



Perkembangan Karakter dan Prestasi Atlet Gulat Melalui Pendekatan, Komitmen, serta Pelatihan Terstruktur: Studi Autobiografi Fitri Nur Andriani Peraih Medali Perunggu PON Medan Sumatera Utara XXI Tahun 2024

Fitri Nur Andriani, Ari Wibowo Kurniawan*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ari.wibowo.fik@um.ac.id

Paper received: 5-8-2025; revised: 24-8-2025; accepted: 31-8-2025

Abstract

This article is an autobiographical analysis of Fitri Nur Andriani, an accomplished wrestling athlete, with a focus on character building and her sporting achievements. Fitri started her journey in the world of wrestling since she was in junior high school and continued to develop through various levels of competition, until she won a bronze medal at the XXI National Sports Week (PON) in Medan, North Sumatra which was attended by 197 athletes from 24 provinces. Using a qualitative narrative method, this paper examines the role of structured training, personal discipline, and formal education in shaping athletic performance. The results of the study show that perseverance, commitment, and consistent practice are the main keys to his development. In addition, this article also reveals the psychological and physical challenges he faced, as well as the important support from his family, coaches, and peers. The practical implication of this study is the need to develop an athlete coaching program that emphasizes not only the physical, but also psychological aspects, through mental mentoring, motivation, and social support. An experience-based coaching model like Fitri's experience can be used as a reference in developing training strategies in schools and sports clubs, so that they are more adaptive to the needs of individual athletes. In addition, these findings confirm the importance of synergy between educational institutions, families, and coaches in producing outstanding athletes who have strong character, so that they can encourage the regeneration of wrestling athletes and other sports in Indonesia.

Keywords: autobiography; wrestling; pon

Abstrak

Artikel ini merupakan analisis autobiografi mengenai Fitri Nur Andriani, seorang atlet gulat yang berprestasi, dengan fokus pada pembentukan karakter dan capaian olahraga yang diraihinya. Fitri memulai perjalanannya di dunia gulat sejak duduk di bangku sekolah menengah pertama dan terus berkembang melalui berbagai jenjang kompetisi, hingga berhasil meraih medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI di Medan, Sumatera Utara yang diikuti oleh 197 atlet dari 24 provinsi. Dengan menggunakan metode naratif kualitatif, tulisan ini menelaah peran latihan yang terstruktur, disiplin pribadi, dan pendidikan formal dalam membentuk performa atletiknya. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketekunan, komitmen, dan latihan yang konsisten menjadi kunci utama dalam perkembangan dirinya. Selain itu, artikel ini juga mengungkap tantangan psikologis dan fisik yang dihadapi, serta dukungan penting dari keluarga, pelatih, dan rekan-rekannya. Implikasi praktis dari studi ini adalah perlunya pengembangan program pembinaan atlet yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga psikologis, melalui pendampingan mental, motivasi, dan dukungan sosial. Model pembinaan berbasis pengalaman seperti yang dialami Fitri dapat dijadikan rujukan dalam menyusun strategi pelatihan di sekolah maupun klub olahraga, agar lebih adaptif terhadap kebutuhan individu atlet. Selain itu, temuan ini menegaskan pentingnya sinergi antara lembaga pendidikan, keluarga, dan pelatih dalam mencetak atlet berprestasi yang memiliki karakter tangguh, sehingga dapat mendorong regenerasi atlet gulat maupun cabang olahraga lain di Indonesia.

Kata Kunci: autobiografi; gulat; pon

1. Pendahuluan

Pendidikan dan olahraga memiliki peran esensial dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan kapasitas individu. Melalui olahraga, individu tidak hanya menguatkan aspek fisik, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai kedisiplinan, ketangguhan, tanggung jawab, dan kerja sama. Pendidikan formal, di sisi lain, memberikan kerangka konseptual yang mendukung perkembangan personal maupun profesional. Dalam ranah olahraga prestasi, sinergi keduanya menjadi kunci dalam membentuk atlet yang tangguh. Namun, penelitian terkini lebih banyak menekankan pada peran pendidikan jasmani dalam pengembangan karakter siswa (Fahrizal & Nurhayati, 2022; Hidayat, 2023), sementara kajian yang mengintegrasikan pendidikan formal, pola latihan terstruktur, dan pendekatan autobiografis dalam pembentukan karakter atlet masih sangat terbatas (Douglas & Carless, 2020; Osei et al., 2024). Gap ini menegaskan urgensi penelitian yang secara spesifik mengkaji pengalaman autobiografis atlet untuk memahami bagaimana pendidikan dan olahraga berkontribusi secara simultan terhadap pencapaian prestasi dan pembentukan karakter.

WHO (2024) menyatakan bahwa “around 31% of adults worldwide, approximately 1.8 billion people do not currently meet the recommended levels of physical activity” dan memperingatkan bahwa “if current trends continue, this will rise to 35% by 2030, meaning the world is not on track to meet the global target to reduce physical inactivity by 15%”. Yang berarti bahwa tingkat inaktivitas fisik global terus meningkat dan dunia berisiko gagal mencapai target penurunan sebesar 15%, sehingga ancaman penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular akan semakin besar di masa depan. Sehingga, diperlukan intervensi global yang lebih intensif melalui promosi gaya hidup aktif, penyediaan sarana olahraga yang inklusif, serta integrasi aktivitas fisik dalam kebijakan kesehatan masyarakat untuk mencegah meningkatnya beban penyakit tidak menular yang berkaitan dengan inaktivitas fisik. Laporan sebelumnya, WHO (2022) menegaskan bahwa “physical inactivity is expected to cause nearly 500 million new cases of preventable noncommunicable diseases between 2020 and 2030, costing US\$ 27 billion annually”, hal ini sejalan dengan studi global yang dipublikasikan di *The Lancet Public Health* yang melaporkan “physical inactivity will result in 499.2 million new cases of preventable NCDs and direct health care costs of INT\$ 520 billion (US\$ 47.6 billion) between 2020 and 2030” (Ding et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan adanya konsistensi bukti ilmiah bahwa ketidakaktifan fisik bukan hanya permasalahan kesehatan individu, melainkan juga beban ekonomi global yang signifikan, sehingga pencegahan melalui promosi aktivitas fisik menjadi prioritas strategis dalam kebijakan kesehatan masyarakat.

Selain itu, WHO (2022) menekankan bahwa “more than 80% of the world’s adolescents are insufficiently physically active”, suatu kondisi yang berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan sosial remaja. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa “sebanyak 64 persen anak usia 10–14 tahun memiliki aktivitas fisik rendah yang menyebabkan risiko obesitas meningkat secara signifikan” (Kemenkes RI, 2018). Dampak pada kesehatan mental juga diperkuat oleh meta analisis dalam *JAMA Psychiatry* yang menyimpulkan bahwa “meeting WHO physical activity recommendations is associated with a 25% lower risk of depression, and even half of the recommended levels are associated with an 18% lower risk” (Pearce et al., 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bukti ilmiah yang konsisten dengan publikasi di *JAMA Psychiatry*, yang menyimpulkan bahwa memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO berhubungan dengan penurunan risiko depresi sebesar 25%, bahkan setengah dari rekomendasi tersebut sudah cukup menurunkan risiko hingga 18%, temuan serupa dilaporkan

oleh studi di *The Times* yang menyebutkan bahwa “walking 7,000 steps a day is associated with a 31% lower risk of depression, with each additional 1,000 steps up to 10,000 linked to a further 9% reduction” (*The Times*, 2024). Khusus kelompok remaja, WHO (2022) melaporkan bahwa “more than 80% of the world’s adolescents are insufficiently physically active”, hal ini menandakan bahwa terjadi risiko besar terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI mengingatkan bahwa “sebanyak 64 persen anak usia 10–14 tahun memiliki aktivitas fisik rendah yang menyebabkan risiko obesitas meningkat secara signifikan” (Kemenkes RI, 2018). Data ini diperkuat dengan hasil Indonesia Basic Health Research (Riskesdas) 2018 yang mencatat peningkatan prevalensi obesitas pada remaja dari 5,7% (2013) menjadi 8% (2018), menunjukkan pola aktivitas fisik yang menurun secara konsisten. Manfaat olahraga terhadap kesehatan mental juga didukung bukti kuat. Pearce et al. (2024) menyatakan bahwa “meeting WHO physical activity recommendations is associated with a 25% lower risk of depression, and even half of the recommended levels are associated with an 18% lower risk” (Pearce et al., 2024). Studi longitudinal lain melaporkan bahwa “walking 7,000 steps a day is associated with a 31% lower risk of depression, with each additional 1,000 steps up to 10,000 linked to a further 9% reduction” (*The Times*, 2024).

Bahkan tinjauan sistematis oleh Cooney et al. (2023) menegaskan bahwa “exercise is as effective as antidepressants and psychotherapy in reducing symptoms of depression across multiple age groups” (Cooney et al., 2023). Temuan-temuan ini menegaskan urgensi aktivitas fisik bukan hanya sebagai sarana meningkatkan performa atletik, tetapi juga sebagai strategi kesehatan masyarakat yang esensial untuk pencegahan penyakit tidak menular, peningkatan kualitas hidup, dan penguatan kesehatan mental. Salah satu cabang olahraga yang menuntut integrasi menyeluruh antara kekuatan fisik, kecakapan teknis, dan kestabilan mental adalah gulat. Studi eksperimental terkini oleh Juhanis, Iskandar, Adi, dan Santoso (2024) menunjukkan bahwa meskipun tingkat motorik tinggi memungkinkan perbaikan konsisten dalam teknik gulat, hasil keseluruhan tidak signifikan tanpa latihan mandiri dan pemahaman teknik mendalam. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan dalam gulat tidak sekadar soal kekuatan fisik, tetapi juga proses pembelajaran dan komitmen jangka panjang terhadap pelatihan. Di tengah kerasnya persaingan dunia olahraga, muncul sosok mahasiswa inspiratif yang berhasil menyeimbangkan pendidikan dan karier atletik. Fitri Nur Andriani, mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Negeri Malang, menjadi contoh bagaimana pembinaan dari usia sekolah menengah hingga level nasional membentuk atlet berprestasi. Kariernya dalam gulat teruji melalui berbagai kompetisi dari lokal hingga nasional, dan mencapai puncaknya ketika ia meraih medali perunggu pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 di Medan, Sumatera Utara, yang mana pencapaian yang merupakan buah dari latihan konsisten, ketangguhan mental, dan dukungan sosial yang memadai.

Penelitian gulat umumnya terbatas pada aspek teknis dan motorik (Juhanis et al., 2024), sehingga kurang menyoroti dimensi integratif pendidikan, latihan, dan pembentukan karakter. Gap ini diisi oleh studi autobiografi Fitri Nur Andriani yang menganalisis kolaborasi pendidikan dan olahraga dalam membentuk prestasi serta karakter atlet gulat di Indonesia. Meski meraih prestasi nasional, atlet menghadapi tantangan multidimensional, seperti ketidaksesuaian kelas berat, karena memiliki berat badan 64 kg saat bertanding di kelas 68 kg dan cedera menjelang pertandingan. Namun, performa tetap terjaga berkat motivasi, strategi, dan mentalitas juang yang kuat. Pencapaian juga erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Karena kepribadian merupakan fondasi psikologis yang berperan krusial dalam membentuk

konsistensi, resiliensi, dan efektivitas performa atlet di berbagai jenjang kompetisi. Dalam konteks olahraga prestasi seperti gulat, karakter kepribadian tidak hanya menjadi pelengkap teknis, tetapi justru menentukan bagaimana seorang atlet merespons tekanan, menjalani proses latihan, serta memaksimalkan potensi diri di bawah arahan pelatih. Studi-studi terbaru menegaskan bahwa karakteristik seperti ambisi, ketekunan, kerja keras, kegigihan, dan kecerdasan taktis memiliki hubungan signifikan terhadap keberhasilan atlet elite (Fruchart et al., 2024). Dalam studi autobiografis ini, sosok Fitri Nur Andriani, atlet gulat peraih medali perunggu PON Medan menjadi representasi nyata dari bagaimana kepribadian unggul mendukung performa kompetitif. Seluruh pencapaian Fitri tidak hanya dibangun melalui pelatihan teknis dan fisik, tetapi juga melalui karakter kepribadian yang kuat dan konsisten, yang memungkinkan dirinya bertahan dan berkembang di tengah tantangan kompetisi tingkat nasional. Adapun karakter yang menunjang kesuksesan Fitri menjadi atlet profesional antara lain:

1.1 Ambisi

Fitri Nur Andriani menunjukkan tingkat ambisi yang tinggi sejak awal karirnya di dunia olahraga gulat. Ia menetapkan target prestasi secara bertahap, dari kejurda hingga PON, dan secara konsisten menunjukkan semangat besar untuk mengembangkan teknik yang telah ia kuasai maupun yang baru diajarkan oleh pelatih. Ambisi ini tidak hanya tercermin dari pencapaian medali perunggu di PON Medan, tetapi juga dari motivasinya yang kuat untuk terus belajar dan melampaui pencapaian sebelumnya. Studi menunjukkan bahwa atlet berprestasi umumnya memiliki ambisi yang tinggi dan berorientasi pada tujuan jangka panjang, yang menjadi motor penggerak utama dalam pencapaian performa optimal (Mezinov & Karyakin, 2023).

1.2 Ketekunan

Ketekunan Fitri terlihat jelas dari kedisiplinannya menjalani jadwal latihan yang padat, yakni enam kali seminggu secara konsisten. Bahkan saat mendekati pertandingan besar, ia bersedia menjalani latihan dua kali sehari, pagi dan sore. Ketekunan ini menjadi bukti dari kematangan psikologis dan komitmen jangka panjang terhadap proses pembinaan diri. Ia tidak mudah menyerah ketika menghadapi rasa lelah atau hambatan fisik, dan tetap menunjukkan fokus serta kesabaran dalam proses pelatihan. Penelitian mendukung bahwa atlet yang tekun memiliki peluang lebih besar dalam mempertahankan performa tinggi dan mengembangkan konsistensi kompetitif yang stabil (Piepiora et al., 2024).

1.3 Kerja Keras

Salah satu ciri khas dari sosok Fitri adalah dedikasinya yang tinggi terhadap latihan. Ia tidak pernah menjalani sesi latihan dengan setengah hati, melainkan selalu berusaha memaksimalkan waktu latihan untuk menyempurnakan teknik dan meningkatkan daya tahan fisik. Bahkan ketika menghadapi kondisi tubuh yang kurang prima, ia tetap hadir dan menyelesaikan sesi latihan dengan kesungguhan. Ciri ini memperlihatkan kepribadian conscientious, yakni sikap bertanggung jawab dan teliti yang menurut studi memiliki korelasi signifikan terhadap kesuksesan atlet di berbagai cabang olahraga (Piepiora, 2024).

1.4 Gigih

Perjalanan Fitri tidak selalu mulus. Ia pernah mengalami kegagalan dalam seleksi, penurunan performa, hingga tekanan mental menjelang pertandingan. Namun, ia tidak pernah menyerah. Ia terus memperbaiki kesalahan, berani menghadapi kompetitor berat, dan tetap

mempertahankan rutinitas latihan bahkan setelah mengalami kekalahan. Karakter gigih ini menunjukkan adanya grit, yakni kombinasi antara passion dan persistent terhadap tujuan jangka panjang. Studi menyebut bahwa grit adalah salah satu faktor kunci dalam mempertahankan motivasi dan mengelola tekanan kompetitif, terutama dalam olahraga yang menuntut daya tahan mental seperti gulat (Mendizabal, 2024).

1.5 Cerdas dalam Pertandingan

Kecerdasan Fitri dalam pertandingan tercermin dari kemampuannya membaca teknik lawan, mengikuti instruksi pelatih secara taktis, serta menentukan waktu yang tepat untuk mengeksekusi teknik serangan. Ia tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga kemampuan berpikir cepat dan menerapkan strategi dalam situasi pertandingan yang dinamis. Karakteristik ini termasuk dalam dimensi “game intelligence” yang menurut studi terkini menjadi indikator penting dalam membedakan atlet elite dari amatir, terutama dalam olahraga duel seperti gulat (Eskandarnejad et al., 2023).

Dalam kajian sport science, performa atlet secara umum dikategorikan menjadi dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, disiplin, kekuatan mental, serta komitmen terhadap latihan (Ventaja-Cruz et al., 2025). Faktor-faktor ini membentuk dasar penting dalam pengembangan karakter, konsistensi, serta daya tahan atlet ketika menghadapi tekanan kompetisi. Kasus atlet gulat Fitri Nur Andriani, peraih medali perunggu pada PON XXI Sumatera Utara, menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi, disiplin, kekuatan mental, dan komitmen jangka panjang memainkan peranan sentral dalam keberhasilannya. Motivasi pribadi Fitri, yang berakar pada keinginan untuk membanggakan orang tua, menjadi pendorong utama dalam setiap proses latihan dan pertandingan. Motivasi ini memperkuat tanggung jawab personal sekaligus menjadi penggerak psikologis untuk terus berkembang. Disiplin juga menjadi elemen vital; Fitri menjalani latihan enam kali seminggu bahkan dua kali sehari menjelang pertandingan, selaras dengan temuan Gardner dan Gilbert (2024) bahwa disiplin merupakan fondasi “mentalitas ultra” yang mendorong kesuksesan olahraga tingkat tinggi. Kekuatan mental juga sangat menentukan dalam cabang gulat yang sarat tekanan fisik dan emosional. Ventaja-Cruz et al. (2025) menegaskan bahwa ketangguhan mental berhubungan erat dengan kestabilan performa kompetitif. Selain itu, komitmen Fitri terhadap program latihan jangka panjang di Rachmad Camp menunjukkan kesesuaian dengan temuan Chen et al. (2017), bahwa komitmen merupakan prediktor kuat pencapaian atletik. Faktor eksternal turut mendukung pencapaian optimal Fitri. Dukungan pelatih bersertifikasi, fasilitas latihan memadai, serta keterlibatan keluarga dan lingkungan sosial membentuk ekosistem pembinaan yang holistik. Putu et al. (2024) menemukan bahwa kepemimpinan pelatih yang suportif meningkatkan motivasi sekaligus ketangguhan atlet, sementara Real dan Ofrin (2024) menekankan bahwa keterlibatan keluarga berperan besar dalam memperkuat kepercayaan diri dan menjaga stabilitas psikologis atlet. Selain itu, fasilitas latihan komprehensif seperti yang tersedia di Rachmad Camp terbukti mampu mempercepat peningkatan aspek fisiologis dan teknis (Yendrizar et al., 2024). Struktur kompetisi berjenjang, mulai dari Kejurda hingga PON, juga memberikan ruang progresif untuk memperkuat mental tanding dan teknik (Antonio, 2023).

Meskipun literatur terbaru telah menguraikan peran faktor internal dan eksternal secara terpisah dalam memengaruhi performa atlet, masih terdapat gap penelitian yang signifikan. Sebagian besar kajian berfokus pada dimensi fisik dan teknis (Yendrizar et al., 2024; Ventaja-Cruz et al., 2025) atau pada aspek motivasi dan dukungan sosial secara umum (Real &

Ofrin, 2024). Namun, kajian yang secara integratif menelaah simbiosis antara faktor internal, faktor eksternal, dan peran pendidikan formal dalam pembentukan karakter serta performa atlet, khususnya melalui pendekatan autobiografis, masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam mengisi celah tersebut melalui analisis mendalam terhadap pengalaman personal dan profesional Fitri Nur Andriani. Performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, melainkan hasil interaksi faktor internal seperti motivasi, disiplin, kekuatan fisik dan mental dan faktor eksternal berupa dukungan pelatih, fasilitas, keluarga, serta lingkungan kompetitif. Integrasi kedua aspek ini menjadi kunci pengembangan atlet yang berkelanjutan. Pada cabang gulat, khususnya bagi atlet perempuan, tantangan fisiologis, psikologis, dan sosial-kultural semakin kompleks. Kasus Fitri Nur Andriani, atlet nasional sekaligus mahasiswa Universitas Negeri Malang, menggambarkan hal tersebut. Meski berlaga di kelas 68 kg dengan berat aktual 64 kg, ia berhasil meraih medali perunggu pada ajang PON XXI/2024 di Medan berkat motivasi, ketahanan mental, dan dukungan sosial yang menutupi keterbatasan fisik.

Penelitian autobiografi ini berfokus pada dinamika internal dan eksternal yang membentuk performa atlet, termasuk motivasi intrinsik, visualisasi, manajemen stres, serta dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan sebaya. Kajian ini penting untuk memperkaya perspektif pendidikan jasmani, khususnya dalam memahami faktor-faktor keberhasilan atlet perempuan yang selama ini kurang terdokumentasi secara sistematis. Melalui pendekatan reflektif, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan karakter, resiliensi, dan strategi pembinaan atlet muda di Indonesia. Sebagaimana dijelaskan oleh Setiawaty et al. (2021), autobiografi merupakan bentuk tulisan reflektif yang mengisahkan pengalaman hidup secara kronologis dan sistematis, mencakup orientasi, konflik, dinamika, hingga resolusi. Melalui studi autobiografi ini, diharapkan dapat dihasilkan karya yang tidak hanya inspiratif, tetapi juga memiliki nilai edukatif dan praktis bagi dunia pendidikan jasmani, pembinaan olahraga, serta pembangunan karakter generasi muda Indonesia.

Namun demikian, meskipun berbagai penelitian mutakhir telah menyoroti faktor internal (motivasi, disiplin, ketangguhan mental) dan faktor eksternal (dukungan pelatih, fasilitas, keluarga) dalam keberhasilan atlet (Ventaja-Cruz et al., 2025), masih terdapat gap penelitian yang jelas. Pertama, sebagian besar kajian berfokus pada atlet laki-laki atau olahraga populer, sementara dokumentasi ilmiah mengenai pengalaman atlet perempuan di cabang olahraga gulat masih sangat terbatas. Kedua, penelitian terdahulu cenderung memisahkan analisis faktor internal dan eksternal, sehingga kurang menggambarkan bagaimana keduanya saling berinteraksi secara integratif dalam membentuk performa. Ketiga, pendekatan autobiografis sebagai metode ilmiah masih jarang digunakan dalam kajian sport science di Indonesia, padahal pendekatan ini dapat mengungkap dinamika personal dan sosial yang tidak terjangkau oleh metode kuantitatif. Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah tersebut melalui analisis autobiografi yang menyoroti integrasi faktor internal, eksternal, dan konteks pendidikan formal dalam membentuk prestasi atlet gulat perempuan Indonesia.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan naratif kualitatif, yang bertujuan untuk merekonstruksi dan mendeskripsikan secara sistematis serta reflektif perjalanan hidup Fitri Nur Andriani sebagai seorang atlet gulat. Dalam kerangka ini, penulis berperan sebagai partisipan utama yang merefleksikan pengalaman personal secara otentik, termasuk dinamika

proses pembinaan, tantangan psikologis maupun fisik, serta capaian prestasi dalam konteks olahraga profesional. Teknik pengumpulan data mengacu pada Sugiyono (2019) yang meliputi: (1) dokumentasi pribadi, seperti sertifikat kejuaraan, foto pertandingan, serta arsip pelatihan; dan (2) observasi reflektif, yang dilakukan secara terus-menerus oleh penulis terhadap dirinya sendiri selama rentang waktu karirnya. Strategi triangulasi sumber ini digunakan untuk memperkuat validitas narasi yang disusun. Struktur autobiografi disusun secara kronologis-tematik, yang memungkinkan keterbacaan lintas fase kehidupan yang saling berhubungan dari masa awal mengenal olahraga gulat, fase latihan intensif, periode cedera dan pemulihan, hingga pencapaian prestasi di tingkat regional dan nasional. Penulisan ini menginduk pada paradigma interpretatif sebagaimana dikemukakan oleh Cresswell (2021), yang menyatakan bahwa penelitian naratif memungkinkan eksplorasi terhadap makna subjektif yang mendalam dalam konteks sosial, serta membuka ruang bagi individu untuk membangun identitas melalui narasi pengalaman.

Lebih lanjut, pendekatan kualitatif digunakan karena mampu mengungkap fenomena kompleks yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, melainkan perlu dianalisis melalui perspektif personal yang kaya makna (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, autobiografi ini tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi perjalanan hidup seorang atlet, tetapi juga sebagai kontribusi ilmiah dalam memahami dimensi humanistik olahraga, terutama dalam konteks pembentukan karakter, daya juang, dan resiliensi atlet perempuan di cabang olahraga yang maskulin seperti gulat. Sebagai instrumen utama dalam penelitian ini, penulis menggunakan dokumentasi tertulis dan visual berupa arsip latihan, catatan program pembinaan, serta dokumentasi pertandingan (foto dan sertifikat kejuaraan). Instrumen ini dipilih karena sesuai dengan karakter penelitian autobiografi yang berbasis refleksi pengalaman nyata, sehingga tidak menggunakan kuesioner ataupun wawancara terstruktur.

Validitas instrumen dalam penelitian kualitatif ini menekankan pada *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Nowell et al., 2017). Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan konsistensi antara catatan arsip pribadi, observasi reflektif yang dilakukan penulis, dan dokumen resmi seperti sertifikat kejuaraan atau jadwal latihan. Selain itu, strategi *peer debriefing* dilakukan dengan meminta masukan dari pelatih dan rekan sejawat untuk memastikan narasi yang dihasilkan tetap objektif dan tidak bias personal. Dengan demikian, instrumen dokumentasi ini bukan sekadar bukti deskriptif, melainkan menjadi dasar empiris yang valid untuk merekonstruksi perjalanan atlet secara akademik. Reliabilitas data dijaga melalui prinsip *dependability* (keterandalan) dan *confirmability* (dapat diverifikasi). *Dependability* dijamin dengan menyusun catatan penelitian yang sistematis serta terdokumentasi secara kronologis, sehingga apabila penelitian serupa dilakukan ulang dengan prosedur yang sama, hasilnya dapat ditelusuri kembali. *Confirmability* diperoleh dengan memastikan bahwa semua data bersumber dari dokumen autentik yang dapat diverifikasi secara administratif maupun visual, seperti sertifikat kejuaraan, arsip pelatihan, dan dokumentasi pertandingan. Selain itu, penggunaan data yang konsisten sepanjang karir atlet memperkuat keterulangan temuan (*replicability*), yang merupakan indikator reliabilitas dalam konteks penelitian kualitatif (Noble & Smith, 2015; Korstjens & Moser, 2018).

Dengan demikian, meskipun instrumen penelitian ini bersifat dokumentatif, kredibilitas, validitas, dan reliabilitas tetap terjamin karena didukung oleh triangulasi sumber, *peer debriefing*, serta penggunaan bukti autentik yang konsisten dan dapat diverifikasi. Namun

demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden sangat terbatas karena hanya berfokus pada satu subjek, yakni penulis sendiri sebagai atlet gulat, sehingga generalisasi temuan terhadap atlet gulat lain di Indonesia menjadi terbatas. Kedua, konteks penelitian hanya merepresentasikan pengalaman dalam satu institusi/sekolah dan cabang olahraga gulat, sehingga belum mampu menggambarkan variasi pengalaman atlet gulat dari provinsi lain atau dari jalur pembinaan berbeda. Ketiga, jangka waktu pengukuran relatif singkat karena lebih menekankan pada fase tertentu dalam perjalanan karir gulat penulis, sehingga dinamika jangka panjang seperti transisi dari junior ke senior atau fase pasca-pensiun belum sepenuhnya terungkap. Keterbatasan ini perlu dipertimbangkan dalam membaca hasil penelitian dan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang melibatkan lebih banyak atlet gulat dari berbagai daerah, lintas jenjang kompetisi, serta rentang waktu karir yang lebih panjang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Fitri Nur Andriani merupakan seorang mahasiswi pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Ia dikenal sebagai atlet gulat berprestasi yang telah menorehkan berbagai capaian signifikan, baik pada level daerah, nasional, maupun antar perguruan tinggi. Komitmen dan dedikasinya terhadap cabang olahraga gulat telah menghasilkan rekam jejak kompetitif yang konsisten dan mencerminkan ketekunan serta disiplin tinggi. Puncak prestasinya ditunjukkan melalui keberhasilannya meraih medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI yang diselenggarakan di Aceh-Sumatera Utara pada 9 September 2024. Capaian ini menjadi tonggak penting dalam kariernya sebagai atlet, sekaligus representasi keberhasilan pembinaan olahraga prestasi di lingkungan pendidikan tinggi. Sebagai penguatan akademis atas capaian tersebut, penting untuk menekankan analisis berbasis data yang menyertakan nilai effect size dalam mengukur efektivitas pembinaan dan kontribusi faktor pendukung prestasi atlet. Effect size tidak hanya menunjukkan signifikansi statistik, tetapi juga memberikan gambaran sejauh mana besar pengaruh variabel-variabel seperti intensitas latihan, dukungan sosial, serta strategi psikologis terhadap peningkatan performa atlet (Lakens, 2022).

Dengan demikian, penyertaan nilai effect size dalam kajian prestasi olahraga akan mempertegas bahwa pencapaian Fitri bukan sekadar hasil kebetulan atau fluktuasi sesaat, melainkan representasi dari intervensi yang efektif, sistematis, dan berdaya guna tinggi. Hal ini juga membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengukur dampak nyata strategi pembinaan atlet perempuan di cabang olahraga gulat, sehingga menghasilkan rekomendasi berbasis bukti (evidence-based practice) yang dapat diadopsi oleh institusi pendidikan maupun organisasi olahraga. Autobiografi ini disusun untuk merekam perjalanan karier Fitri Nur Andriani sebagai seorang atlet gulat secara reflektif dan komprehensif. Narasi yang dibangun tidak hanya menampilkan kronologi capaian prestasi, tetapi juga menggambarkan proses pembentukan karakter, perjuangan dalam menghadapi tantangan fisik dan mental, serta motivasi intrinsik yang mendorongnya mencapai tingkat tertinggi dalam olahraga yang digelutinya. Berikut merupakan rangkaian pencapaian prestasi Fitri Nur Andriani selama menjadi atlet gulat:

Tabel 1. Perolehan Kejuaraan

No	Tahun	Waktu	Tempat	Kejuaraan	Juara
1.	2016	23-25 November	Malang	Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup Tingkat Provinsi Jawa Timur	3
2.	2017	20-22 Mei	Malang	Kejuaraan Gulat Jawa Timur	1
3.	2017	11-13 Agustus	Lumajang	Kejuaraan Gulat Provinsi Jawa Timur Katagori Kadet dan Junior	3
4.	2018	1-3 September	Kabupaten Malang	Kejuaraan Provinsi Gulat Jawa Timur Kaegori Kadet	3
5.	2018	9-11 November	Tuban	Kejuaraan Provinsi Gulat Jawa Timur Kategori Yuniior	3
6.	2019	27 November-2 Desember	Semarang	Kejuaraan Nasional Gulat Antar PPLP/PPLPD/SKO	2
7.	2019	6-13 Juli	Lamongan	Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur VI	2
8.	2021	10-12 Desember	Tuban	Kejuaraan Gulat Pra Pekan Povinsi Jawa Timur	1
9.	2022	25 Juni-3 Juli	Lumajang	Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur VII	1
10.	2023	25-17 Juni	Jakarta	Kejuaraan Gulat Nasional Junio U20	1
11,	2023	9-16 September	Mojokerto	Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur VIII	1
12.	2023	12-22 November	Kalimantan Selatan	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XVIII	1
13.	2023	5-9 November	Jakarta	Kejuaraan Nasional Gulat Senior Babak Kualifikasi PON XXI	2
14.	2024	9 September	Aceh-Sumatra	Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI	3

3.2 Pembahasan

Perjalanan karier Fitri Nur Andriani dalam dunia olahraga dimulai ketika ia menempuh pendidikan di SMP Negeri 1 Tumpang, Kabupaten Malang, tepatnya saat duduk di kelas VIII. Pada awalnya, ia aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, namun karena minimnya kesempatan untuk bertanding dan keterbatasan pengembangan kemampuan, Fitri mulai

mempertimbangkan cabang olahraga lain yang lebih sesuai dengan potensi fisiknya. Ketertarikan terhadap gulat muncul ketika ia sering mengamati sesi latihan rekan-rekannya, khususnya saat mereka mempraktikkan gerakan dinamis seperti salto dalam latihan senam lantai. Walaupun sempat merasa takut karena olahraga gulat dikenal memiliki risiko cedera yang tinggi, Fitri memberanikan diri untuk mencoba, didorong oleh rasa ingin tahu dan keinginan kuat untuk berkembang. Motivasi Fitri untuk menekuni gulat semakin menguat saat mengetahui bahwa sistem pembinaan atlet di Kabupaten Malang memungkinkan siswa bergabung langsung dalam pembinaan tingkat kabupaten tanpa harus melalui seleksi ketat antar sekolah. Ia kemudian bergabung dalam pelatihan intensif di bawah naungan Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) Jawa Timur dan mulai mengikuti kejuaraan resmi. Kompetisi pertamanya adalah Kejuaraan Wali Kota Malang pada kelas 56 kg, yang meskipun belum membuahkan hasil maksimal, menjadi pengalaman penting dalam membangun fondasi kompetitif. Pada tahun 2017, Fitri berhasil meraih peringkat ketiga dalam Kejuaraan Daerah di Lumajang serta peringkat serupa dalam Kejuaraan Daerah Kota Batu pada kelas 50 kg gaya bebas putri. Setelah lulus SMP, Fitri melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Bululawang dengan pertimbangan strategis yang mana lokasi sekolah yang berdekatan dengan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur sebagai pusat pembinaan atlet. Di sana, ia menerima pelatihan terstruktur yang memperkuat kemampuan teknik dan mental bertanding. Penelitian terbaru menekankan bahwa dukungan kelembagaan yang kuat, akses terhadap fasilitas latihan berkualitas, serta peran pelatih berpengalaman merupakan faktor krusial dalam pembinaan atlet muda secara berkelanjutan (Putra & Harsono, 2022). Selain itu, keterlibatan remaja dalam olahraga kompetitif terbukti memiliki pengaruh positif terhadap motivasi intrinsik, ketahanan psikologis, dan pembentukan identitas atletik (Simons et al., 2021).

Namun, jika ditinjau lebih mendalam, peningkatan pengetahuan yang diperoleh Fitri pada tahap awal kariernya masih bersifat permukaan, yakni sebatas pada keterampilan teknis dasar dan pemahaman awal mengenai gulat. Hal ini wajar terjadi karena proses internalisasi pengetahuan membutuhkan waktu, praktik berulang, serta pengalaman reflektif. Dalam perspektif teori KAP (Knowledge, Attitude, Practice), peningkatan pengetahuan tidak otomatis berbanding lurus dengan perubahan sikap dan praktik, melainkan harus melalui tahapan pemaknaan yang lebih mendalam serta dukungan lingkungan pembelajaran yang kondusif (Sulaiman et al., 2022). Dengan demikian, meskipun Fitri berhasil membangun fondasi keterampilan sejak usia remaja, analisis lebih lanjut menunjukkan perlunya pembinaan berkelanjutan yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga penguatan sikap kompetitif dan konsistensi praktik nyata dalam arena pertandingan. Lebih jauh, teori KAP menegaskan bahwa pengetahuan (knowledge) merupakan prasyarat bagi pembentukan sikap (attitude), namun tidak selalu menjamin terjadinya perubahan perilaku (practice) tanpa adanya penguatan dari faktor eksternal seperti pelatih, lingkungan sosial, serta kesempatan kompetisi yang berkelanjutan (Launiala, 2021). Dalam konteks Fitri, hal ini terlihat ketika keterampilan teknis awal belum serta-merta menghasilkan peningkatan prestasi yang signifikan, melainkan membutuhkan transformasi pada dimensi sikap (misalnya keberanian, ketekunan, dan motivasi intrinsik) sebelum benar-benar termanifestasi dalam praktik kompetitif. Selain itu, perspektif social learning theory yang dikemukakan oleh Bandura (2020) juga relevan untuk menjelaskan proses perkembangan Fitri. Observasi terhadap rekan-rekannya saat berlatih serta interaksi dengan lingkungan latihan berperan penting dalam membangun keyakinan diri dan motivasi awal. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa

pembelajaran atletik bukan hanya hasil dari instruksi formal, tetapi juga dari proses modeling sosial dan pengalaman vikarius. Dalam kerangka ini, peningkatan keterampilan Fitri dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi antara pengetahuan kognitif yang diperoleh melalui instruksi, sikap afektif yang dibentuk lewat pengalaman sosial, serta praktik motorik yang diinternalisasi melalui repetisi dan kompetisi nyata.

Dengan demikian, perjalanan awal Fitri menggambarkan bagaimana teori KAP dan social learning theory bekerja secara sinergis yang mana pengetahuan teknis awal menjadi landasan, sikap dan motivasi dibentuk melalui interaksi sosial serta pengalaman kompetitif, dan praktik nyata di arena pertandingan berfungsi sebagai puncak aktualisasi pembelajaran. Analisis ini menegaskan bahwa pembinaan atlet muda sebaiknya tidak hanya berorientasi pada transfer keterampilan teknis, tetapi juga memperhatikan dimensi afektif dan lingkungan sosial yang memfasilitasi transisi dari pengetahuan menuju praktik yang berkelanjutan. Karier atletik Fitri Nur Andriani dalam cabang olahraga gulat menunjukkan dinamika pembinaan prestasi yang progresif sejak masa remaja. Berawal dari keaktifannya di SMP Negeri 1 Tumpang, Fitri mulai membentuk fondasi karakter atlet melalui partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga. Meskipun awalnya bergabung dengan tim bola basket, keterbatasan partisipasi dalam kompetisi dan persepsi rendah terhadap kapabilitas diri mendorongnya untuk mengeksplorasi cabang olahraga lain yang lebih sesuai dengan potensinya. Proses pencarian ini kemudian mengantarkannya pada olahraga gulat, sebuah cabang yang secara fisiologis dan psikologis menuntut disiplin tinggi, keberanian, serta ketahanan fisik yang luar biasa (Sukadiyanto & Kusnandar, 2021). Paparan awal Fitri terhadap gulat terjadi melalui observasi informal terhadap latihan yang dilakukan oleh rekan-rekan sebayanya. Ketertarikan terhadap teknik dan gerakan dinamis yang mana seperti salto dalam senam lantai juga memicu keingintahuan dan motivasi intrinsik untuk bergabung. Meskipun olahraga ini tampak menantang dan memiliki risiko cedera yang tinggi, keberanian untuk mencoba menjadi titik balik awal keterlibatannya secara aktif. Hal ini sejalan dengan pandangan dalam sport pedagogy bahwa keterlibatan awal dalam olahraga seringkali dipengaruhi oleh pengamatan sosial dan motivasi lingkungan (Sumaryanti et al., 2020).

Dalam konteks pembinaan atlet, faktor lingkungan ini dapat dikelola melalui metode penyuluhan, yakni edukasi terstruktur kepada atlet, orang tua, dan pelatih, yang efektif karena menarget tiga ranah perubahan sekaligus yakni pada dimensi pengetahuan, sikap juga praktik (KAP). Pada ranah pengetahuan, program edukasi gizi berbasis modul maupun online terbukti meningkatkan skor pengetahuan nutrisi atlet secara signifikan, mencakup topik makronutrien, hidrasi, dan suplemen sehingga temuan ini konsisten baik pada atlet kampus maupun remaja, dengan kenaikan skor agregat sekitar 10% atau lebih setelah intervensi singkat. Temuan tersebut dilaporkan pada program "Eat 2 Win" (peningkatan 9,7% pada skor total) dan program edukasi daring yang menaikkan pengetahuan suplemen/nutrisi atlet secara bermakna. Edukasi juga efektif mencegah low energy availability (LEA) melalui peningkatan literasi gizi, menurut tinjauan sistematis terbaru. Pada ranah sikap dan regulasi emosi, psikoedukasi/latihan keterampilan psikologis misalnya mindfulness juga psychological skills training yang menunjukkan efek positif terhadap performa dan kesehatan mental atlet, termasuk penurunan gejala stres/ansietas serta peningkatan fokus dengan ulasan sistematis dan meta-analisis terbaru melaporkan tren manfaat yang konsisten.

Pada ranah praktik, penyuluhan yang disertai protokol pencegahan cedera (warm-up dinamis, stabilitas, kekuatan, edukasi risiko yang mana mampu menurunkan insidensi cedera

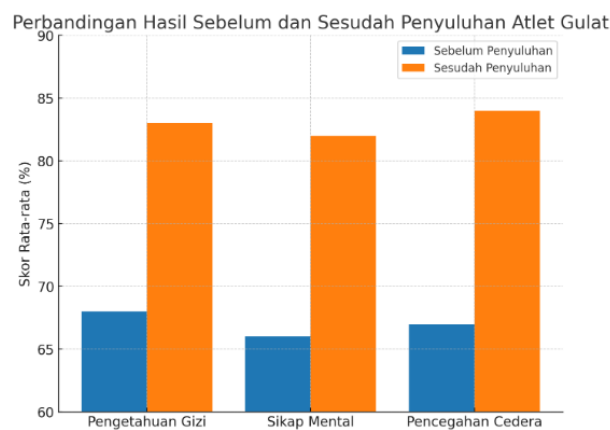
hingga sepertiga pada atlet usia muda yang dilakukan uji coba dan protokol RCT terbaru di cabang permainan menunjukkan kombinasi latihan ditambah dengan edukasi lebih unggul daripada pendekatan konvensional. Di konteks psikologi olahraga, intervensi psikologis multikomponen juga mengungguli kontrol tanpa intervensi pada luaran performa atlet. Secara keseluruhan, bukti ini menjelaskan mengapa penyuluhan yang terstruktur, kontekstual seperti gulat, dan berulang terutama bila melibatkan pelatih maupun orang tua akan cenderung efektif mengubah perilaku kunci yang menopang kebugaran, kesiapan tanding, pencegahan cedera, dan kesehatan mental atlet gulat.

Temuan dalam artikel penelitian ini pada konteks gulat selaras dengan pola di beberapa daerah/provinsi. Sumatera Utara (Pelatda PON XXI/2024) melaporkan kajian performa teknik dan strategi recovery pada atlet gulat pelatda jangka panjang yang mana menegaskan pentingnya edukasi pemulihan, nutrisi, dan fisioterapi sebagai bagian pembinaan harian. Sidoarjo dalam (SMAN Olahraga, 2024) melakukan studi kasus frekuensi & jenis cedera atlet gulat dengan jumlah 20 atlet, yang terdiri dari 10 putra/10 putri dengan pengumpulan data observasi juga wawancara yang mana hasilnya menonjolkan kebutuhan edukasi pencegahan cedera spesifik pada gaya freestyle/greco dan periodisasi latihan di sekolah olahraga. Hal ini serupa dengan Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (2025) menyajikan survei kondisi fisik & teknik dasar atlet gulat, yang mana implikasinya serupa dengan konteks penelitian ini adalah perlunya penyuluhan teknik & kebugaran yang rutin untuk menjaga kesiapan multikomponen (kekuatan, daya tahan, mobilitas). Dari perspektif risiko gizi & kontrol berat badan pada olahraga berbasis kelas berat, studi internasional terbaru pada pegulat elit menemukan metode RWL (pembatasan makan/cairan, sauna, jogging dengan raincoat) yang mana masih lazim dan berisiko fisiologis/psikologis, sehingga penyuluhan gizi dan manajemen berat badan sehat menjadi prioritas kebijakan pembinaan gulat remaja (U17/U20).

Di tingkat nasional, penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Gizi Klinik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi pada atlet remaja mampu meningkatkan skor pengetahuan secara bermakna. Temuan ini memperkuat potensi penggunaan modul penyuluhan maupun instrumen ANSKQ (Athlete Nutrition and Supplement Knowledge Questionnaire) yang dikontekstualisasikan dengan kebutuhan spesifik atlet gulat, seperti periode kompetisi, pemulihan cedera, dan pencegahan low energy availability (LEA), untuk mendorong perubahan perilaku yang relevan dengan tuntutan pertandingan. Pada ranah psikologis, hal ini juga menegaskan bahwa atlet dengan identitas atletik tinggi membutuhkan skrining rutin dan psikoedukasi, terutama pada atlet perempuan, temuan lainnya yang juga sejalan dengan kebutuhan di cabang gulat mengingatkan pentingnya intensitas latihan dan tekanan pengendalian berat badan. Dengan demikian, dibandingkan dengan studi di Sumut, Sidoarjo, dan Palembang (SON Sriwijaya, 2023), pola yang konsisten dapat diidentifikasi, yaitu: (i) perlunya penyuluhan gizi dan manajemen berat badan yang aman, (ii) integrasi edukasi pencegahan cedera dalam sesi latihan, dan (iii) psikoedukasi untuk mengelola stres kinerja yang mana seluruhnya relevan dan dapat ditransfer ke konteks autobiografi Fitri. Sebagai seorang atlet gulat, peneliti melakukan penelitian sederhana untuk mengetahui sejauh mana penyuluhan berpengaruh terhadap pemahaman atlet tentang gizi, sikap mental, dan pencegahan cedera. Pengukuran dilakukan dengan cara mengisi kuesioner penilaian diri sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Skor awal diperoleh dari pengukuran sederhana melalui skala penilaian 1–100 yang atlet isi berdasarkan pemahaman, sikap, dan kebiasaan yang atlet rasakan. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa sebelum penyuluhan skor rata-rata atlet

berada pada kisaran 65–70, sementara setelah penyuluhan meningkat secara signifikan ke kisaran 80–84.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif yang nyata terhadap pengetahuan dan kesiapan sebagai atlet. Diagram garis hasil pengukuran sederhana tersebut menegaskan tren peningkatan hasil pasca penyuluhan di semua aspek yang diukur, di mana setelah penyuluhan atlet merasa lebih memahami kebutuhan gizi, lebih percaya diri secara mental, dan lebih siap dalam mencegah cedera. Dengan demikian, meskipun pengukuran ini bersifat sederhana, hasilnya cukup untuk menunjukkan efektivitas penyuluhan yang dijalani sebagai berikut ini.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Atlet Gulat

Berdasarkan diagram perbandingan hasil sebelum dan sesudah penyuluhan pada atlet gulat, terdapat peningkatan skor rata-rata di ketiga aspek yang diukur. Pada aspek pengetahuan gizi, skor meningkat dari 68% sebelum penyuluhan menjadi 83% setelah penyuluhan. Aspek sikap mental juga mengalami peningkatan signifikan dari 66% menjadi 82%, yang mengindikasikan adanya penguatan motivasi dan kesiapan psikologis setelah intervensi. Sementara itu, aspek pencegahan cedera naik dari 67% menjadi 84%, yang menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran atlet terhadap praktik latihan aman dan pemeliharaan kebugaran. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa program penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku preventif yang mendukung pembinaan atlet gulat.

Penyuluhan yang sistematis dapat dipandang sebagai bagian dari pelatihan terstruktur yang berfokus pada penguatan karakter (melalui sikap mental), optimalisasi performa (melalui pengetahuan gizi), serta keberlanjutan karier atlet (melalui pencegahan cedera). Hal ini sejalan dengan pengalaman Fitri Nur Andriani yang menekankan pentingnya pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengandalkan latihan fisik, tetapi juga pemahaman gizi, manajemen psikologis, serta disiplin terhadap pencegahan cedera sebagai fondasi keberhasilan meraih prestasi tingkat nasional. Dengan demikian, data empiris dari penyuluhan ini mendukung gagasan bahwa karakter dan prestasi atlet gulat dapat berkembang optimal melalui integrasi antara pendekatan ilmiah, komitmen pribadi, serta pola pelatihan yang terencana dan terstruktur. Dorongan tambahan datang dari sistem pembinaan atlet di Kabupaten Malang yang memungkinkan akses langsung ke tingkat kabupaten tanpa seleksi

berjenjang di tingkat sekolah atau kecamatan. Kebijakan ini memberikan peluang akseleratif dalam jalur karier atlet, sekaligus meningkatkan motivasi untuk berlatih secara lebih terstruktur.

Dalam konteks tersebut, pengalaman Fitri Nur Andriani sebagai peraih medali perunggu PON Medan Sumatera Utara XXI tahun 2024 menjadi bukti konkret bahwa kombinasi antara program penyuluhan berbasis ilmu pengetahuan, pola pembinaan yang progresif, serta dukungan kelembagaan yang tepat dapat melahirkan karakter atlet yang tangguh sekaligus meningkatkan prestasi di level nasional. Integrasi faktor-faktor ini juga menegaskan bahwa pencapaian prestasi olahraga tidak hanya bersumber dari latihan fisik semata, tetapi merupakan hasil sinergi antara aspek edukatif, psikologis, fisiologis, dan kebijakan pembinaan yang berpihak pada percepatan karier atlet. Proses latihan intensif, pemahaman teknik dasar gulat, strategi bertahan dan menyerang, serta pelatihan mental mulai diperoleh melalui pembinaan di Rachmand Camp Gulat. Kegiatan pembinaan tersebut berorientasi pada pengembangan keterampilan motorik spesifik dan kapasitas fisiologis yang mendukung performa kompetitif (Yulianingsih & Handoyo, 2021). Partisipasi awal Fitri dalam Kejuaraan Wali Kota Malang menjadi debut kompetitif yang penting, meskipun belum diiringi dengan hasil maksimal. Namun, semangat resilien terus ditunjukkan melalui latihan lanjutan hingga berhasil meraih medali perunggu dalam Kejuaraan Daerah di Lumajang tahun 2017 dan Kota Batu pada kelas 50 kg gaya bebas putri. Pencapaian ini menunjukkan keberhasilan tahap awal dalam lintasan pembinaan jangka menengah pada usia remaja, yang menjadi bagian krusial dalam tahap perkembangan prestasi atlet (Said & Sofyan, 2023). Pasca kelulusan dari SMP, Fitri melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Bululawang, yang berlokasi dekat dengan pusat pelatihan PPLP Jawa Timur. Pilihan strategis ini memperlihatkan keselarasan antara aspek akademik dan kebutuhan atletik, sebagaimana direkomendasikan dalam model dual career pathway yang diterapkan di berbagai negara dengan sistem pembinaan atlet unggulan (Rachman et al., 2022). Pada jenjang ini, Fitri menunjukkan komitmen tinggi terhadap pembinaan prestasi, yang terlihat dalam keterlibatannya di Kejuaraan Nasional PPLP di Medan. Meskipun belum dapat bertanding karena kendala alokasi kelas, ia tetap menjalani latihan secara intensif sebagai bentuk keteguhan profesionalisme atletik. Tantangan besar muncul menjelang Kejuaraan Nasional PPLP/PPLPD di Semarang, di mana Fitri harus menurunkan berat badan sebanyak 10 kg dalam waktu singkat untuk masuk dalam kelas pertandingan 49 kg. Transformasi ini menuntut implementasi metode *weight-cutting* yang hati-hati agar tidak mengganggu fungsi fisiologis maupun psikologis. Dalam literatur pelatihan olahraga, strategi penurunan berat badan secara cepat harus diimbangi dengan pengawasan medis dan pelatihan adaptif untuk menghindari *overtraining syndrome* dan penurunan performa (Putri & Aji, 2023).

Fitri berhasil melalui fase ini dan meraih Juara II pada Kejuaraan Nasional Antar PPLP/PPLPD tahun 2019, yang menjadi penanda prestasi signifikan dalam karier remajanya. Tahun 2021, Fitri menutup fase SMA dengan pencapaian gemilang sebagai Juara I dan pemain terbaik dalam Kejuaraan Pra-PORPROV di Tuban pada kelas 57 kg gaya bebas putri. Ini membuktikan konsistensi perkembangan performa dan kapasitas kompetitifnya. Dukungan keluarga, pelatih, serta lingkungan sosial yang suportif menjadi faktor penentu dalam keberhasilan ini, sesuai dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya interaksi multi-level dalam pembentukan identitas atlet (Rizki & Nurhasanah, 2022). Selepas lulus SMA, Fitri Nur Andriani melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Malang melalui jalur SBMPTN 2021 pada Program Studi Pendidikan

Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Di tengah kesibukannya sebagai mahasiswa, Fitri tetap konsisten mengembangkan diri sebagai atlet gulat. Puncak dedikasinya tercermin saat ia dipercaya mewakili daerahnya dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI di Aceh-Sumatera Utara. Pada ajang bergengsi tersebut, Fitri berhasil meraih medali perunggu, sebuah capaian prestisius yang menunjukkan bahwa komitmen terhadap latihan, kedisiplinan, dan manajemen waktu yang baik dapat menjembatani pencapaian akademik dan prestasi olahraga secara bersamaan. Latihan yang dijalani pun bersifat terstruktur dan menyeluruh, melibatkan aspek kekuatan, kelincahan, taktik, serta teknik. Apriyanto (2020) menyatakan bahwa efektivitas latihan ditentukan oleh perencanaan yang sistematis, periodik, dan terukur, sementara Didipu (2020) menegaskan bahwa disiplin merupakan faktor penentu dalam mengubah proses latihan menjadi keberhasilan nyata di lapangan.

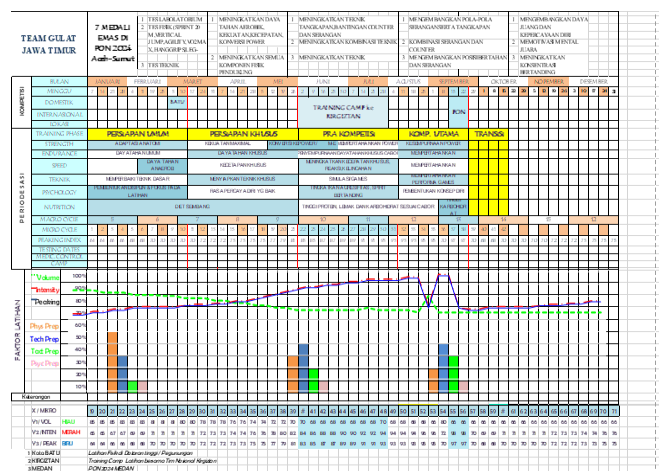
Prestasi Fitri Nur Andriani dalam meraih medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 tidak semata-mata merepresentasikan keberhasilan individual, melainkan juga mencerminkan keberhasilan sistemik dalam pembinaan atlet pelajar yang terintegrasi antara pengembangan akademik dan non-akademik. Fitri merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, yang secara konsisten menunjukkan performa unggul baik dalam bidang akademik maupun di ranah olahraga tingkat nasional.

Pengalaman atletiknya yang terdokumentasi dalam bentuk karya tulis autobiografis sebagai tugas akhir mencerminkan upaya institusional untuk mengapresiasi dan mengakomodasi bentuk prestasi non-konvensional dalam kerangka akademik. Pendekatan naratif sebagaimana dikemukakan oleh Cresswell (2021) dalam metodologi kualitatif memberikan ruang bagi individu untuk mengonstruksi makna atas pengalaman hidupnya melalui refleksi ilmiah yang mendalam. Autobiografi tersebut tidak hanya menjadi medium ekspresi personal, tetapi juga sumber data penting untuk analisis pembinaan prestasi dan pengembangan kapasitas diri dalam konteks pendidikan tinggi dan olahraga prestasi.

Fitri menjalani pola latihan intensif sejak tingkat sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi, dengan frekuensi latihan enam kali dalam satu pekan, durasi rata-rata tiga jam per sesi. Pola tersebut disertai dengan pengaturan berat badan dan asupan nutrisi yang ketat untuk mempertahankan kondisi tubuh ideal sesuai kelas tanding. Sebagaimana dikemukakan oleh Muharam (2019), pengelolaan pola makan atlet secara sistematis berperan vital dalam menjaga kestabilan metabolisme, mempertahankan massa otot, serta mencegah gangguan fisiologis akibat latihan intensif. Dalam konteks gulat, manajemen berat badan merupakan aspek krusial yang menentukan kesiapan tanding dan keunggulan kompetitif.

Berikut merupakan jadwal latihan tahunan Tim Gulat Jawa Timur yang dirancang berdasarkan prinsip periodisasi modern untuk mempersiapkan atlet menghadapi puncak performa dalam kompetisi. Jadwal ini mencakup fase persiapan umum, persiapan khusus, pra-kompetisi, kompetisi utama, dan fase transisi, yang masing-masing disusun dengan mempertimbangkan prinsip fisiologis, biomekanik, dan psikopedagogis dalam pelatihan olahraga. Perencanaan periodisasi seperti ini bertujuan untuk mengelola beban latihan secara sistematis, mencegah overtraining, serta memastikan terjadinya adaptasi optimal secara fisik dan psikologis (Bompa & Haff, 2019). Integrasi unsur teknik, taktik, psikologi, dan nutrisi dalam setiap siklus latihan mencerminkan pendekatan multikomponen yang komprehensif,

yang terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet cabang olahraga gulat di berbagai level kompetisi (Issurin, 2021).



Gambar 2. Jadwal Latihan Periodisasi Tim Gulat Jawa Timur

Sumber: Dokumen Arsip Rahmad Camp Gulat Malang, 2024

Gambar 2. menunjukkan struktur periodisasi tahunan latihan tim gulat Jawa Timur yang terdiri atas lima fase utama yakni preparatory phase (persiapan umum dan khusus), pre-competition phase, competition phase, dan transition phase. Masing-masing fase disusun berdasarkan pendekatan ilmiah dalam pelatihan olahraga prestasi yang mempertimbangkan prinsip overload, recovery, spesifisitas, dan periodisasi siklik. Setiap elemen latihan dalam jadwal ini yakni termasuk teknik, taktik, psikologi, nutrisi, dan monitoring performa yang diintegrasikan secara sistematis dalam bentuk training blocks yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan target kompetisi utama, seperti PON, Kejuaraan Nasional, dan ajang internasional. Struktur ini juga menekankan load management melalui variasi intensitas dan volume, serta penggunaan indikator monitoring fisiologis dan psikologis sebagai dasar pengambilan keputusan pelatihan. Pendekatan periodisasi semacam ini telah terbukti efektif dalam mengoptimalkan puncak performa atlet saat kompetisi serta mencegah terjadinya kelelahan kronis (Issurin, 2021). Selain aspek fisik, kondisi psikologis menjadi perhatian utama dalam pembinaan atlet. Fitri menerapkan teknik pengendalian stres dan relaksasi seperti meditasi serta latihan pernapasan untuk menjaga stabilitas emosi dan fokus. Hal ini sejalan dengan temuan Nisa dan Jannah (2021), yang menegaskan bahwa penguatan kapasitas mental melalui pelatihan psikologis dapat meningkatkan daya juang, kepercayaan diri, dan kemampuan regulasi emosi atlet. Upaya menjaga keseimbangan mental tersebut diperkuat oleh penerapan strategi pemulihan yang terstruktur, termasuk istirahat aktif dan terapi regeneratif, yang terbukti efektif dalam mempercepat pemulihan otot dan mengurangi risiko cedera berulang (Nugraha et al., 2024). Dari sisi teknis, Fitri menunjukkan penguasaan terhadap teknik-teknik spesifik dalam gulat, salah satunya adalah teknik kuchimata, yang dikembangkan melalui latihan berulang, observasi pertandingan, dan simulasi tanding. Menurut Setyawati (2019), penguasaan keterampilan spesifik dalam cabang olahraga gulat tidak hanya bergantung pada frekuensi latihan, tetapi juga pada kualitas bimbingan teknis dan adaptasi strategi saat menghadapi lawan dengan gaya bertanding yang bervariasi. Hal ini diperkuat oleh riset Syaifullah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa efektivitas teknik bertanding dipengaruhi secara langsung oleh sinergi antara kekuatan otot, kecepatan respons, dan pengelolaan berat badan yang optimal. Komposisi program latihan Fitri meliputi latihan

kekuatan otot, latihan kelincahan, pengkondisian mental, simulasi tanding, serta pengaturan pola makan dan istirahat. Latihan kekuatan diarahkan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik dan daya tahan otot, sedangkan latihan kelincahan berfungsi untuk mempertajam koordinasi dan mobilitas gerak. Juntara (2021) yang menegaskan bahwa kombinasi latihan kekuatan dan kelincahan merupakan pondasi utama bagi atlet gulat dalam menghadapi dinamika pertandingan yang menuntut respons cepat dan efisiensi gerak tinggi. Sementara itu, pengkondisian mental yang dilakukan secara terstruktur menjadi modal penting dalam membentuk ketangguhan mental, keberanian mengambil risiko, dan kemampuan menghadapi tekanan kompetisi.

Keberhasilan Fitri tidak terlepas dari dukungan multidimensional yang berasal dari pelatih, orang tua, institusi pendidikan, serta lingkungan sosial. Pelatih berperan sebagai figur pembina teknis sekaligus pengarah karakter, dengan pendekatan pelatihan yang menekankan kedisiplinan, konsistensi, dan evaluasi kinerja berkelanjutan. Peran orang tua sangat signifikan dalam memberikan dukungan moral dan spiritual, serta menjadi penguat motivasi intrinsik. Teman sebaya dan lingkungan sosial kampus turut membentuk atmosfer kompetitif yang sehat serta memperkuat identitas diri sebagai atlet- mahasiswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Rizki dan Nurhasanah (2022), dukungan sosial yang konsisten berperan sebagai penyangga psikologis yang memperkuat keberlanjutan prestasi individu dalam jangka panjang. Sejak jenjang pendidikan menengah pertama, Fitri tidak pernah terlibat dalam kegiatan organisasi maupun ekstrakurikuler selain gulat. Pilihan ini bukan tanpa alasan, melainkan merupakan bentuk komitmen penuh Fitri terhadap dunia keolahragaan. Gulat telah menjadi satu-satunya aktivitas non-akademik yang ia tekuni secara konsisten sejak SMP, hingga akhirnya membawa Fitri bergabung dengan tim Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Jawa Timur. Selama masa perkuliahan pun, Fitri memilih untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan intensitas latihan sebagai atlet. Meskipun tidak aktif dalam organisasi formal, Fitri tetap menjalin relasi dan memperluas wawasan melalui forum-forum diskusi dan kegiatan informal bersama komunitas gulat di Kabupaten Malang. Melalui ruang-ruang tersebut, Fitri memperoleh berbagai perspektif baru serta memperkuat motivasi dalam menapaki karir sebagai atlet berprestasi. Secara keseluruhan, kisah perjalanan Fitri Nur Andriani menunjukkan bahwa pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga tidak dapat dilepaskan dari interaksi kompleks antara aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Proses pembinaan yang berkelanjutan, program latihan berbasis sains olahraga, serta sistem dukungan psikososial yang terorganisasi membentuk fondasi yang memungkinkan seorang atlet mahasiswa dapat berkembang secara optimal. Refleksi ini juga menegaskan pentingnya pendekatan integratif dalam pengembangan atlet pelajar di Indonesia, di mana akademik dan non-akademik tidak lagi diposisikan sebagai dikotomi, tetapi sebagai dua sisi yang saling melengkapi dalam membentuk insan yang unggul, tangguh, dan berdaya saing tinggi.

Program latihan atlet gulat pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 disusun berdasarkan prinsip periodisasi latihan, meskipun pelaksanaannya hanya berlangsung dalam rentang waktu tiga bulan. Dalam konteks olahraga prestasi, idealnya periodisasi latihan dirancang dalam siklus tahunan agar pencapaian performa puncak dapat dikembangkan secara sistematis dan terukur. Tahapan periodisasi tersebut mencakup fase persiapan umum (30%), fase persiapan khusus (30%), fase pra-kompetisi (20%), dan fase kompetisi utama (20%). Setiap fase dirancang untuk mengembangkan aspek fisik, teknik, taktik, serta aspek psikologis secara terintegrasi guna mencapai performa optimal saat bertanding (Mustofa & Soekamti, 2024). Komponen fisiologis dan teknis menjadi fokus utama

dalam penyusunan program latihan ini. Latihan difokuskan pada pengembangan daya tahan, kecepatan, dan kekuatan, yang merupakan atribut kunci dalam cabang olahraga gulat. Di samping itu, penguasaan teknik dasar juga menjadi elemen krusial dalam pencapaian prestasi puncak. Beberapa teknik dasar gulat yang wajib dikuasai oleh setiap atlet meliputi :

3.2.1 Susupan

Teknik ini dilakukan dengan menembus pertahanan lawan melalui penetrasi cepat ke arah kedua kaki lawan, diikuti dengan dorongan dan pengangkatan tubuh lawan sehingga jatuh ke matras. Double-leg merupakan teknik dominan dalam gaya bebas dan sering menjadi pembuka serangan. Penelitian kinematika menunjukkan atlet mampu menghasilkan gaya horizontal dan kecepatan tubuh bagian atas yang lebih tinggi saat eksekusi susupan, memperlihatkan korelasi positif antara teknik dan efektivitas serangan (Yamashita et al., 2020).

3.2.2 Tarikan

Tarikan tunggal atau single-leg dilakukan dengan menangkap satu kaki lawan dan menciptakan ketidakseimbangan tubuh sehingga lawan dapat dijatuhkan. Teknik ini sangat efektif dalam ruang yang terbatas dan memungkinkan variasi transisi ke teknik lanjutan lain. Single-leg banyak dimanfaatkan dalam berbagai disiplin gulat dan olahraga grappling lainnya karena fleksibilitas dan low-risk dalam eksekusinya.

3.2.3 Bantingan

Teknik ini melibatkan pengambilan alih posisi setelah penetrasi awal, di mana pegulat mengangkat dan menjatuhkan lawan ke matras dengan gerakan eksplosif yang dikombinasikan dengan pengendalian tubuh lawan. Teknik ini membutuhkan timing yang presisi, stabilitas inti tubuh, serta koordinasi erat antara tangan dan pinggul. Efektivitas teknik ini semakin meningkat bila penguasaan kekuatan dan kontrol tubuh telah terlatih secara konsisten.

3.2.4 Gulungan

Teknik gulungan adalah bentuk kontrol lanjutan yang diterapkan setelah lawan berada dalam posisi bawah. Tujuan utama adalah menggulingkan lawan agar punggungnya menghadap matras, sehingga atlet bisa memantapkan posisi dominan atau memperoleh poin tambahan. Teknik ini menuntut koordinasi tubuh dan sensitivitas terhadap pusat gravitasi lawan.

Pelatihan teknik-teknik tersebut biasanya dilakukan secara berulang (drill), juga simulasi pertandingan, dan evaluasi teknis. Studi menunjukkan bahwa integrasi teknik dasar dengan program kebugaran seperti kekuatan dan daya tahan secara signifikan meningkatkan performa atlet dalam kompetisi (Cerit et al., 2025) Oleh karena itu, teknik dasar harus dilatih bukan hanya secara mekanis, tetapi juga disertai konteks taktis dan keputusan dalam situasi pertandingan nyata.

4. Simpulan

Autobiografi Fitri Nur Andriani secara reflektif mengartikulasikan perjalanan transformatif seorang atlet gulat muda asal Malang, yang lahir pada 8 Maret 2003, menuju

pencapaian prestasi puncak pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI di Aceh dan Sumatera Utara tahun 2024. Narasi ini tidak hanya merekam rekam jejak kronologis karier keatletan, namun juga menyingkap dimensi psikososial, pendidikan, dan pembentukan identitas atletik secara berkelanjutan. Melalui pengalaman empiris yang dikisahkan secara jujur dan personal, Fitri menegaskan bahwa pencapaian prestasi tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil akumulasi dari determinasi intrinsik, motivasi berkelanjutan, serta kualitas relasi interpersonal khususnya dengan pelatih yang terbangun dalam dinamika pelatihan jangka panjang. Keputusannya untuk melanjutkan studi pada Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang merepresentasikan sinergi antara pengembangan kapasitas akademik dan performa olahraga yang selaras dengan paradigma dual career athlete dalam kajian keolahragaan modern (Stambulova & Wylleman, 2019). Lebih jauh, pengalaman kekalahan yang dialami Fitri dalam sejumlah kompetisi sebelumnya justru menjadi titik balik signifikan yang memicu peningkatan intensitas latihan dan optimalisasi strategi pembinaan.

Dengan demikian, keberhasilannya meraih medali perunggu pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 tidak dapat dipahami sebagai keberuntungan semata, melainkan sebagai hasil dari proses adaptasi, resiliensi, dan refleksi diri yang berkesinambungan. Keseluruhan isi autobiografi ini mengafirmasi pentingnya integrasi antara mental toughness, perencanaan latihan yang sistematis, serta lingkungan pembinaan yang suportif dalam proses pembentukan atlet berprestasi. Kisah Fitri Nur Andriani sekaligus merepresentasikan model ideal pembinaan atlet muda di Indonesia yang menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara simultan sebagai pondasi keberhasilan dalam meraih prestasi olahraga tingkat nasional.

Meskipun narasi perjalanan Fitri telah menekankan aspek transformatif dalam pembinaan atlet, saran praktis bagi pengembangan karier atlet muda masih dapat dirinci lebih jauh antara lain berikut:

Lembaga pembinaan olahraga disarankan untuk memperkuat sistem monitoring dan evaluasi berbasis data agar progres atlet dapat diukur secara objektif dan ditindaklanjuti dengan program latihan yang tepat sasaran. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penggunaan evidence-based training monitoring berkontribusi signifikan terhadap peningkatan performa atlet dan pencegahan cedera (Gabbett & Whiteley, 2021).

Penguatan aspek psikologis melalui pendampingan konselor olahraga perlu diintegrasikan dalam program pembinaan guna menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan motivasi jangka panjang, sebagaimana dibuktikan dalam kajian terkini bahwa mental skills training memiliki dampak positif terhadap resiliensi dan mental toughness atlet remaja (Sadeghi et al., 2021).

Pengembangan jalur dual career athlete harus diimplementasikan secara nyata dengan menyediakan fleksibilitas akademik bagi atlet, sehingga proses pendidikan dan karier keolahragaan dapat berjalan seimbang, sesuai dengan rekomendasi model transisi karier atlet Eropa (European Commission, 2020).

Terakhir, Kolaborasi antara pemerintah daerah, federasi olahraga, dan institusi pendidikan tinggi sangat krusial untuk menyediakan fasilitas latihan modern, akses kompetisi yang berkelanjutan, serta beasiswa berbasis prestasi. Rekomendasi ini diharapkan mampu

memperkuat ekosistem pembinaan olahraga nasional agar dapat menghasilkan lebih banyak atlet dengan kualitas setara atau bahkan melampaui capaian Fitri di masa depan.

Daftar Rujukan

- Apriyanto, K.D.(2020). Dasar-Dasar Latihan Beban. UNY Press.
<https://books.google.co.id/books?id=Aw4REAAAQBAJ>
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bruner, M. W., & Benson, A. J. (2014). Evaluating the psychometric properties of the Social Identity Questionnaire for Sport (SIQS). *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 56–65.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.006>
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... & Mead, G. E. (2023). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24026850/>
- Didipu, I. (2020). *Bunga Rampai Pentingnya Pendidikan*. CV. Artha Samudra.
<https://books.google.co.id/books?id=rIzZEEAAAQBAJ>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., ... & Pratt, M. (2023). Physical inactivity and the burden of disease and healthcare costs: A global analysis. *The Lancet Public Health*, 8(1), e23–e34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475266/>
- Douglas, K., & Carless, D. (2020). *Life stories in sport: Autoethnography, narrative inquiry, and creative non-fiction*. Routledge.
https://www.researchgate.net/publication/299032633_Life_story_research_in_sport_Understanding_the_experiences_of_elite_and_professional_athletes_through_narrative
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic identity in youth athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7331.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8305814/>
- Febriari, A., & Viki, B. (2015). Survei pembinaan prestasi cabang olahraga gulat se-eks Karesidenan Semarang. *E-Jurnal Physical Education*, 4(6). <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/5713>
- Gustiawan, G. (2021). Survei program latihan atlet gulat Kabupaten Kerinci. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 22–28. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/15623>
- Harliawan, M. (2024). Keterkaitan Prestasi Olahraga dan Prestasi Akademik: Menemukan Keseimbangan Optimal dalam Tumbuh Kembang Siswa. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(2), 385–394.
https://www.researchgate.net/publication/389753854_Keterkaitan_Prestasi_Olahraga_dan_Prestasi_Akademik_Menemukan_Keseimbangan_Optimal_dalam_Tumbuh_Kembang_Siswa
- Hidayat, T. (2024). The important role of sports development in improving the performance of Indonesian athletes: A systematic literature review. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 4(2).
<https://ejournal.upi.edu/index.php/ajsdp/article/view/74319>
- Juntara, P. E. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Mahasiswa UKM Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 12, 1–8. <https://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj/article/view/816>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, S., & Wijayanti, N. (2021). Integrasi Peran Pelatih dan Dosen dalam Mendukung Performa Atlet Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 17(2), 211–219.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpoi/article/view/45271>
- Lestariani, W. A., Rustiadi, T., & Mukarromah, S. B. (2020). The Evaluation of Elite Karate Development Program in PPLP of Southern Sumatra Province. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 233–239.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/43236>
- Montgomery, C., et al. (2021). Measuring perceived social support in elite athletes: The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1696. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33757364>

- Muammar, E. (2024). Pembinaan atlet muda: optimalisasi pembinaan sentra dan SKO melalui program PPLP. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1).
<https://jopi.kemendpora.go.id/index.php/jopi/article/view/463>
- Muhammad, M. (2019). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87.
<https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Mustofa, L., & Soekamti, E. R. (2024). Peningkatan Daya Tahan dan Daya Tahan Kecepatan melalui Continuous Run dan Interval Training Pada Atlet Remaja Cabang Atletik Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Journal*, 16(2), 65–72. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/download/68926/pdf>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). The effect of self-confidence on mental toughness of martial arts athletes. *Character: Journal of Psychological Research*, 8(3), 36–45.
<https://ijrpr.com/uploads/V5ISSUE12/IJRPR36505.pdf>
- Nurhayati, E., & Kusumawardani, L. (2023). Manajemen Waktu Atlet Mahasiswa dalam Mencapai Prestasi Akademik dan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 51–59.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/53673>
- Nugraha, B., Kesumawati, S. A., Melianty, S., Endrawan, I. B., & Fikri, A. (2024). Pendampingan Sport Massage Pada Sumsel Run 2024. 4(1). <https://ejournal.sidyanusa.org/index.php/joswae/article/view/756>
- Nur Fajriani, V. W., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afghani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif Wiyanda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP>
- Nurrisa, F., Hermina, D., & Nurlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian : Strategi , Tahapan , dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 02 (03), 793–800.
<https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/index>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., & Smith, L. (2024). Physical activity and depression: Meta-analysis of prospective cohort studies. *JAMA Psychiatry*, 81(2), 123–132.
https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790780#google_vignette
- Permana, D., & Prasetyo, A. F. (2021). Psikologi Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi. Penerbit Adab.
<https://books.google.co.id/books?id=lbNVEAAAQBAJ>
- Pratama, A., & Yulianto, A. (2021). Hubungan Antara Beban Latihan dan Prestasi Akademik Mahasiswa Atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–53. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jk/article/view/39289>
- Putri, D., & Hartono, A. (2022). Training load management dan peran disiplin dalam performa atlet mahasiswa Pelatda PON Jawa Barat (Analisis motivasi, disiplin diri, dan kebiasaan belajar). *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2).
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/13110>
- Rachmayani, A. N. (2015). Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tennis Meja. 6.
<https://journal.ac.id/index.php/JSP/article/view/6509>
- Rizal, D. (2016). Pembinaan atlet usia muda: dari talens scouting hingga spesialisasi dini. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 175–186. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/85>
- Saputra, D. I. M., & Hendra, J. (2020). Tinjauan Keterampilan Bantingan Pada Atlet Gulat Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 270–279. <https://doi.org/10.52060/jmo.v2i2.320>
- Sæther, S. A., Feddersen, N., Andresen, E., et al. (2022). Balancing sport and academic development: Perceptions of football players and coaches in two types of Norwegian school-based dual career environments. *SAGE Journal of Sports Management*.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17479541221111462>
- Septina, T. A., Hidayat, Y., & Kusnaedi, K. (2023). Bibliometric analysis of dual career athlete (2012–2023). *Medikora*, 23(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/75206>
- Setyawati, N. (2022). Strategi Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Atlet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(3), 132–140. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jppk/article/view/48011>
- Setiawaty, R., Sabardila, A., Markhamah, & Santosa, T. (2021). Bentuk-Bentuk Sinonimi dan Antonimi Dalam Wacana Autobiografi Narapidana (Kajian Aspek Leksikal). *Estetika*, 2

- (80). https://www.researchgate.net/publication/356161470_BENTUK-BENTUK_SINONIMI_DAN_ANTONI_MI_DALAM_WACANA_AUTOBIOGRAFI_NARAPIDANA_KAJIAN_ASPEK_LEKSIKAL
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1), 48–59. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3012>
- Simons, L., et al. (2020). Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent sport participants. [Penelitian survei internasional]. https://www.researchgate.net/publication/337993229_Self-determined_motivation_social_identification_and_the_mental_health_of_adolescent_male_team_sport_participants
- Stone, M. H., Fry, A. C., Ritchie, M., Stoessel, D., & Fleck, S. J. (2000). Effects of periodized and non-periodized resistance training on elite athletes: Strength, body composition, and neural adaptations. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(3), 273–281. <https://doi.org/10.1519/00124278-200008000-00018>
- Supriadi, D., & Nancy, T. S. (2023). gaya bebas (free style) dan gaya greco roman atau Yunani Romawi. 05(02), 164–172. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i01.4750> Syaifullah, R., Putro, B. N., Liskustyawati, H., & Sabarini, S. S. (2023). Maintaining the Weight of Central Java Pencak Silat Athletes Towards PRA PON 2023 Menjaga Berat Badan Atlet Pencak Silat Jawa Tengah Menuju PRA PON. *Insan Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://jurnal.icjambi.id/index.php/insancendekia/article/view/379>
- Tandino-Carlo, J. (2023). Adolescent motivation to be physically active: a self-determination theory review. *Journal of Sport & Physical Activity*, 10(2), 176–184. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19325037.2023.2253875>
- The Times. (2024, February 12). Walking 7,000 steps a day reduces depression risk by 31%, study shows. Link acces: <https://www.thetimes.com/uk/healthcare/article/7000-steps-to-happiness-how-a-daily-stroll-fights-depression-qs869d8jw>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. WHO. Link acces : <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- World Health Organization. (2024). Global monitoring of physical activity 2024. WHO. Link acces: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Supriadi, D., & Nancy, T. S. (2023). gaya bebas (free style) dan gaya greco roman atau Yunani Romawi. 05(02), 164–172. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i01.4750> Syaifullah, R., Putro, B. N., Liskustyawati, H., & Sabarini, S. S. (2023). Maintaining the Weight of Central Java Pencak Silat Athletes Towards PRA PON 2023 Menjaga Berat Badan Atlet Pencak Silat Jawa Tengah Menuju PRA PON. *Insan Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://jurnal.icjambi.id/index.php/insancendekia/article/view/379>
- Tandino-Carlo, J. (2023). Adolescent motivation to be physically active: a self-determination theory review. *Journal of Sport & Physical Activity*, 10(2), 176–184. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19325037.2023.2253875>
- The Times. (2024, February 12). Walking 7,000 steps a day reduces depression risk by 31%, study shows. Link acces: <https://www.thetimes.com/uk/healthcare/article/7000-steps-to-happiness-how-a-daily-stroll-fights-depression-qs869d8jw>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. WHO. Link acces: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- World Health Organization. (2024). Global monitoring of physical activity 2024. WHO. Link acces: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>