

**PERJALANAN MENUJU PON STUDI
AUTOETNOGRAFI MUHAMAD NAZA FIQRI
HAIKAL ATLET RUGBY DKI JAKARTA DALAM
MENCAPAI PRESTASI DI PON XXI 2024**



Intelligentia - Dignitas

MUHAMAD NAZA FIQRI HAIKAL

1601622125

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

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

JULI, 2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP.197303052009121001


24/7/26

Pembimbing II

Drs. Mustara, M.Pd
NIP.197303052009121001


24/7/26

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Eka Fitri Novitasari S.Pd, M.Pd
NIP.197908252005012002


22/7/26

2. Dr. Mustafa Masyhur, M.Pd
NIP. 196201051988031001


23/7/26

3. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001


24/7/26

4. Drs. Mustara, M.Pd
NIP. 196607072001121001


24/7/26

5. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd
NIP.197701282005012002


24/7/26

Tanggal Lulus : 14 Juli 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 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 oleh 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, 14 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



7AOX109221913

Muhamad Naza Fiqri Haikal

NIM. 1601622125



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 : Muhamad Naza Fiqri Haikal
NIM : 1601622125
Fakultas/Prodi : Ilmu Kesehatan & Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Naza Haikal A1@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 :
Perjalanan Menuju PON Studi Autobiografi Muhamad
Naza Fiqri Haikal Atlet Rugby DKI Jakarta Dalam Menakluki
Prestasi Di PON XXI 2024

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, 31 Juli 2026

Penulis

(MUHAMAD NAZA FIQRI HAIKAL)

**PERJALANAN MENUJU PON STUDI AUTOETNOGRAFI
PERJUANGAN ATLET RUGBY DKI JAKARTA DALAM MENCAPAI
PRESTASI DI PON XXI 2024**

ABSTRAK

Pekan olahraga nasional (PON) sudah bergulir sebanyak dua puluh satu kali, sejak pertama kali diadakannya pada tahun 1948 yang bertempat di Surakarta. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada PON XXI Aceh-Sumut 2024 adalah rugby. Olahraga *rugby* merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di daratan Eropa. Di Indonesia, olahraga *rugby* sudah berkembang sejak tahun 2004 dan terus mengalami kemajuan sampai dengan masa kini.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perjalanan dan pengalaman Muhamad Naza Fiqri Haikal sebagai atlet *rugby* DKI Jakarta dalam perjalanannya menjemput medali emas PON Aceh-Sumut 2024. Melalui wawancara mendalam dengan beberapa narasumber, diperoleh gambaran mengenai persiapan, hambatan, peluang, catatan prestasi dan pengalaman lainnya yang dialami oleh Naza.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *autoetnografi* sebagai alat metodologis untuk mendokumentasikan perjalanan serta pengalaman penulis sebagai atlet *rugby* DKI Jakarta selama proses persiapan PON Aceh-Sumut 2024. Penulis merefleksikan perjalanan awal karir, latihan teknik, fisik, dan mental tantangan dan hambatan serta dukungan dari tim pelatih, keluarga, dan tim.

Kata kunci : *Rugby, Autoetnografi, Pekan Olahraga Nasional*

**JOURNEY TO PON: AN AUTOETHNOGRAPHIC STUDY OF DKI
JAKARTA RUGBY ATHLETES' STRUGGLE TO ACHIEVE SUCCESS AT
PON XXI 2024**

ABSTRACT

The National Sports Week (PON) has already been held twenty-one times since it was first organized in 1948 in Surakarta. One of the sports contested at PON XXI Aceh-Sumut 2024 is rugby. Rugby is a very popular game in Europe. In Indonesia, rugby has been developing since 2004 and continues to progress to this day.

This study aims to describe the journey and experience of Muhamad Naza Fiqri Haikal as a rugby athlete from DKI Jakarta in his pursuit of a gold medal at PON Aceh-Sumut 2024. Through in-depth interviews with several sources, insights were gained regarding preparations, obstacles, opportunities, achievements, and other experiences that Naza went through.

This study uses an autoethnography approach as a methodological tool to document the journey and experiences of the author as a rugby athlete from DKI Jakarta. During the preparation process for the 2024 Aceh-Sumut National Sports Week. The author reflects on the early career journey, technical, physical, and mental training, challenges and obstacles, as well as support from the coaching team, family, and team.

Keywords: Rugby, Autoethnography, National Sports Week

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat karunia-Nya telah diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan penulis akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Widodo dan Ibu Lina Marlina yang telah memberikan rasa sayang, doa yang tak pernah putus dan pengorbanan yang tidak ternilai sepanjang hidup saya.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr, Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Bapak Drs. Mustafa Masyhur., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Iwan Setiawan., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Drs. Mustara., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan sampai penulisan skripsi ini selesai.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan didikan saya dengan sepenuh hati.
4. Keluarga besar Rugby DKI Jakarta, Yang senantiasa membimbing dan membantu peneliti dalam proses penelitian.
5. Seluruh Staf Akademik dan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, atas bantuan dalam proses administrasi selama masa studi.

6. Kepada Pendamping Hidup penulis Agisna Aprilina, S.AB. Yang senantiasa selalu mendampingi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
7. Kepada teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, khususnya Kosep Family yang telah membantu dan menemani selama perkuliahan.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan hidayahnya kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Perjalanan Menuju Pon Studi Autoetnografi Perjuangan Atlet Rugby DKI Jakarta Dalam Mencapai Prestasi di PON XXI 2024” dengan baik dan maksimal.

Penyusunan skripsi ini dilakukan dengan maksud untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian tingkat Sarjana Strata 1 (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Teristimewa dan yang paling istimewa untuk Kedua orang tua saya, Bapak Widodo dan Ibu Lina, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup peneliti, yang dengan ketulusan, kesabaran dan kasih sayang telah membimbing peneliti sejak masa kecil hingga mencapai bangku perguruan tinggi. Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta cahaya pelita yang tak pernah padam. Terimakasih atas segala yang sudah diberikan yang tak terhitung nilainya. Semoga karya ini menjadi sebuah kebanggan kecil bagimu, sebagaimana kalian selalu menjadi kebanggan terbesar di hidup peneliti.
2. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I atas segala arahan,

bimbingan, masukan dan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti serta segala kemudahan proses birokrasi selama ini. Terimakasih untuk semua pembelajaran dan motivasi yang diberikan baik saat perkuliahan maupun selama bimbingan yang menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Sungguh sebuah kehormatan dan rasa sangat bangga, peneliti berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan bapak.

3. Drs. Mustara, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II atas segala arahan, bimbingan, masukan dan semangat yang selalu membimbing peneliti. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan dan bantuan yang bapak berikan.
4. Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik atas segala arahan, bimbingan dan semangat yang selalu membimbing peneliti. Terimakasih sebesar-besarnya.
5. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd.,M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, terimakasih atas kemudahan birokrasi yang diberikan kepada peneliti.
6. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah mendidik, membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan ini.
7. Teman seperjuangan peneliti, Almer, Zidan, Imam, Haidar, Agung, dan Kosep Family selaku sahabat peneliti yang senantiasa menemani peneliti dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi kepada

peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.

8. Pendamping Hidup peneliti, Agisna Aprilina yang senantiasa selalu mendukung peneliti dalam penulisan skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Keluarga Besar Rugby DKI Jakarta yang senantiasa memberi dukungan kepada peneliti sehingga peneliti mendapatkan kelancaran dalam setiap langkah yang dilewati untuk mencapai gelar sarjana.

Jakarta, 23 Juni 2026

Muhamad Naza Fiqri Haikal



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Autoetnografi	7
B. Pekan Olahraga Nasional (PON).....	10
C. Pengembangan Diri dan Perjalanan Mencapai Prestasi Tertinggi di PON XXI Aceh-Sumut 2024	11
D. Perjalanan Rugby.....	15
E. Teori Latihan	19
F. Jenis – Jenis Latihan Rugby	23
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	41
D. Instrumen Penelitian.....	53
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN.....	57

A. Hasil Penelitian	57
B. Persiapan Latihan, Kejuaraan, BK PON Aceh-Sumut 2024	59
C. Pentingnya Dukungan Orang Tua dan Pelatih	60
D. Hambatan Selama Perjalanan Karir Sebagai Atlet Rugby DKI Jakarta	65
E. Meraih Medali Emas PON Aceh-Sumut 2024.....	69
BAB V.....	72
KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	79
RIWAYAT HIDUP	91



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Lapangan Rugby.....	19
Gambar 2. 3 Passing	28
Gambar 2. 4 Kicking	29
Gambar 2. 5 Rucking.....	30
Gambar 2. 6 Tackle	31
Gambar 2. 7 Line Out.....	32
Gambar 2. 8 Scrum.....	33
Gambar 2. 9 Footwork.....	34
Gambar 2. 10 Rugby 7's Position sumber : Rugby 7s position world rugby	35
Gambar 4. 1 Persiapan PON 2024.....	59
Gambar 4. 2 Dukungan Orangtua.....	61
Gambar 4. 3 Training Camp Malaysia	67
Gambar 4. 4 Training Camp Sukabumi.....	68
Gambar 4. 5 Juara Rugby 7'S PON Aceh 2024.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Partisipan Pendukung.....	50
Tabel 3. 2 Pertanyaan Untuk Informan I.....	53
Tabel 3. 3 Pertanyaan Untuk Informan II.....	54
Tabel 3. 4 Pertanyaan Untuk Informan III	54
Tabel 3. 5 Pertanyaan Untuk Informan IV	55
Tabel 3. 6 Pertanyaan Untuk Informan V	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 2. Training Camp Sukabumi	80
Lampiran 3. Babak Kualifikasi PON.....	82
Lampiran 4. Training Camp Thailand – Malaysia	83
Lampiran 5. Hasil Tes Fisik	85
Lampiran 6. PON Aceh - Sumut 2024	86
Lampiran 7. Data Prestasi.....	88
Lampiran 8. Wawancara.....	89

