

**DOMINASI 8 TAHUN MENJADI JUARA NASIONAL (STUDI
AUTOETNOGRAFI TENTANG PERJUANGAN DAN
KONSISTENSI PRESTASI ATLET)**



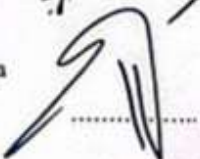
MUHAMMAD BASSAM RAIHAN RAMADHAN

1604620063

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd		21/7/26
NIP. 196411261988031002		
Pembimbing II		
Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd		22/7/2026
NIP. 198505042019032015		
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Abdul Gani, S. Pd, M. Pd	Ketua	
NIP. 197802172006041001		22/7/26
2. Raisa Ganeswara, M. Or	Sekretaris	
NIP. 199609072023212020		22/7/26
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd	Anggota	
NIP. 196411261988031002		21/7/26
4. Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd	Anggota	
NIP. 198505042019032015		22/7/2026
5. Burhan Basyiruddin, M. Pd	Anggota	
NIP. 199302152024211001		22/7/26

Tanggal Lulus: 9-7-2026



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 : Muhammad Bassam Raihan Ramadhan
NIM : 1604620063
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : gandisedana123@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 :

Dominasi 8 Tahun Menjadi Juara Nasional (Studi Autoetnografi Tentang Perjuangan Dan Konsistensi Prestasi Atlet)

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, 24 Juli 2026
Penulis

Muhammad Bassam Raihan Ramadhan

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.

Penyelesaian skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua, ayah tercinta (**Siswanto**) dan ibu tercinta (**Alm. Rodiahwati**) yang pada saat ini dapat melihat peneliti menjadi seorang sarjana. Peneliti juga mempersembahkan untuk calon istri (**Pricilla Zanetti**) yang telah menemani peneliti selama proses yang sangat panjang, dan tidak lupa kepada diri saya sendiri yang telah berjuang selama ini. 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, tetapi lebih jauh memikirkan bagaimana membentuk atlet 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.

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, 9 Juli 2026

Peneliti



Muhammad Bassam Raihan Ramadhan

NIM. 1604620063

DOMINASI 8 TAHUN MENJADI JUARA NASIONAL (STUDI AUTOETNOGRAFI TENTANG PERJUANGAN DAN KONSISTENSI PRESTASI ATLET)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perjuangan dan konsistensi atlet taekwondo dalam mendominasi kejuaraan tingkat nasional selama delapan tahun, termasuk faktor pendukung, tantangan yang dihadapi, serta implikasinya bagi regenerasi atlet di masa mendatang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode autoetnografi yang berfokus pada pengalaman subjektif peneliti sebagai atlet taekwondo yang berhasil mempertahankan prestasi secara konsisten di tingkat nasional. Data diperoleh melalui refleksi diri (*self-reflection*), catatan pengalaman pribadi, dokumentasi prestasi, arsip latihan, serta observasi partisipatif selama proses latihan dan kompetisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dominasi prestasi selama delapan tahun bukan merupakan hasil yang instan, melainkan akumulasi dari proses pembinaan yang panjang, sistematis, dan berkelanjutan. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan tersebut meliputi faktor antropometri yang memberikan keuntungan biomekanik, kondisi fisik yang optimal berupa daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas, serta aspek mental seperti motivasi, kepercayaan diri, disiplin, dan kemampuan mengelola stres. Selain faktor internal, keberhasilan juga didukung oleh sistem pembinaan yang terstruktur, penerapan prinsip-prinsip latihan yang tepat, serta lingkungan latihan yang kompetitif dan suportif. Penelitian juga menemukan bahwa proses pembinaan yang dialami peneliti mencerminkan prinsip *Long Term Athlete Development* (LTAD) yang menekankan pengembangan atlet secara bertahap dan berkelanjutan. Tantangan yang dihadapi selama perjalanan prestasi meliputi tekanan mempertahankan prestasi, kelelahan fisik, risiko cedera, tekanan psikologis, pengelolaan berat badan, dan kejenuhan latihan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa konsistensi prestasi atlet dalam jangka panjang merupakan hasil interaksi yang sinergis antara faktor antropometri, kondisi fisik, aspek mental, dan sistem pembinaan yang mendukung. Di antara seluruh faktor tersebut, aspek mental menjadi elemen yang paling dominan dalam menjaga konsistensi prestasi dan menghadapi berbagai tantangan selama perjalanan karier olahraga.

Kata Kunci: autoetnografi, taekwondo, prestasi atlet, konsistensi prestasi, LTAD, psikologi olahraga, pembinaan atlet.

DOMINATING NATIONAL CHAMPIONSHIPS FOR 8 YEARS (AN AUTOETHNOGRAPHIC STUDY OF AN ATHLETE'S STRUGGLE AND CONSISTENCY OF ACHIEVEMENT)

ABSTRACT

This study aims to explore the struggle and consistency of a taekwondo athlete in dominating national-level championships for eight consecutive years, including the supporting factors, challenges encountered, and implications for future athlete development and regeneration. This research employed a qualitative approach using an autoethnographic method, focusing on the researcher's subjective experiences as a taekwondo athlete who successfully maintained consistent achievements at the national level. Data were collected through self-reflection, personal experience records, achievement documentation, training archives, and participant observation throughout training and competition processes. The findings reveal that the athlete's eight-year dominance was not an instant achievement but rather the result of a long, systematic, and sustainable development process. Several factors contributed to this success, including anthropometric characteristics that provided biomechanical advantages, optimal physical condition consisting of endurance, strength, speed, and flexibility, as well as psychological aspects such as motivation, self-confidence, discipline, and stress management abilities. In addition to these internal factors, success was also supported by a structured athlete development system, the proper implementation of training principles, and a competitive and supportive training environment. Furthermore, the study found that the athlete development process experienced by the researcher reflected the principles of Long-Term Athlete Development (LTAD), which emphasizes gradual and sustainable athlete growth. The challenges encountered throughout the achievement journey included pressure to maintain performance, physical fatigue, injury risks, psychological pressure during competitions, weight management, and training burnout. The study concludes that long-term athletic performance consistency is the result of a synergistic interaction among anthropometric factors, physical condition, psychological aspects, and a supportive athlete development system. Among these factors, the psychological aspect emerged as the most dominant element in maintaining performance consistency and overcoming various challenges throughout the athlete's sporting career.

Keywords: *autoethnography, taekwondo, athletic achievement, performance consistency, Long-Term Athlete Development (LTAD), sport psychology, athlete development.*

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 Bapak **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 (Siswanto) dan Ibu (Alm. Rodiahwati). 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, 9 Juli 2026

Muhammad Bassam Raihan Ramadhan

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN TEORETIK.....	 9
A. Deskripsi Konseptual	9
A. Autoetnografi	9
B. Taekwondo	11
C. <i>Long Term Athlete Development</i>	12
D. Prinsip latihan.....	18
E. Antropometri.....	24
F. Kondisi Fisik	25
G. Mental	30
B. Kerangka Berpikir.....	39
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	41
a. Pendekatan Penelitian Kualitatif.....	41

b. Metode Penelitian Autoetnografi	43
D. Teknik Pengumpulan Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Penelitian	46
B. Narasi Perjalanan	47
a. Awal Perjalanan Sebagai Atlet Taekwondo.....	47
b. Proses Pembinaan Sebagai Atlet Taekwondo.....	50
c. Pengalaman Bertanding	54
C. Faktor Pendukung	56
a. Faktor Antropometri.....	56
b. Faktor Kondisi Fisik.....	56
c. Faktor Psikologi	58
d. Sistem Pembinaan	59
D. Tantangan Dalam Proses Prestasi.....	59
E. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Penelitian.....	62
1. Implikasi Teoretis.....	62
2. Implikasi Praktis.....	62
C. Rekomendasi.....	63
D. Penutup.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67
RIWAYAT HIDUP	72

DAFTAR GAMBAR

1. Zona LTAD.....	14
2. Kejurnas PPLP	48
3. Pertandingan <i>Cadet</i>	50
4. Kejurnas <i>Junior</i>	51
5. Pelatnas 2019	52
6. <i>SEA GAMES</i> 2023	53



DAFTAR TABEL

1. Data Antropometri.....	56
2. Data Tes Fisik 2026.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Prestasi Tingkat Daerah.....	67
2. Data Prestasi Tingkat Nasional	67
3. Data Prestasi Tingkat Internasional.....	67
4. Data Antropometri.....	67
5. Data Fisik	68
6. Juara 1 POPNAS 2017	68
7. Juara 1 Kejurnas Junior 2018.....	69
8. Juara 1 PON Papua.....	69
9. Juara 1 PON Aceh-Sumut	70
10. Juara 1 <i>Asian Games</i> 2021	70
11. Juara 3 <i>SEA Games</i> 2023	71
12. Juara 3 <i>SEA Games</i> 2025	71

