

**PERJUANGAN MEMPERTAHANKAN EMAS PON
(STUDI AUTOETNOGRAFI ATLET TAEKWONDO INDONESIA)**



NI KADEK HENI PRIKASIH

1604620021

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

**KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI 2026**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan ini dari tahun 2020 hingga semester ini. Semoga penelitian skripsi yang peneliti lakukan dapat berguna untuk banyak kalangan yang membaca.

Penyelesain skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua, ayah tercinta (**I Ketut Nuada**) dan ibu tercinta (**Ni Putu Suartini**) yang pada saat ini dapat melihat peneliti menjadi seorang sarjana. Peneliti sangat berterima kasih kepada mereka, karena selalu sabar memberikan kasih sayang dan dukungan sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan sampai dengan semester ini. Skripsi ini juga dipersembahkan untuk **Taekwondo Bali**, sebagai bentuk dedikasi dan rasa cinta Peneliti terhadap Taekwondo Daerah. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pemikiran, motivasi, serta bahan refleksi bagi atlet, pelatih, dan seluruh pihak yang terlibat dalam pembinaan agar terus berkembang dan berprestasi di tingkat Nasional maupun Internasional. Selain itu, Peneliti juga mempersembahkan karya ini kepada **Sabeum Fahmy**, yang dengan visi dan dedikasinya pernah menyampaikan bahwa pembinaan atlet tidak hanya berorientasi pada perolehan medali emas bagi Kabupaten Badung di Pekan Olahraga Nasional, tetapi lebih jauh memikirkan bagaimana membentuk atlet Badung yang mampu berkontribusi dan berprestasi untuk Indonesia di kancah dunia. Visi tersebut terbukti melalui perjalanan peneliti yang mampu meraih prestasi di tingkat nasional hingga internasional, sebagai hasil dari pembinaan yang berlandaskan pengembangan jangka panjang.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd** selaku orang tua peneliti selama menempuh pendidikan di lingkungan kampus, atas bimbingan, perhatian, dan dukungan yang telah diberikan.. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada teman-teman, yang selalu mendukung dan selalu ada disaat dalam kesulitan maupun disaat dalam kesenangan. Semoga kesuksesan akan kita capai di masa yang akan datang semoga kita selalu bahagia dan panjang umur.



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 : Ni Kadek Heni Prikasih
NIM : 1604620021
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : nkhprikasih.base64@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 :

Perjuangan Mempertahankan Emas PON (Studi Autoetnografi Atlet Taekwondo Indonesia)

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, 27 Januari 2026

Penulis

(Ni Kadek Heni Prikasih)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing 1,
Dr. Fahmy Fachrezzy
NIP. 196411261988031002

Tanda Tangan

.....

Tanggal
15/01/2026

Pembimbing 2.
Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198505042019032015

Tanda Tangan

.....

15/01/2026

Nama

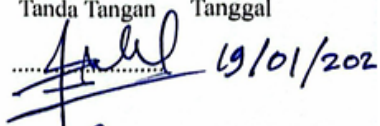
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197802172006041001

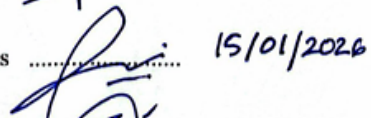
Ketua


.....

19/01/2026

2. Raisa Ganeswara, M.Or.
NIP. 199609072023212020

Sekretaris


.....

15/01/2026

3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.
NIP. 196411261988031002

Anggota


.....

15/01/2026

4. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198505042019032015

Anggota


.....

15/01/2026

5. Andri Irawan, M.Pd.
NIP. 198009092006041001

Anggota


.....

19/01/2026

Tanggal Kelulusan : 14 Januari 2026

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 ketidak benaran 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, 14 Januari 2026

Peneliti



Ni Kadek Heni Prikasih

NIM. 1604620021

PERJUANGAN MEMPERTAHANKAN EMAS PON (STUDI AUTOETNOGRAFI ATLET TAEKWONDO INDONESIA)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perjuangan atlet taekwondo Indonesia dalam mempertahankan prestasi puncak berupa medali emas Pekan Olahraga Nasional (PON), dengan meninjau faktor pendukung, tantangan, serta implikasinya terhadap regenerasi atlet. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode autoetnografi, yang menempatkan pengalaman personal peneliti sebagai sumber data utama. Data diperoleh melalui refleksi diri, ingatan personal, catatan pengalaman latihan dan pertandingan, serta keterlibatan langsung peneliti dalam sistem pembinaan taekwondo Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan mempertahankan medali emas PON merupakan proses yang kompleks dan berkelanjutan, melibatkan interaksi antara faktor fisik, mental, sosial, dan budaya olahraga prestasi. Faktor antropometri yang sesuai, kondisi fisik yang prima, serta kekuatan mental dan dukungan lingkungan berperan penting dalam menjaga konsistensi performa atlet. Selain itu, atlet juga dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti resiko cedera, tekanan psikologis, kejenuhan latihan, serta tuntutan adaptasi terhadap perubahan sistem pertandingan. Melalui pendekatan autoetnografi, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika internal atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi tingkat nasional. Penelitian ini menegaskan bahwa mempertahankan prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh pembentukan karakter, ketahanan mental, dan komitmen jangka panjang dalam proses pembinaan atlet.

Kata kunci: *Autoetnografi, Taekwondo, Pekan Olahraga Nasional, Olahraga Prestasi*

***STRUGGLING TO DEFEND A PON GOLD MEDAL
(AN AUTOETHNOGRAPHIC STUDY OF AN INDONESIAN
TAEKWONDO ATHLETE)***

ABSTRACT

This study aims to explore the struggle of an Indonesian taekwondo athlete in maintaining peak performance by winning gold medals at the National Sports Week (Pekan Olahraga Nasional/PON), focusing on supporting factors, challenges, and implications for athlete regeneration. The research employs a qualitative approach using an autoethnographic method, positioning the researcher's personal experience as the primary source of data. Data were collected through self-reflection, personal memories, training and competition experience records, and the researcher's direct involvement in the Indonesian taekwondo development system. The findings reveal that maintaining a PON gold medal is a complex and continuous process involving the interaction of physical, psychological, social, and cultural factors within elite sports. Suitable anthropometric characteristics, optimal physical condition, strong mental resilience, and environmental support play crucial roles in sustaining athletic performance. Athletes also face various challenges, including injury risks, psychological pressure, training fatigue, and the need to adapt to changes in competition regulations. Through an autoethnographic approach, this study provides an in-depth understanding of the athlete's internal dynamics in coping with national-level competitive pressure. The study emphasizes that sustaining elite performance is not solely determined by physical and technical abilities, but also by character development, mental resilience, and long-term commitment within the athlete development process.

Keywords: *Autoethnography, Taekwondo, National Sports Week (PON), High Performance Sport*

KATA PENGANTAR

Puji terima kasih peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 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.

Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam pengembangan skripsi ini dan membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini. Teristimewa kepada kedua orang tua Penulis Bapak I Ketut Nuada dan Ibu Ni Putu Suartini. dan semua keluarga juga pihak yang terlibat peneliti ucapkan terima kasih. Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Desember 2025

Ni Kadek Heni Prikasih

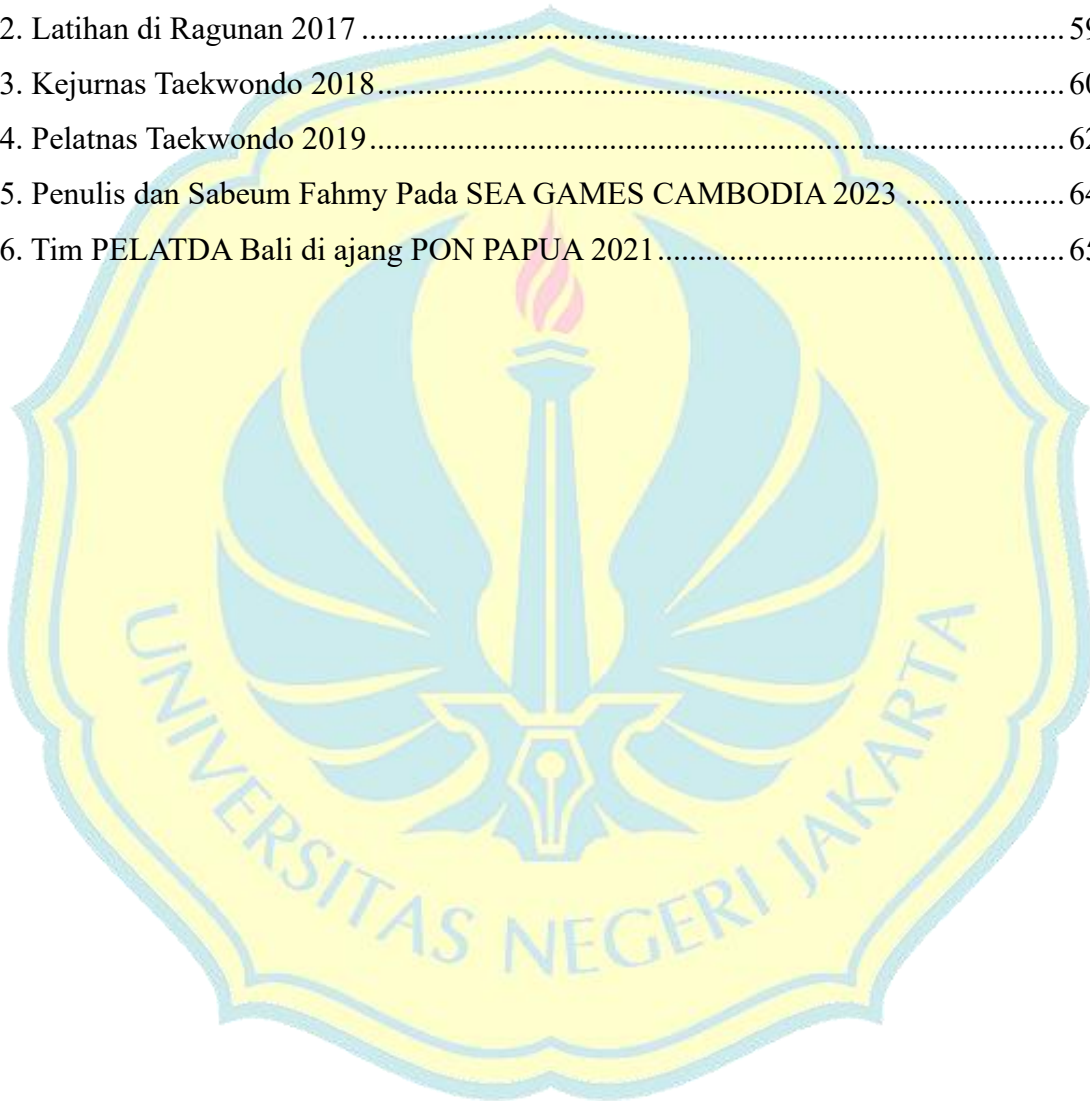
DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Perumusan Masalah	8
D. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11
a. Konsep Autoetnografi	11
b. Taekwondo	12
c. Pekan Olahraga Nasional (PON)	17
d. Antropometri	19
e. Kondisi Fisik	22
f. Mental	30
g. Prinsip Latihan	40
B. Kerangka Berpikir	47
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	50
a. Pendekatan Penelitian Kualitatif.....	50
b. Metode Penelitian Autoetnografi	52

D. Teknik Pengumpulan Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Penelitian	56
B. Narasi Perjalanan Atlet Menuju dan Mempertahankan Emas PON	56
a. Awal Perjalanan sebagai Atlet Taekwondo	56
b. Proses Pembinaan dan Adaptasi Latihan Prestasi	58
c. Pengalaman Menghadapi Tekanan Psikologis Menuju PON.....	62
d. Momen Pertandingan dan Dinamika Emosional di Arena PON.....	64
C. Faktor-Faktor Pendukung Keberhasilan Mempertahankan Emas PON.....	66
a. Faktor Antropometri.....	66
b. Faktor Kondisi Fisik.....	67
c. Faktor Mental dan Psikologis	69
D. Tantangan yang Dihadapi dalam Mempertahankan Prestasi	71
E. Implikasi Pengalaman terhadap Regenerasi Atlet.....	72
F. Pembahasan Hasil Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi Penelitian.....	76
C. Rekomendasi	77
D. Penutup.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	82
RIWAYAT HIDUP.....	96

DAFTAR GAMBAR

1. Penulis Meraih Emas di Kejuaraan Open 2015	58
2. Latihan di Ragunan 2017	59
3. Kejurnas Taekwondo 2018.....	60
4. Pelatnas Taekwondo 2019.....	62
5. Penulis dan Sabeum Fahmy Pada SEA GAMES CAMBODIA 2023	64
6. Tim PELATDA Bali di ajang PON PAPUA 2021	65



DAFTAR TABEL

1. Data Antropometri.....	67
2. Data Tes Fisik.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

1. PORPROV BALI	82
2. KEJURNAS 2018	82
3. Sertifikat KEJURNAS 2018	83
4. Dokumentasi Tes Fisik	83
5. Hasil Tes Fisik	84
6. Data Antropometri	84
7. Sertifikat PON Papua	85
8. Persiapan Menuju PON	85
9. Foto Podium	86
10. PON Aceh-Sumut	86
11. Sertifikat PON Aceh - Sumut	87
12. Dokumentasi PON Aceh - Sumut	87
13. Data Prestasi Penulis	88
14. Surat Izin Penelitian	92
15. Validasi KOP	93
16. Validasi BALI	94
17. Validasi PBTI	95