

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Pasal 1), Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (Pasal 20) (UU keolahragaan nomor 11, 2022). Menurut Pujiyanto (dalam Supriyoko & Mahardika, 2018) hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif, dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga tidak lepas dari sarana prasarana sebagai bentuk penyedia fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga. Salah satu olahraga yang saat ini banyak digemari oleh orang-orang khususnya anak-anak adalah taekwondo.

Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea, diartikan sebagai sebuah filosofi kehidupan yang memiliki kekuatan dan kedalamannya dalam menggunakan teknik kaki dan tangan sebagai serangan (Desiani Rizki Purwiningtyas & Gifari, 2021). Taekwondo merupakan seni bela diri asal Korea Selatan yang mengalami perkembangan pesat dan kini digemari di berbagai negara, termasuk Indonesia. Dalam cabang olahraga ini terdapat tiga kategori utama yang dipertandingkan, yaitu *kyorugi* (bertarung), *poomsae* (seni), dan *kyukpa* (atraksi). Pada kategori *kyorugi*, dua atlet saling berhadapan untuk mengumpulkan poin melalui teknik tendangan dan pukulan yang sah pada area tubuh yang dilindungi maupun kepala. Sistem pertandingan *kyorugi* dibedakan berdasarkan kelompok usia seperti *cadet*, *junior*, dan *senior*, serta kelas berat badan dan jenis kelamin sehingga kompetisi berlangsung lebih adil.

Sebagai salah satu bela diri populer di dunia, taekwondo memiliki organisasi internasional yang mengatur seluruh kegiatan dan regulasinya secara global. Organisasi tersebut adalah *World Taekwondo Federation* (WTF), atau yang dikenal sebagai “*Kukkiwon*” dalam bahasa Korea, yang berarti Pusat Pelatihan Nasional. Berdiri sejak tahun 1973, WTF bertugas menetapkan standar teknik, aturan pertandingan, sistem penilaian, serta perlengkapan resmi yang digunakan atlet. Selain itu, organisasi ini juga bertanggung jawab menyelenggarakan kompetisi internasional seperti Kejuaraan Dunia Taekwondo dan Olimpiade. WTF bekerja sama dengan Komite Olimpiade

Internasional (IOC), sehingga statusnya sebagai induk resmi taekwondo diakui secara global. Kehadiran organisasi ini memastikan perkembangan taekwondo tetap terarah dan memiliki standar yang diakui di seluruh dunia.

Di Indonesia, pembinaan olahraga berada di bawah tanggung jawab Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Lembaga ini berperan dalam merumuskan kebijakan, menyediakan program pengembangan, serta memfasilitasi pembinaan olahraga mulai dari tingkat pendidikan hingga olahraga prestasi. Kemenpora bekerja sama dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai organisasi yang mengkoordinasikan seluruh cabang olahraga prestasi di tingkat nasional. Pada cabang taekwondo, terdapat Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang bertugas mengatur pembinaan, menyusun regulasi, mengadakan kompetisi resmi seperti Kejurnas, Pra-PON, dan PON, serta menyelenggarakan sertifikasi pelatih dan wasit. Melalui struktur kepengurusan dari pusat hingga daerah, PBTI memastikan perkembangan taekwondo berjalan sesuai standar nasional dan internasional.

Upaya peningkatan prestasi atlet taekwondo dilakukan melalui berbagai strategi, seperti pembinaan berjenjang mulai dari klub hingga tingkat nasional, peningkatan kompetensi pelatih melalui pelatihan dan sertifikasi, serta penyusunan program latihan yang mengacu pada standar internasional. Pengurus juga berusaha menyediakan sarana latihan yang memadai agar proses

latihan berlangsung optimal. Di samping itu, penerapan *sport science* menjadi kebutuhan penting dalam pembinaan modern. *Sport science* mencakup aspek antropometri, kondisi fisik, psikologis, teknik, dan taktik, namun aspek kondisi fisik dan psikologis menjadi faktor yang sangat krusial dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu, pengurus memanfaatkan *strength and conditioning*, gizi olahraga, serta analisis video sebagai upaya meningkatkan kualitas latihan, disertai pencarian bakat dan evaluasi berkala terhadap perkembangan atlet.

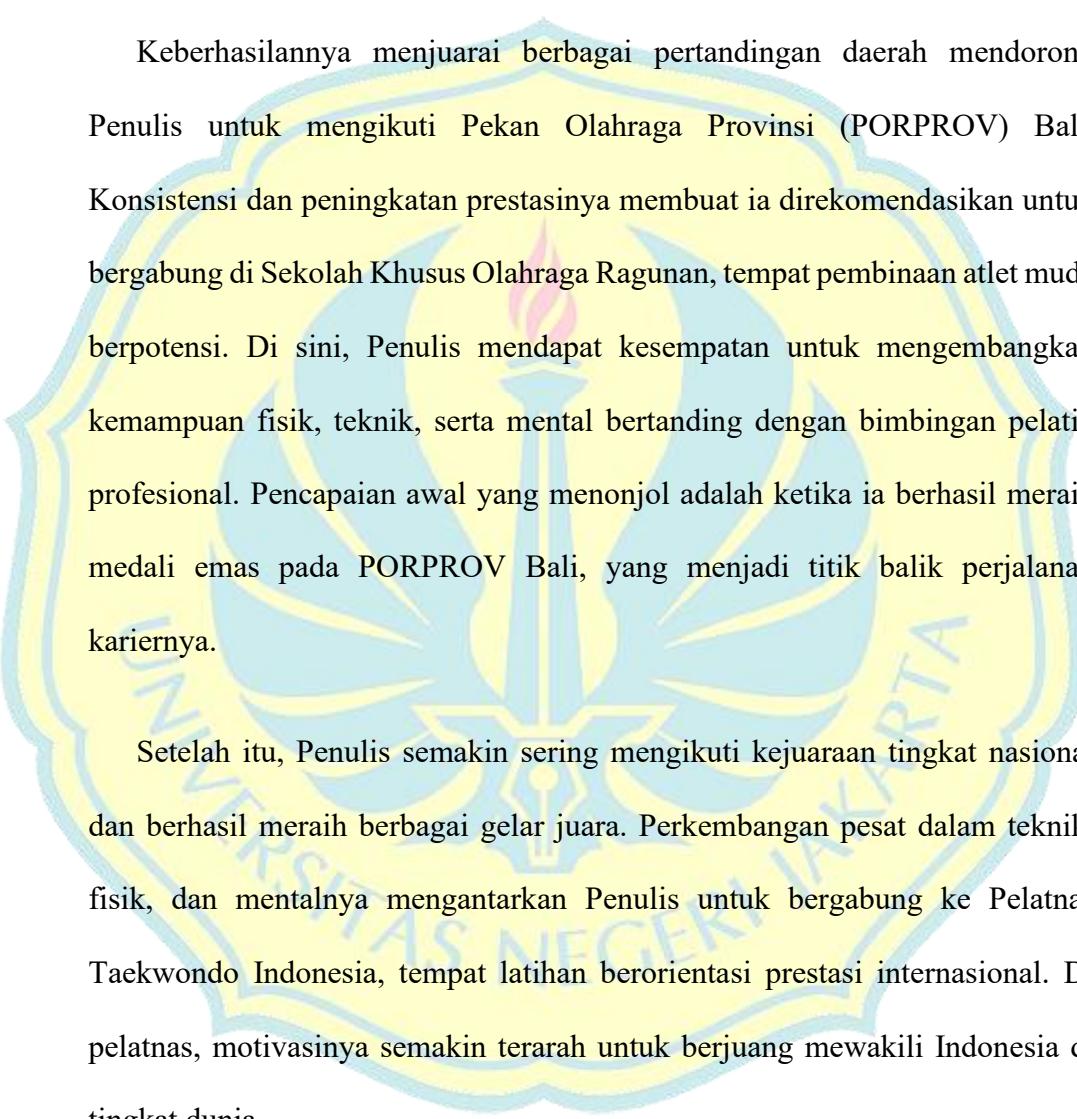
Taekwondo cukup popular di provinsi Bali. Olahraga ini tidak hanya digemari oleh kalangan atlet profesional, tetapi juga berkembang pesat di lingkungan pelajar hingga dewasa sebagai wadah pembinaan karakter, peningkatan kebugaran jasmani, serta pengembangan prestasi. Bali menjadi salah satu provinsi yang menunjukkan perkembangan signifikan dalam olahraga taekwondo. Selama dua penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) terakhir, Bali berhasil menempatkan diri dalam jajaran lima besar provinsi terbaik dalam perolehan medali di cabang olahraga taekwondo. Pencapaian ini menunjukkan adanya kualitas pembinaan yang baik, peningkatan kompetensi atlet, serta dukungan olahraga yang semakin kuat. Salah satu figur penting dalam keberhasilan tersebut adalah Penulis, atlet taekwondo Bali yang berhasil meraih medali emas dan menjadi satu-satunya penyumbang emas dari kontingen Bali di cabang taekwondo. Kontribusi Penulis memiliki dampak signifikan terhadap posisi Bali hingga mampu masuk

dalam peringkat lima besar nasional. Keberhasilan ini bukan hanya menjadi kebanggaan daerah, tetapi juga menjadi bukti bahwa pembinaan atlet di Bali mampu melahirkan prestasi tinggi di tingkat nasional.

Prestasi dalam olahraga tidak diperoleh secara instan, tetapi melalui proses latihan yang konsisten dan terarah. Hal ini dapat dilihat dalam perjalanan atlet taekwondo asal Bali bernama Heni. Lahir pada 28 Mei 2001, Penulis' mulai mengenal taekwondo pada usia 12 tahun hanya karena ingin mencoba olahraga baru. Walaupun awalnya tidak memiliki ambisi besar, ketertarikannya semakin tumbuh seiring pengalaman latihan, nilai-nilai disiplin yang diperoleh, serta keterlibatannya dalam berbagai kompetisi daerah yang menumbuhkan motivasi kompetitif.

Setelah melewati kurun waktu sekitar satu tahun, peneliti akhirnya bergabung dengan Pelatihan Cabang (Pelatcab) Taekwondo Badung. Di tempat tersebut, peneliti mendapatkan pembinaan dan latihan yang dirancang secara terstruktur, sistematis, serta berkelanjutan, dengan fokus utama pada persiapan menghadapi ajang Pekan Olahraga Pelajar yang diselenggarakan secara rutin setiap satu tahun sekali. Program latihan yang dijalani tergolong intensif dan menuntut kedisiplinan tinggi, baik dari segi fisik, teknik, maupun mental bertanding. Berkat konsistensi serta kerja keras selama proses latihan tersebut, kemampuan penulis mengalami peningkatan yang sangat signifikan.

Perkembangan pesat ini pada akhirnya membawa hasil yang membanggakan, di mana penulis berhasil meraih prestasi dengan menjuarai kejuaraan pada ajang Pekan Olahraga Pelajar tersebut.



Keberhasilannya menjuarai berbagai pertandingan daerah mendorong Penulis untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali. Konsistensi dan peningkatan prestasinya membuat ia direkomendasikan untuk bergabung di Sekolah Khusus Olahraga Ragunan, tempat pembinaan atlet muda berpotensi. Di sini, Penulis mendapat kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, serta mental bertanding dengan bimbingan pelatih profesional. Pencapaian awal yang menonjol adalah ketika ia berhasil meraih medali emas pada PORPROV Bali, yang menjadi titik balik perjalanan kariernya.

Setelah itu, Penulis semakin sering mengikuti kejuaraan tingkat nasional dan berhasil meraih berbagai gelar juara. Perkembangan pesat dalam teknik, fisik, dan mentalnya mengantarkan Penulis untuk bergabung ke Pelatnas Taekwondo Indonesia, tempat latihan berorientasi prestasi internasional. Di pelatnas, motivasinya semakin terarah untuk berjuang mewakili Indonesia di tingkat dunia.

Selain motivasi dan pembinaan yang baik, Penulis memiliki keunggulan antropometri yang mendukung performanya. Panjang tungkai yang di atas rata-

rata, memiliki fleksibilitas gerak yang tinggi menjadi modal penting dalam melakukan teknik tendangan secara efektif, teknik lengkap, dimana Penulis bisa melakukan teknik yang sulit untuk diantisipasi oleh lawan, serta kekuatan otot tungkai dan daya tahan yang unggul memberikan keuntungan kompetitif yang signifikan di arena pertandingan. Faktor-faktor ini membuatnya tampil konsisten dan efektif dalam menghadapi berbagai lawan.

Pembinaan olahraga prestasi di Indonesia terus berkembang seiring dengan upaya meningkatkan kualitas atlet secara berjenjang dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang telah diterapkan adalah *Long Term Athlete Development* (LTAD), yaitu program pengembangan atlet jangka panjang yang menekankan proses pembinaan sesuai tahap pertumbuhan, perkembangan, dan kebutuhan spesifik atlet. Program ini bertujuan memastikan setiap atlet mendapatkan fondasi fisik, teknik, mental, dan sosial yang kuat sejak usia dini hingga mencapai tahap puncak kariernya.

Menariknya, perjalanan karier Penulis sebagai atlet taekwondo menunjukkan pola perkembangan yang sejalan dengan prinsip LTAD. Progresnya yang konsisten, mulai dari tahap pengenalan dasar hingga mencapai level elite dan meraih dua medali emas di PON, menggambarkan keberhasilan penerapan prinsip perkembangan jangka panjang dalam pembinaan atlet. Hasil dari pembinaan panjang ini terlihat dari keberhasilannya meraih dua medali

emas pada Pekan Olahraga Nasional (PON), yang menjadi bukti bahwa latihan terstruktur dan konsisten mampu menghasilkan prestasi puncak. Kisah Penulis menjadi inspirasi bagi banyak atlet muda mengenai arti ketekunan, disiplin, dan pentingnya pembinaan jangka panjang dalam mencapai prestasi olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis memandang bahwa keberhasilan Penulis tidak terlepas dari perpaduan antara faktor antropometri, kondisi fisik, dan aspek psikologis yang saling mendukung dalam proses pencapaian prestasi puncaknya. Oleh karena itu, penulis mengambil judul penelitian :

“PERJUANGAN MEMPERTAHANKAN EMAS PON (STUDI AUTOETNOGRAFI ATLET TAEKWONDO INDONESIA)”

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada strategi pencapaian jenjang prestasi tertinggi di indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilakukan oleh peneliti sebagai salah satu mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Selain itu dalam penelitian ini akan dipaparkan tentang pengalaman yang dialami oleh peneliti menuju PON.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam fokus penelitian, maka perumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah: ”Bagaimana perjuangan atlet taekwondo

indonesia untuk meraih dua emas PON termasuk faktor pendukung, tantangan, dan peluang kedepan bagi regenerasi atlet selanjutnya”.

D. Kegunaan Penelitian

Studi autoetnografi yang menyoroti perjalanan atlet taekwondo Indonesia, khususnya Ni Kadek Heni Prikasih, dalam upayanya meraih dua medali emas pada Pekan Olahraga Nasional (PON) memiliki nilai yang sangat penting. Pertama, penelitian ini mempertegas rekam jejak Penulis sebagai salah satu atlet taekwondo Indonesia yang mampu menorehkan sejarah dengan meraih dua medali emas secara berturut-turut. Hal tersebut tidak hanya menjadi catatan prestasi pribadi, tetapi juga menjadi sumber inspirasi bagi para atlet muda maupun generasi penerus yang bercita-cita untuk berkompetisi di tingkat nasional. Kedua, kisah perjuangan Penulis menggambarkan dengan jelas betapa besarnya peran antropometri, kondisi fisik, serta kekuatan mental sebagai fondasi utama dalam meraih target besar seperti PON.

Selain itu, studi autoetnografi ini berpotensi memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai berbagai faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi perjalanan seorang atlet dari awal hingga mencapai puncak kariernya. Pemahaman mendalam ini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan olahraga taekwondo di Indonesia, karena pengalaman pribadi atlet, pelatih, serta pihak-pihak yang terlibat dapat dijadikan pijakan dalam

merumuskan strategi pembinaan yang lebih efektif. Lebih jauh lagi, karya tulis ini diharapkan mampu memberikan motivasi tidak hanya bagi atlet, tetapi juga bagi orang tua, pelatih, pembina olahraga, dosen, dan mahasiswa yang menaruh perhatian terhadap proses pembinaan prestasi. Informasi mengenai berbagai faktor pendukung keberhasilan Penulis dalam meraih dua medali emas PON juga dapat menjadi referensi berharga bagi penyusunan program latihan, pola pembinaan jangka panjang, dan pengembangan atlet Indonesia pada masa mendatang

