
nama dan tanda tangan

PEMBINAAN DAN RESILIENSI ATLET AEROBIK MERAIH EMAS PON XXI

SUMUT-ACEH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses pembinaan berjenjang dan resiliensi atlet senam aerobik putri DKI Jakarta dalam meraih medali emas pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Sumut–Aceh 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah auto-etnografi, dengan menekankan pengalaman penulis sebagai atlet sejak usia dini hingga mencapai prestasi puncak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan berjenjang sesuai prinsip *Long-Term Athlete Development (LTAD)*, peningkatan kondisi fisik yang signifikan, penerapan pencegahan serta penanganan cedera yang tepat, serta penguatan aspek mental dan resiliensi menjadi faktor utama keberhasilan. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa integrasi pembinaan fisik, teknik, mental, dan taktis secara holistik mendukung keberlanjutan performa atlet dan pencapaian prestasi optimal.

Kata Kunci: Senam aerobik, pembinaan berjenjang, LTAD, resiliensi, auto-etnografi, PON XXI

**COACHING AND RESILIENCE A PON GOLD MEDAL (AN
AUTOETHNOGRAPHIC STUDY OF AN DKI JAKARTA AEROBIC
GYMNASTICS ATHLETE)**

ABSTRACT

This study explores how tiered training and resilience enabled female aerobic gymnasts from Jakarta to win the gold medal at the 21st National Sports Week (PON XXI) in North Sumatra and Aceh 2024. Using an autoethnographic approach, the research centers on the author's own journey as an athlete, tracing development from early training through to peak performance. The findings show that a tiered training program grounded in the Long Term Athlete Development (LTAD) model, marked improvements in physical conditioning, effective injury prevention and treatment, and strong mental resilience were crucial to success. The study concludes that a holistic approach, integrating physical, technical, mental, and tactical preparation, supports sustained high performance and enables athletes to reach their best results.

Keywords: Aerobic gymnastics, tiered training, LTAD, resilience, auto- ethnography, PON XXI

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya terhadap:

1. Ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Drs. Mustafa Mansyur, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan pada penulisan selama proses perkuliahan.
4. Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd., AIFO-P** selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu **Dr. Eva Julianti P. S.E., M.Sc** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 04 Januari 2024

Krischayani Kurniawan

DAFTAR ISI

	halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Peneltian	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Autoetnografi	8
B. Senam Aerobik sebagai Olahraga Prestasi	10
C. Pembinaan Olahraga Berjenjang	13
D. Proses LTAD Pada Atlet	18
E. Integrasi Pembinaan Berjenjang dan LTAD dalam <i>Code of Points FIG Aerobic Gymnastics</i>	22
F. Resiliensi	26
G. Pekan Olahraga Nasional	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Hasil Pembahasan	74

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
RIWAYAT HIDUP	82
LAMPIRAN	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Pon 2024.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Integrasi dalam CoP FIG Aerobic Gymnastic.....	26
Tabel 4. 1 Proses LTAD	52
Tabel 4. 2 Hasil Test Fisik 2021-2024.....	53
Tabel 4. 3 Hasil Rata-Rata Test Fisik	54
Tabel 4. 4 Difficulty Krischayani.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	84
Lampiran 2	85
Lampiran 3	86
Lampiran 4	87
Lampiran 5	88
Lampiran 6	89
Lampiran 7	90
Lampiran 8	91
Lampiran 9	92
Lampiran 10	94
Lampiran 11	95