

**PERJALANAN MERAH MEDALI EMAS PADA AJANG PON
BELADIRI CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT:**

Studi Autoetnografi



AMIGOS

1602619024

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing 1

(Prof.Dr. Widiastuti, M.Pd.)

NIP. 195912011986102001

Pembimbing II

(Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.)

NIP. 197205042005011002

Tanda Tangan

Tanggal

3/07 2026

1/07 2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.)

Ketua

NIP. 198112182010121002

2. (Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.)

Sekretaris

NIP. 198506182015041002

3. (Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.)

Anggota

NIP. 197205042005011002

4. (Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.)

Anggota

NIP. 195912011986102001

5. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.)

Anggota

NIP. 197004171999031002

Tanggal Lulus :

PERJALANAN MERAH MEDALI EMAS PADA AJANG PON BELADIRI

CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT: Studi Autoetnografi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam perjalanan, pengalaman, tantangan, hambatan, peluang, serta proses pencapaian prestasi atlet pencak silat dalam meraih medali emas pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) Beladiri cabang olahraga pencak silat melalui pendekatan autoetnografi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya kajian yang mengungkap dimensi subjektif pengalaman atlet dalam proses mencapai prestasi puncak, khususnya terkait dinamika psikologis, pembinaan prestasi, motivasi, cedera, dan makna perjuangan atlet dalam konteks olahraga prestasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode autoetnografi, di mana peneliti bertindak sebagai subjek utama penelitian melalui refleksi kritis terhadap pengalaman pribadi selama menjalani proses pembinaan dan kompetisi sebagai atlet pencak silat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui refleksi diri, dokumentasi pribadi, catatan pengalaman, serta wawancara mendalam terhadap pengalaman personal peneliti yang kemudian dianalisis secara naratif dan reflektif untuk memahami makna pengalaman dalam konteks budaya olahraga dan sistem pembinaan atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencapaian medali emas pada ajang PON Beladiri merupakan proses panjang yang dipengaruhi oleh kesiapan fisik, penguasaan teknik, kekuatan mental, strategi latihan, pengalaman bertanding, serta dukungan lingkungan sosial. Perjalanan prestasi dimulai sejak tahun 2014 melalui berbagai kompetisi tingkat daerah, provinsi, nasional, hingga internasional. Berbagai hambatan seperti cedera, tekanan psikologis, kegagalan pertandingan, keterbatasan ekonomi, dan pengelolaan waktu menjadi bagian penting dalam pembentukan mental bertanding, kedisiplinan, serta ketahanan diri atlet. Dukungan keluarga, pelatih, lingkungan pembinaan, dan program latihan yang terstruktur terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan performa atlet hingga mencapai puncak prestasi berupa medali emas PON Beladiri tahun 2025 di Kudus. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pencapaian prestasi puncak dalam pencak silat tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, motivasi intrinsik, dukungan sosial, kualitas pembinaan, serta kemampuan atlet dalam menghadapi dinamika tantangan selama proses pembinaan olahraga prestasi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber refleksi, motivasi, serta referensi dalam pengembangan pembinaan atlet pencak silat yang lebih holistik dan berkelanjutan di Indonesia.

Kata Kunci: autoetnografi, pencak silat, PON Beladiri, pengalaman atlet, prestasi olahraga, medali emas.

PERJALANAN MERAIH MEDALI EMAS PADA AJANG PON BELADIRI

CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT: Studi Autoetnografi

ABSTRACT

This study aims to comprehensively describe the journey, experiences, challenges, obstacles, opportunities, and achievement process of a pencak silat athlete in winning a gold medal at the National Martial Arts Sports Week (PON Beladiri) through an autoethnographic approach. This research is motivated by the limited number of studies exploring the subjective dimensions of athletes' experiences in achieving peak performance, particularly concerning psychological dynamics, athlete development, motivation, injury, and the meaning of struggle within elite sports contexts. This study employed a qualitative approach using an autoethnographic method, in which the researcher served as the primary research subject through critical reflection on personal experiences during athlete development and competitive processes in pencak silat. Data were collected through self-reflection, personal documentation, life experience records, and in-depth interviews based on the researcher's personal experiences. The data were then analyzed narratively and reflectively to understand the meaning of experience within the context of sports culture and athlete development systems.

The findings indicate that winning a gold medal at PON Beladiri was the result of a long and dynamic process influenced by physical readiness, technical mastery, mental resilience, training strategies, competitive experience, and social environmental support. The achievement journey began in 2014 through participation in regional, provincial, national, and international competitions. Various challenges, including injuries, psychological pressure, competition failures, economic limitations, and time management difficulties, played an important role in shaping the athlete's competitive mentality, discipline, and resilience. Support from family, coaches, training environments, and structured training programs significantly contributed to performance improvement, ultimately leading to the achievement of a gold medal at the 2025 PON Beladiri in Kudus. This study concludes that achieving peak performance in pencak silat is not solely determined by physical and technical abilities but is also influenced by psychological factors, intrinsic motivation, social support, quality of coaching systems, and the athlete's ability to overcome challenges throughout the athlete development process. This research is expected to contribute as a source of reflection, motivation, and reference for developing a more holistic and sustainable pencak silat athlete coaching system in Indonesia.

Keywords: autoethnography, pencak silat, PON Beladiri, athlete experience, sports achievement, gold medal.

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, 3 Juli, 2026

Yang membuat pernyataan,



(Amigos)

No. Reg. 1602619024



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 : Amigos
0 NIM : 1602619024
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : amigosnew21@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 :

PERJALANAN MERAIH MEDALI EMAS PADA AJANG PON BELADIRI CABANG
OLAHRAGA PENAK SILAT: Studi Autoetnografi

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, 7 Juli 2026

Penulis


(Amigos)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Perjalanan Meraih Medali Emas pada Ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) Beladiri Cabang Olahraga Pencak Silat: Studi Autoetnografi”* dengan baik dan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan. Namun, berkat bantuan, dukungan, bimbingan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak, seluruh rangkaian proses penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan.

Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan dedikasi telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, serta saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan masukan, motivasi, dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, perhatian, serta arahan kepada penulis selama menjalani proses studi di Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pelayanan akademik selama masa studi. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, rekan-rekan mahasiswa, pelatih, atlet, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, dukungan moral maupun material, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, Mei 2026

Amigos
1602619024

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	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 Beladiri	10
C. Pengembangan Diri dan Perjalanan Menuju PON Beladiri	16
D. Pencak Silat	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	60
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan.....	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	96
RIWAYAT HIDUP	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Olahraga Silat.....	23
Gambar 2. 2	Olahraga Silat.....	24
Gambar 2. 3	Olahraga silat no disiplin seni jurus tunggal putra.....	25
Gambar 2. 4	Tendangan Lurus.....	27
Gambar 2. 5	Tendangan Sabit.....	27
Gambar 2. 6	Tendangan T.....	28
Gambar 2. 7	Tendangan Belakang.....	28
Gambar 2. 8	Pukulan Depan	29
Gambar 2. 9	Kuda kuda tengah.....	29
Gambar 2. 10	Kuda kuda depan.....	30
Gambar 2. 11	Kuda kuda belakang.....	30
Gambar 2. 12	Jurus Tunggal	32
Gambar 2. 13	Jurus Tunggal Bebas	46
Gambar 2. 14	Jurus Ganda.....	46
Gambar 2. 15	Jurus Regu.....	47
Gambar 2. 16	Gelanggang Pertandingan Kategori Tanding	48
Gambar 2. 17	Gelanggang Pertandingan Kategori Seni	49
Gambar 4. 1	Pertama Kali ikut Pencak Silat.....	61
Gambar 4. 2	Pertama Kali Ikut Bertanding	62
Gambar 4. 3	Pertama Kali Dapat Medali Emas	63
Gambar 4. 4	POPDA JABAR 2018.....	64
Gambar 4. 5	Kejuaraan UPN Yogyakarta.....	65
Gambar 4. 6	Apreiasi dari UNJ	66
Gambar 4. 7	POMNAS KALSEL 2023.....	68
Gambar 4. 8	Asean University Games 2024.....	69
Gambar 4. 9	Asian Pencak Silat.....	69
Gambar 4. 10	Asean Championship Uzbek	70

Gambar 4. 11	POMNAS Jateng.....	72
Gambar 4. 12	PON Beladiri.....	71
Gambar 4. 13	Alur pertandingan1/ 8	73
Gambar 4. 14	Alur Pertandingan 1/4	73
Gambar 4. 15	Alur Pertandingan Semifinal.....	74
Gambar 4. 16	Alur Pertandingan Final	74
Gambar 4. 17	Support Sistem Terbaik.....	76



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

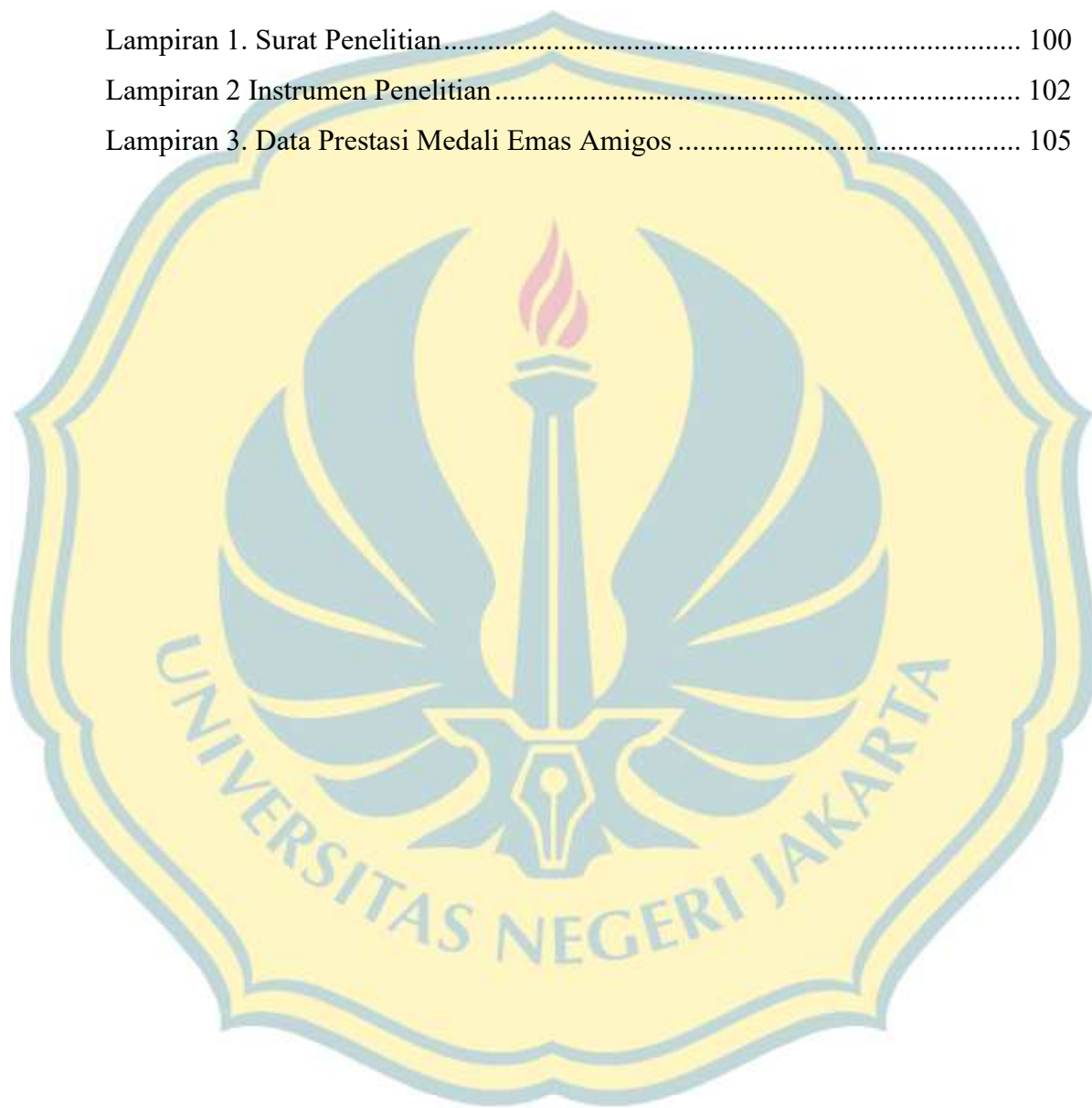
Tabel 2. 1 Tabel Berat Badan Kategori Tanding	31
Tabel 4. 1 Ringkasan Bentuk Dukungan Terhadap Atlet	79



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian.....	100
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	102
Lampiran 3. Data Prestasi Medali Emas Amigos	105



Intelligentia - Dignitas