

Autobiografi Multiperan Atlet Gulat Rizqi Nur Mukhlisah: Peraih Emas Pomnas 2023

Rizqi Nur Mukhlisah, 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: 29-9-2025; revised: 11-10-2025; accepted: 16-10-2025

Abstract

This research is an autobiographical study that aims to identify the factors that shape athletic achievement through the study of the life experience of Rizqi Nur Mukhlisah, a wrestler and student of the Faculty of Sports Sciences, State University of Malang class of 2021, the 2023 POMNAS South Kalimantan gold medalist in the women's free category in the 50 kg class. This study uses a qualitative method with a descriptive-narrative approach to explore personal experiences, reflections, and the process of building athletes' character and competencies. The results of the study show that Rizqi's success is determined by the synergy between training disciplines, motivational regulation, family support, and the role of educational institutions in providing targeted coaching and competitive facilities. Intrapersonal factors such as commitment and mental resilience are the main determinants of sustainability of achievement, while interpersonal and institutional factors strengthen the psychosocial support structure of athletes. These results emphasize the importance of social support, role management, and training discipline for student-athletes. The practical implications of this study emphasize the importance of coaching athletes based on character values, reflective strategies, and formal educational support to strengthen motivation and work ethic. These findings can be used as a reference for coaches, physical educators, and sports program managers in designing a sustainable coaching system that fosters a culture of achievement among young athletes.

Keywords: athlete; wrestling; autobiography

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi autobiografis yang bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor pembentuk prestasi atletik melalui kajian pengalaman hidup Rizqi Nur Mukhlisah, atlet gulat dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang angkatan 2021, peraih medali emas POMNAS Kalimantan Selatan 2023 kategori bebas putri kelas 50 kg. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-naratif untuk menelusuri pengalaman personal, refleksi, serta proses pembentukan karakter dan kompetensi atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan Rizqi ditentukan oleh sinergi antara disiplin latihan, regulasi motivasi, dukungan keluarga, serta peran institusi pendidikan dalam menyediakan pembinaan terarah dan fasilitas kompetitif. Faktor intrapersonal seperti komitmen dan ketahanan mental menjadi penentu utama keberlanjutan prestasi, sedangkan faktor interpersonal dan institusional memperkuat struktur dukungan psikososial atlet. Hasil ini menekankan pentingnya dukungan sosial, manajemen peran, dan disiplin latihan bagi atlet mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya pembinaan atlet berbasis nilai karakter, strategi reflektif, dan dukungan pendidikan formal untuk memperkuat motivasi serta etos kerja. Temuan ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih, pendidik jasmani, dan pengelola program olahraga dalam merancang sistem pembinaan berkelanjutan yang menumbuhkan budaya berprestasi di kalangan atlet muda.

Kata kunci: atlet; gulat; autobiografi

1. Pendahuluan

Gulat adalah olahraga prestasi dengan ciri khas yaitu olahraga yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan anggota tubuh lawan, dan berusaha untuk menjatuhkan lawannya dengan cara mendorong, menarik, membanting, menjegal, menahan, menekan sehingga lawan menempel ke matras dengan tidak melanggar aturan yang sudah ditentukan (Saputra &

Hendra, 2020). Olahraga gulat yaitu olahraga bela diri yang tertua di dunia dan menjadi olahraga prestasi dan kesehatan dan dipertandingkan pada olimpiade kuno sampai saat ini (Gustiawan & Muhammad, 2021). Olahraga gulat merupakan olahraga bela diri individual bertujuan untuk menjatuhkan lawannya, mendapatkan poin dan kemenangan. Meskipun olahraga gulat telah banyak diteliti dalam konteks biomekanika, strategi teknik, dan pembinaan prestasi, kajian yang menyoroti pengalaman subjektif atlet perempuan dalam perspektif autobiografis masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu cenderung berfokus pada aspek fisiologis dan performa teknis tanpa menggali dinamika psikologis, sosial, serta proses pembentukan karakter yang menjadi fondasi keberhasilan atlet. Kekosongan ini menimbulkan kesenjangan penelitian (research gap) dalam memahami bagaimana pengalaman hidup, dukungan sosial, dan lingkungan pendidikan berinteraksi membentuk identitas dan motivasi atlet perempuan, khususnya di cabang olahraga yang masih didominasi laki-laki seperti gulat. Oleh karena itu, penelitian autobiografis terhadap Rizqi Nur Mukhlisah menjadi penting sebagai upaya memberikan kontribusi konseptual dan empiris terhadap literatur keolahragaan, terutama dalam menjelaskan proses pembentukan prestasi melalui pendekatan humanistik dan naratif. Studi ini diharapkan mampu memperluas pemahaman tentang pembinaan atlet berbasis pengalaman personal dan menjadi dasar pengembangan strategi pembinaan yang lebih adaptif, inklusif, dan kontekstual di lingkungan pendidikan tinggi.

Universitas Negeri Malang adalah perguruan tinggi tempat Rizqi menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Kampus ini tidak hanya melibatkan diri Rizqi dalam pencapaian akademis tetapi juga membawa Rizqi untuk terlibat aktif di bidang non akademis pada olahraga gulat. Pada tahun 2023 Universitas Negeri Malang mengadakan seleksi untuk Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) di Kalimantan Selatan. POMNAS merupakan sebuah ajang kompetisi olahraga yang melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Rizqi sangat bersyukur dapat lolos seleksi dan berkesempatan mengikuti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Rizqi Nur Mukhlisah dapat meraih juara 1 atau medali emas dalam cabang Olahraga Gulat di Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2023. Rizqi menekuni olahraga gulat melalui ekstrakurikuler sejak duduk dibangku kelas VII di SMP Negeri 1 Tumpang. Ia menekuni cabang olahraga gulat dimana olahraga ini membawanya menjadi juara Provinsi maupun Nasional, berkat gulat ia dapat meraih prestasinya sehingga dapat memilih perguruan tinggi yang ia inginkan. Rizqi bukan hanya seorang atlet yang meraih prestasi, tetapi juga bisa menjadi sumber inspirasi bagi generasi mendatang yang mungkin dapat mengambil pengalaman darinya untuk menghadapi rintangan yang serupa. Dari hasil kejuaraan medali emas di POMNAS tahun 2023 Ia mendapat rekognisi persyaratan kelulusan pengganti skripsi dengan membuat sebuah autobiografi tentang dirinya sendiri. Autobiografi merupakan kisah hidup penulis yang ditulis oleh dirinya sendiri berdasarkan pengalaman kenangannya atau dibuat untuk bekerja sama dengan penulisnya, dan menggunakan rangkaian kata-kata yang ditulis dan diedit olehnya (Setiawaty et al., 2021).

Karya ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan inspirasi kepada pembaca agar lebih bersemangat untuk meraih prestasi terutama pada cabang olahraga gulat dan memberikan sedikit ulasan gambaran cabang olahraga gulat, pembaca dapat mengambil pelajaran yang berharga sekaligus dijadikan teladan dan dorongan untuk mereka meraih prestasi. Penelitian mengenai olahraga gulat di Indonesia umumnya masih terfokus pada aspek teknis, fisik, dan biomekanis seperti teknik bantingan, kekuatan otot, dan strategi pertandingan (Gustiawan & Muhammad, 2021; Saputra & Hendra, 2020). Namun, penelitian

yang mengkaji perjalanan psikologis, sosial, serta pendidikan atlet secara komprehensif melalui pendekatan autobiografis masih sangat terbatas, terutama pada atlet perempuan. Keterbatasan ini menunjukkan bahwa dimensi non-teknis seperti motivasi, ketahanan mental, dukungan keluarga, dan peran institusi pendidikan dalam membentuk prestasi atlet belum banyak dieksplorasi secara ilmiah. Selain itu, sebagian besar studi terdahulu masih berfokus pada atlet nasional atau internasional dengan pendekatan kuantitatif, sementara penelitian yang menyoroti pengalaman personal atlet tingkat mahasiswa di Indonesia masih jarang dilakukan. Hal ini menimbulkan kesenjangan penelitian (research gap) dalam memahami proses pembentukan prestasi dari perspektif naratif yang menggambarkan interaksi antara faktor individu dan lingkungan.

Dengan demikian, studi autobiografis Rizqi Nur Mukhlisah sebagai atlet gulat perempuan peraih medali emas POMNas 2023 menjadi relevan untuk mengisi kekosongan tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi baru terhadap literatur keolahragaan melalui pemahaman mendalam tentang perjalanan hidup, nilai-nilai karakter, dan faktor kontekstual yang mendukung pembentukan prestasi atlet di ranah pendidikan tinggi. Dalam konteks penelitian olahraga kontemporer di Indonesia dan teori psikologi olahraga terkini, beberapa konsep dan studi sangat relevan untuk memperkuat landasan teoretis penelitian ini. Pertama, Self-Determination Theory (SDT) oleh Deci & Ryan tetap digunakan dalam studi terbaru sebagai framework motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Contoh: penelitian Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam perspektif Self-Determination Theory oleh (Marberliantina et al., 2025) menunjukkan bagaimana kebutuhan dasar psikologis (kompetensi, otonomi, keterhubungan) secara signifikan mempengaruhi motivasi siswa dalam kegiatan jasmani. Selain itu, penelitian Pengaruh grit terhadap self-determination pada atlet yang memutuskan kembali pasca cedera berat oleh (Hidayat & Kurniawan, 2021) juga mendemonstrasikan bahwa aspek ketekunan (grit) berkontribusi terhadap self-determination atlet, yang menggambarkan bahwa motivasi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup (termasuk kesulitan seperti cedera). Kedua, teori Social Support atau dukungan sosial mendapat banyak perhatian dalam studi olahraga perempuan di Indonesia. Sebagai contoh, studi Gender and Social Support for Sports among Vocational School Students in Indonesia yang memeriksa perbedaan dukungan sosial berdasarkan gender, dan menunjukkan bahwa dukungan untuk olahraga baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga belum maksimal untuk siswa dan siswi, serta terdapat perbedaan dalam pengalaman dukungan berdasarkan gender.

Studi lain juga seperti Cultural Perceptions of Gender Equality in Sports and Its Influence on Female Athlete Participation yang menemukan bahwa persepsi budaya publik terhadap kesetaraan gender memiliki efek positif signifikan terhadap partisipasi atlet perempuan. Ketiga, teori Role Conflict / Role Strain relevan mengingat atlet mahasiswa perempuan sering harus menangani beban ganda: akademik dan olahraga. Meskipun tidak selalu secara eksplisit menggunakan istilah role conflict dalam studi-terbaru gulat, penelitian tentang prestasi perempuan merujuk pada hambatan sosial dan pendidikan yang timbul dari ekspektasi sosial terhadap gender dan kewajiban keluarga. Misalnya, artikel Do Experience of Being a National Athlete Support Woman Resilience? menunjukkan bahwa pengalaman menjadi atlet nasional membentuk resiliensi yang membantu dalam konteks pekerjaan dan tanggungjawab domestik setelah pensiun.

Keempat, aspek Gender, Identitas, dan Persepsi Keadilan juga dianggap penting. Studi seperti *The influence of gender on the perception of justice in the distribution of sports facilities* oleh (Ilmi et al., 2024) mengindikasikan bahwa gender mempengaruhi bagaimana mahasiswa melihat keadilan dalam fasilitas olahraga di perguruan tinggi, dengan mahasiswa laki-laki cenderung memiliki persepsi yang lebih positif dibanding perempuan terhadap distribusi fasilitas. Selain itu, penelitian *Mempelajari Peran Sosial Wanita dalam Olahraga dengan Kontroversi Citra Patriarki di Masyarakat* oleh (Zani et al., 2023) mengeksplorasi bagaimana stereotip masyarakat mempengaruhi partisipasi dan persepsi terhadap atlet wanita. Dengan mengintegrasikan teori-teori tersebut SDT, social support, role conflict/strain, gender identity & keadilan pada penelitian autobiografis ini memiliki basis teoretis yang kuat untuk menggali secara mendalam bagaimana faktor intrapersonal (motivasi, grit, ketahanan mental), interpersonal (dukungan sosial dari keluarga, pelatih, teman), dan institusional (fasilitas olahraga, kebijakan akademik) saling berinteraksi dalam pembentukan prestasi atlet perempuan. Novelty penelitian ini terletak pada penerapan teori-teori tersebut dalam kerangka naratif/autobiografi atlet gulat perempuan mahasiswa di Indonesia, yang masih sangat jarang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan Rizqi ditentukan oleh sinergi antara disiplin latihan, regulasi motivasi, dukungan keluarga, serta peran institusi pendidikan dalam menyediakan pembinaan terarah dan fasilitas kompetitif. Faktor intrapersonal seperti komitmen dan ketahanan mental menjadi penentu utama keberlanjutan prestasi, sedangkan faktor interpersonal dan institusional memperkuat struktur dukungan psikososial atlet. Selain itu, teori Self-Determination yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan menegaskan bahwa motivasi intrinsik yang diperkuat melalui otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial menjadi landasan keberhasilan jangka panjang dalam olahraga (Ryan & Deci, 2020).

2. Metode

Peran institusi pendidikan turut menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan pembinaan berbasis karakter melalui integrasi nilai sportivitas, tanggung jawab, dan refleksi diri. Hal ini selaras dengan konsep *athlete-centered development model* yang menekankan keseimbangan antara pembinaan teknis dan perkembangan personal (Henriksen, 2021). Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pencapaian prestasi atlet mahasiswa bukan hanya hasil dari latihan fisik, tetapi juga buah dari manajemen motivasi, dukungan sosial yang kuat, serta struktur pendidikan yang adaptif dan berorientasi karakter. Implikasi praktisnya mendorong penerapan sistem pembinaan atlet berbasis nilai karakter, strategi reflektif, dan kolaborasi institusional guna menumbuhkan budaya berprestasi yang berkelanjutan di kalangan atlet muda.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-naratif. Penelitian kualitatif merupakan proses pengumpulan data pada latar alamiah yang bertujuan menafsirkan fenomena secara mendalam, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam menentukan arah eksplorasi data (Anggito & Setiawan, 2018). Pengambilan sumber data dilakukan secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan relevansi pengalaman subjek terhadap fokus penelitian, yaitu proses pembentukan prestasi dan keseimbangan multiperan atlet perempuan. Teknik *snowball sampling* digunakan untuk memperluas jejaring informan pendukung, seperti pelatih, rekan latihan, dosen pembimbing akademik, dan anggota keluarga, guna memperoleh perspektif triangulatif atas pengalaman utama subjek. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, meliputi: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung dalam beberapa sesi untuk menggali narasi reflektif dan pengalaman

emosional subjek terkait proses pembinaan, konflik peran, dan strategi adaptasi; (2) observasi partisipatif terhadap rutinitas latihan, interaksi sosial, dan dinamika akademik di lingkungan universitas; serta (3) dokumentasi berupa arsip prestasi, catatan kompetisi, unggahan media sosial, dan foto-foto kegiatan sebagai bukti pendukung autentisitas narasi (Sugiyono, 2021). Kombinasi teknik ini memungkinkan peneliti membangun *thick description* deskripsi mendalam yang menangkap konteks sosial dan psikologis pengalaman atlet secara utuh (Geertz, 1973).

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan berbagai strategi validasi, antara lain triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memastikan konsistensi temuan (Creswell & Phot, 2017). Selain itu, *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi naratif kepada subjek utama agar penafsiran peneliti tetap sesuai dengan makna pengalaman yang dimaksud. Proses *peer debriefing* juga melibatkan dua peneliti sejawat dari bidang psikologi olahraga dan pendidikan jasmani untuk meninjau keutuhan konstruksi data. Keabsahan lebih lanjut dijaga melalui penerapan *audit trail*, yaitu pencatatan sistematis terhadap seluruh proses pengumpulan dan analisis data sehingga setiap keputusan metodologis dapat ditelusuri kembali (Nowell et al., 2017). Peneliti juga menerapkan reflektivitas secara berkelanjutan dengan membuat jurnal refleksi penelitian untuk mengontrol potensi bias pribadi dan menjaga objektivitas interpretatif (Tracy, 2012).

Penelitian mengenai pengalaman hidup atlet perempuan dalam konteks multiperan masih menunjukkan kesenjangan ilmiah yang signifikan, terutama di Indonesia. Sementara eksplorasi mendalam terhadap dinamika psikososial dan narasi identitas personal atlet terutama melalui pendekatan autobiografis yang masih sangat terbatas. Padahal, pendekatan autobiografi memungkinkan penggalian dimensi subjektif seperti konflik peran, keseimbangan kehidupan pribadi dan karier, serta strategi adaptasi terhadap tekanan sosial (Smith & Sparkes, 2017). Di Indonesia, riset terkait autobiografi atlet umumnya masih berfokus pada cabang populer seperti bulu tangkis atau sepak bola sementara penelitian yang mengkaji atlet gulat perempuan melalui narasi reflektif hampir belum ditemukan dalam lima tahun terakhir. Selain itu, pendekatan metodologis dalam penelitian kualitatif olahraga di Indonesia sering kali masih bersifat deskriptif umum dan belum mengintegrasikan dimensi naratif mendalam yang menekankan *self-construction* dan *identity negotiation*. Dengan demikian, penelitian “Studi Autobiografi: Multiperan Atlet Gulat Rizqi Nur Mukhlisah Peraih Medali Emas POMNAS Kalimantan Selatan 2023” hadir untuk mengisi celah ilmiah tersebut melalui pendekatan reflektif-naratif yang kontekstual, berbasis pengalaman autentik, dan didukung oleh mekanisme validasi ilmiah yang ketat.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Rizqi Nur Mukhlisah merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Malang yang menorehkan prestasi gemilang dalam cabang olahraga gulat. Ia berhasil meraih medali emas pada ajang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XVIII Kalimantan Selatan tahun 2023. Perjalanan prestasinya menunjukkan konsistensi dan peningkatan performa yang signifikan sejak jenjang pendidikan menengah pertama hingga perguruan tinggi. Berikut merupakan pencapaian prestasi Rizqi Nur Mukhlisah selama menjadi atlet gulat:

3.1.1. Sekolah menengah pertama (SMP)

Pada masa ini, Rizqi mulai menunjukkan potensi sebagai atlet muda yang kompetitif. Ia mengikuti berbagai kejuaraan daerah dan provinsi sebagai upaya membangun pengalaman bertanding. Hasil pencapaiannya pada periode ini menunjukkan dominasi di kategori gulat gaya bebas putri, khususnya pada kelas 37–46 kg.

Tabel 1. Kejuaraan SMP

No	Kejuaraan	Juara
1.	SMANOR CUB Sidoarjo, 2015	Peserta
2.	KEJURDA Pacitan, 2016	Juara 1 37 kg, bebas putri
3.	POPDA Jember, 2016	Juara 1 40 kg, bebas putri
4.	KEJURPROV Lumajang, 2017	Juara 1 40 kg, bebas putri
5.	KEJURPROV Kota Batu, 2018	Juara 1 46 kg, bebas putri

Perolehan berturut-turut sebagai juara pertama di beberapa kejuaraan tingkat provinsi menunjukkan kemampuan teknik dasar yang kuat dan peningkatan kepercayaan diri dalam bertanding.

3.1.2. Sekolah Menengah Atas (SMA)

Selama menempuh pendidikan di tingkat SMA, Rizqi memperluas partisipasinya dalam kejuaraan tingkat nasional. Kompetisi yang diikutinya semakin beragam dengan peningkatan kategori berat badan yang menandakan kematangan fisik dan pengalaman bertanding yang berkembang.

Tabel 2 Kejuaraan SMA

No	Kejuaraan	Juara
1.	KEJURPROV Malang, 2018	Juara 1 43 kg, bebas putri
2.	PPLP Medan, 2018	Juara 2 46 kg, bebas putri
3.	PRA PORPROV Tuban, 2018	Juara 2 50 kg, bebas putri
4.	PORPROV Lamongan, 2019	Juara 2 50 kg, bebas putri
5.	PPLP Jawa Tengah, 2019	Juara 1 46 kg, bebas putri
6.	KEJURPROV Malang, 2019	Juara 1 49 kg, bebas putri

Hasil kompetisi pada masa ini menunjukkan stabilitas performa dan daya saing yang tinggi. Meskipun menghadapi lawan dari berbagai daerah, Rizqi konsisten meraih posisi puncak pada beberapa ajang utama.

3.1.3. Perguruan Tinggi

Setelah memasuki dunia perkuliahan di Universitas Negeri Malang, Rizqi terus menunjukkan dedikasi terhadap karier olahraganya. Ia berhasil mempertahankan performa dengan menorehkan sejumlah prestasi penting di tingkat provinsi hingga nasional.

Tabel 3 Kejuaraan Perguruan Tinggi

No	Kejuaraan	Juara
1.	PRA PORPROV Tuban, 2021	Juara 1 50 kg, bebas putri
2.	PORPROV Lumajang, 2022	Juara 1 46 kg, bebas putri
3.	PRA PORPROV Batu, 2023	Juara 1 53 kg, bebas putri
4.	PORPROV Mojokerto, 2023	Juara 1 50 kg, bebas putri
5.	POMNAS Kalsel, 2023	Juara 1 50 kg, bebas putri

Puncak pencapaian karier Rizqi terjadi pada tahun 2023 ketika ia berhasil menyumbangkan medali emas untuk kontingen Jawa Timur pada ajang POMNAS XVIII di Kalimantan Selatan. Keberhasilan ini menjadi akumulasi dari pengalaman, latihan berkelanjutan, dan pembinaan intensif yang dijalani sejak usia dini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perjalanan prestasi Rizqi Nur Mukhlisah bersifat progresif dan berkelanjutan, menunjukkan konsistensi performa, ketahanan mental, serta komitmen terhadap olahraga gulat sejak jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perjalanan karier Rizqi Nur Mukhlisah sebagai atlet gulat merepresentasikan dinamika kompleks antara peran sebagai mahasiswa, perempuan, dan atlet berprestasi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pencapaian dalam olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola berbagai peran sosial dan akademik secara seimbang. Keberhasilan Rizqi dalam menembus batasan tersebut tidak hanya membuktikan kemampuan fisik dan tekniknya, tetapi juga mencerminkan transformasi sosial terhadap penerimaan perempuan dalam olahraga kompetitif. Dengan demikian, kisah Rizqi menjadi contoh konkret bagaimana identitas gender dapat dinegosiasikan melalui performa olahraga yang unggul.

Selain itu, keberhasilan Rizqi juga berkaitan erat dengan konsep athletic identity, yakni sejauh mana individu menginternalisasi peran sebagai atlet dalam membentuk jati dirinya (Brewer et al., 1993). Dalam kasus ini, identitas atlet tidak berdiri sendiri, tetapi berjalan beriringan dengan identitas akademik dan sosial yang dibangun di lingkungan kampus. Keterlibatan aktif Rizqi dalam kegiatan akademik menunjukkan bahwa orientasi prestasinya tidak bersifat tunggal, melainkan mencerminkan keseimbangan antara pencapaian intelektual dan fisik. Lebih jauh, keberhasilan Rizqi juga tidak lepas dari dukungan ekosistem pendidikan dan pembinaan olahraga yang ada di Universitas Negeri Malang. Pendekatan kelembagaan yang mendukung mahasiswa berprestasi olahraga melalui rekognisi akademik, seperti penggantian tugas akhir dengan karya autobiografi, menjadi bentuk konkret integrasi antara pendidikan dan pengembangan prestasi olahraga. Banyak pengkajian yang menekankan bahwa kebijakan rekognisi prestasi merupakan inovasi pendidikan yang mendorong student-athlete empowerment, di mana mahasiswa tidak hanya dilihat sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai representasi keberhasilan institusi dalam melahirkan talenta unggul di bidang non-akademik.

Dengan demikian, kisah Rizqi Nur Mukhlisah tidak hanya menggambarkan perjalanan individu menuju puncak prestasi, tetapi juga menjadi cerminan hubungan antara peran ganda, identitas atlet perempuan, serta sistem pendidikan yang mendukung pengembangan potensi multidimensional. Penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana seorang atlet

perempuan dapat membangun narasi keberhasilan yang berkelanjutan di tengah tuntutan sosial, akademik, dan profesional yang kompleks.

Penelitian ini berlandaskan pada kerangka teori Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh (Ryan & Deci, 2000) yang menekankan bahwa motivasi manusia dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis dasar antara lain *autonomy* (kemandirian), *competence* (kemampuan), dan *relatedness* (keterikatan sosial). Dalam konteks penelitian ini, teori tersebut digunakan untuk memahami bagaimana Rizqi Nur Mukhlisah membangun motivasi intrinsik melalui dorongan pribadi dan dukungan sosial untuk mencapai prestasi dalam olahraga gulat. Motivasi intrinsik Rizqi tercermin melalui konsistensi latihan, ketekunan menghadapi cedera, serta dorongan kuat untuk mewujudkan prestasi nasional. Selain SDT, penelitian ini juga menggunakan konsep *Athletic Identity* yang dikemukakan oleh (Brewer et al., 1993), yang menjelaskan bahwa identitas atlet terbentuk melalui proses internalisasi peran dan komitmen terhadap aktivitas olahraga. Dalam kasus Rizqi, identitas sebagai atlet berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis dan orientasi berprestasi di tengah tuntutan akademik dan sosial. Integrasi kedua teori ini memungkinkan peneliti memahami keterkaitan antara motivasi intrinsik, pembentukan identitas atletik, dan pencapaian prestasi sebagai proses psikososial yang kompleks dan dinamis. Dengan demikian, teori-teori ini menjadi dasar konseptual untuk menganalisis bagaimana faktor internal (motivasi dan identitas) serta eksternal (dukungan sosial dan pembinaan) berkontribusi terhadap perkembangan karier atlet perempuan dalam konteks pendidikan tinggi.

Selain itu, kerangka teoretis penelitian ini juga diperkaya oleh perspektif *Achievement Goal Theory* (Nicholls, 1989) yang membedakan antara orientasi pada penguasaan (*mastery orientation*) dan orientasi pada performa (*performance orientation*). Rizqi menunjukkan dominasi orientasi penguasaan, di mana keberhasilan dipandang sebagai hasil dari peningkatan kemampuan diri, bukan sekadar pembuktian kepada orang lain. Hal ini selaras dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa motivasi utama Rizqi bukan hanya memenangkan kompetisi, tetapi juga meningkatkan keterampilan teknik, kekuatan mental, serta profesionalisme dalam berlatih. Pendekatan teoritis ini memberikan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana proses pembentukan motivasi dan identitas atletik menjadi landasan bagi keberhasilan jangka panjang dalam olahraga kompetitif.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang dinamika psikologis dan sosial dalam perjalanan karier atlet perempuan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif naratif dengan satu subjek utama, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas terhadap seluruh populasi atlet gulat di Indonesia. Narasi yang disusun didasarkan pada pengalaman subjektif Rizqi Nur Mukhlisah, sehingga interpretasi peneliti mungkin dipengaruhi oleh konteks emosional dan relasional antara peneliti dan subjek (Anggito & Setiawan, 2018). Kedua, pengumpulan data yang berfokus pada wawancara mendalam, catatan reflektif, dan dokumentasi pribadi belum sepenuhnya dapat menangkap dinamika fisiologis dan performatif selama proses latihan dan kompetisi. Ketiga, penelitian ini belum mengintegrasikan data longitudinal atau observasi lapangan secara berkelanjutan yang dapat memperkuat validitas temporal dan triangulasi data.

Selain itu, keterbatasan lain terletak pada aspek teknis dokumentasi dan potensi recall bias dari subjek penelitian, mengingat sebagian besar data bersumber dari ingatan retrospektif

Rizqi terhadap pengalaman masa lalu. Faktor ini dapat mempengaruhi tingkat akurasi kronologis dan detail naratif yang disampaikan. Di sisi lain, penelitian ini belum mengeksplorasi secara mendalam pengaruh kebijakan kelembagaan dan struktur pembinaan olahraga terhadap keberlanjutan prestasi atlet di tingkat nasional. Dengan demikian, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan narasi kualitatif dengan analisis kuantitatif performa, serta melibatkan lebih banyak partisipan agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara motivasi, identitas atletik, dukungan sosial, dan performa olahraga.

Melalui latihan rutin dan teknik yang tepat Rizqi dapat meraih prestasi (tabel 3.1.1) Sekolah Menengah pertama (SMP). Setelah melakukan rutin latihan di SMP ada kejuaraan SMANOR CUP yang pada saat itu Rizqi mengalami cedera bahu dan tidak mengikuti kejuaraan tersebut, tapi pelatih terus memotivasi untuk ikut melihat pertandingan. Pertandingan awal Rizqi adalah Kejuaraan daerah yang diadakan di Pacitan pada 23 Mei 2016, Ini adalah pertandingan pertama Rizqi di kelas bebas putri 37 kg dan meraih juara 1. Setelah lulus dari SMP Negeri 1 Tumpang, ia memilih sekolah SMA Negeri 1 Bululawang pada tahun 2018. ketua PGSI Gulat memanggil Rizqi untuk bergabung di PPLP yang dimana ia akan ditempatkan di tempat latihan para senior atlet PUSLATDA yang berada di pakisaji Rahman Camp Gulat. Kejuaraan awal nasional sebelum POMNAS yang di ikuti pada usia SMA yaitu PPLP /PPLPD di Medan pada 30 Oktober sampai 3 November tahun 2018 mendapat juara 2 di kelas 46 kg (tabel 3.1.2). dari sinilah ia memiliki motivasi dan harapan agar dapat mengikuti kejuaraan Tingkat nasional di jenjang berikutnya. Dan terbukti dapat Rizqi buktikan pada saat ia di Perguruan Tinggi (tabel 3.1.3) Pada tahun 2021 Penulis dinyatakan dan diterima di kampus pendidikan, Universitas Negeri Malang, prodi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Rizqi di berikan kesempatan oleh Kampus untuk mengikuti POMNAS 2023 menurutnya salah satu yang paling penting dari keberhasilan pencapaian adalah perencanaan latihan.

Pada perencanaan latihan memiliki tujuan untuk merangsang fisiologis secara maksimal pada waktu yang telah ditentukan pada masa kompetisi dan mempersiapkan atlet ke level kesiapan yang sangat kompleks dalam membangun kemampuan biomotor, keterampilan, mengatur tingkat kelelahan seperti yang dikemukakan oleh (Setiawaty et al., 2021). Pada POMNAS ini ada jiwa ambisi yang berkobar lagi karena ia mendapatkan kesempatan untuk bertanding di tingkat Nasional. Rizqi kembali berlatih dan menata kembali mental agar tetap bersemangat. Latihan yang dilakukan yaitu bertempat di tumpang, lalu TC di Rachman Camp Gulat, dan berlatih sesekali di Kampus UM. Perjalanan terakhir di POMNAS 2023 Rizqi bersyukur karena dapat mempersembahkan medali emas. Persiapan yang Rizqi lakukan berlatih dengan cukup keras akhirnya dapat membuahkan hasil. Proses latihan menuju Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) adalah sebuah momen yang penuh dengan tantangan dan dedikasi. Setiap proses latihan yang dilakukan setiap harinya dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh ambisi agar latihan yang diperoleh dapat maksimal dan membuahkan hasil, latihan fisik yang intensif, *strength training*, melibatkan *cardiovascular* dan *agility drill* agar dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan juga ketangkasan. Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu mutu prestasi yang maksimal dengan memberikan beban fisik, taktik, teknik, dan mental yang harus bertahap, meningkat, teratur dan berulang-ulang (Mahfud et al., 2022).

Persiapan mental psikologis pastinya diutamakan agar atlet tidak mudah down dan selalu percaya diri. Perubahan psikologis ketika bertanding yakni meningkatkan performa atlet dalam menerima segala tekanan, memiliki ketegaran mental, tetap berkonsentrasi sehingga atlet mampu mengatasi tantangannya yang lebih berat (Ilham, 2021). Program latihan yang dilakukan oleh Tim atlet gulat POMNAS 2023 terdapat pada periodisasi di gambar tersebut, dijelaskan bahwa periodisasi tersebut berjalan selama 3 bulan, dimana biasanya periodisasi latihan berjalan selama 1 tahun. Periode latihan mengacu pada aspek penting yaitu periodisasi dari rencana tahunan, yang memungkinkan dapat mengelola program pelatihan untuk mencapai bentuk maksimum pada pertandingan terbesar, dan otot organik yang memungkinkan untuk membawa ke tingkat keterampilan yang optimal, seperti daya tahan, kecepatan, dan kekuatan (Raiola & D'isanto, 2016). Dengan waktu 3 bulan dibagi menjadi 4 tahap yaitu TPU, TPK, pra pertandingan atau pra kompetisi dan kompetisi utama. 4 tahap tersebut menjadi bagian penting dimana pada tahap TPU memiliki andil besar 30% dan TPK 30% kemudian pra kompetisi 20% dan kompetisi utama 20% (persenan ini bisa dibagi dengan yang terbesar adalah TPU kemudian TPK lebih kecil, untuk pra kompetisi dan kompetisi utama dibagi dua) total selama 3 bulan 100%. Latihan fisik (kuning), teknik (hijau), taktik (biru), psikis (merah).

Berikut ini adalah latihan fisik yang dilakukan ketika menjelang kompetisi Gulat:

3.2.1. Strength Training

Latihan kekuatan merupakan suatu bentuk latihan fisik yang telah dirancang untuk tujuan meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan difokuskan memberikan Latihan beban. tujuan Latihan ini untuk meningkatkan massa otot, sendi, kekuatan, serta kebugaran tubuh (Nadapdap & Mahfud, 2022). Strength yaitu kemampuan kondisi fisik yang diperlukan dalam meningkatkan gerak. Strength training menjadi dasar perubahan fisik dan dapat mengembangkan daya tahan dan daya ledak.

3.2.2. Cardiovascular Training

Cardiovascular training merupakan Latihan fisik dengan tujuan meningkatkan daya tahan jantung dan kebugaran pada atlet. Pelatihan cardiovascular membentuk daya tahan pada atlet dan bertujuan agar kondisi atlet lebih matang dan memiliki peluang untuk menampilkan performa terbaiknya (Jatmiko, 2019).

3.2.3. Agility Drills

Agility drills merupakan bentuk Latihan yang berfokus pada kelincahan contohnya shuttle run, biasanya digunakan Latihan atlet gulat agar lincah dalam bermain. Komponen kelincahan pada program Latihan merupakan fase khusus yaitu kelincahan dipengaruhi oleh kekuatan, daya tahan, komponen fisik, kelenturan, dan koordinasi Ketika komponen sudah terpenuhi maka dapat melakukan agility drill secara maksimal (Mulya & Agustriyani, 2020).

3.2.4. Mental Conditioning

Gulat termasuk olahraga beladiri yang dituntut memiliki kekuatan dan fisik yang bagus, harus dapat mengkondisikan mental agar tidak memiliki keraguan Ketika bertanding. Bentuk latihannya yaitu dengan percaya diri (Nisa & Jannah, 2021). Faktor yang mempengaruhi mental atlet merupakan kepercayaan dirinya sendiri bentuk dari mental conditioning.

3.2.5. Skill-Specific Training

Skill specific training adalah bentuk pelatihan yang dirancang agar menampilkan keterampilan khusus dalam suatu cabang olahraga dengan melalui Latihan secara relevan. Pada olahraga gulat ada beberapa teknik yang menjadi dasar teknik dan diajarkan untuk melahirkan banyak variasi nantinya. Salah satu teknik adalah Rizqi adalah susupan kaki. Teknik menyusup merupakan teknik yang dilakukan untuk mendobrak pertahanan lawan sehingga akhirnya mendapatkan poin.

3.2.6. Recovery Sessions

Sesi pemulihan adalah bagian penting yang bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh, pikiran setelah melakukan Latihan yang intens. Sesi ini bertujuan mengurangi resiko cedera, dan mengembalikan tenaga. Pemulihan membuat atlet memiliki performa serta dapat menyiapkan otot ke sesi Latihan berikutnya (Rachmayani, 2015). Dapat juga melakukan massage untuk memulihkan tubuh dan pikiran. Massage olahraga ialah cara terbaik untuk meningkatkan kekuatan fisik atlet dan mencegah cedera selama latihan atau kompetisi (Kurniawan & Alfani, 2022).

3.2.7. Weight Management

Management berat badan sangatlah penting agar mencapai performa yang bagus dan meraih prestasi (Faizal & Hadi, 2019). Hal ini melibatkan seorang atlet untuk memenuhi kelas yang dipertandingkan dan mengoptimalkan komposisi tubuh. Aspek penting manajemen berat badan yaitu periodisasi latihan, pengetahuan gizi, komposisi tubuh, pengaturan asupan kalori, keterlibatan atlet, peran ahli gizi, dan pelatih.

3.2.8. Simulasi Pertandingan

Rizqi berlatih dengan rekan atlet gulat selalu ada simulasi pertandingan untuk memahami taktik-taktik yang dapat digunakan nantinya ketika kompetisi, tidak hanya membaca taktik lawan Rizqi juga belajar untuk memberikan taktik supaya serangan lawan tidak dapat menjatuhkan Rizqi. Tujuan dari ini adalah untuk mempersiapkan secara khusus untuk strategi lawan maupun taktik Rizqi.

Faktor pendukung lainnya yang mempengaruhi prestasi Rizqi dalam bergulat ada beberapa faktor antara lain:

3.2.8.1. Faktor Internal dan Eksternal

Pencapaian Rizqi di kancah nasional olahraga gulat merupakan hasil dari kombinasi kuat antara faktor internal dan eksternal. Dari dalam dirinya, Rizqi memiliki motivasi intrinsik yang tinggi sejak awal menekuni gulat, dipengaruhi oleh dukungan keluarga, terutama kakaknya, serta keinginan membantu kondisi ekonomi keluarga. Berdasarkan teori Self-Determination, motivasi semacam ini berakar dari kebutuhan akan rasa mampu, kemandirian, dan keterikatan sosial (Kostopoulos et al., 2024). Rizqi juga menunjukkan ciri kepribadian conscientiousness, seperti disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan, yang terbukti mendukung performa atletik secara positif (Alarfaj et al., 2024). Dari sisi eksternal, latar belakang keluarga yang penuh tantangan membentuk karakter Rizqi menjadi pribadi yang tangguh. Didikan ayah yang tegas turut membangun rasa percaya dirinya, sebagaimana dijelaskan oleh (Tajri et al., 2024), bahwa peran orang tua sangat penting dalam pembentukan mental atlet. Pelatih dan teman satu tim juga menjadi bagian penting dalam menciptakan suasana latihan yang mendukung, yang dapat meningkatkan motivasi jangka panjang (Sukamti & Hariono, 2024) serta menumbuhkan rasa memiliki dalam tim, yang penting bagi motivasi atlet muda (Jianing

et al., 2025). Rizqi juga mendapat manfaat dari pembinaan melalui PPLP dan PUSLATDA yang menyediakan pelatih profesional dan pengalaman bertanding.

Namun demikian, perhatian terhadap aspek mental juga diperlukan. (Satriatama & Rahayuni, 2025) menunjukkan bahwa banyak atlet mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan latihan, sehingga resiliensi mental menjadi hal penting. Rizqi menunjukkan ketahanan tersebut, sebagaimana dijelaskan oleh (Pamungkas et al., 2023), bahwa atlet dengan resiliensi tinggi lebih mampu menjaga performa di tengah tekanan. Untuk mendukung kesiapan mentalnya, Rizqi menggunakan teknik imagery atau visualisasi, yang terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan bertanding, terutama dalam olahraga individu seperti gulat (Pamungkas et al., 2023). Dengan dorongan dari dalam diri, karakter yang kuat, serta dukungan sosial dan pendekatan mental yang tepat, Rizqi mampu meraih prestasi dan terus konsisten mengembangkan potensinya.

3.2.8.2. Latihan dan Pembinaan

Untuk menjadi atlet yang berprestasi, diperlukan kerja keras dengan program latihan yang terarah, intensitas yang tepat, bimbingan pelatih yang optimal, serta dukungan dari orang-orang sekitar. Selain itu, program latihan yang disusun dengan baik dan disetujui oleh federasi olahraga terbukti meningkatkan performa atlet melalui pengembangan keterampilan teknis dan manajerial yang tepat (Alkhafaji et al., 2022).

3.2.8.3. Teknik dan Taktik

Penggunaan teknik dan taktik dalam olahraga bertujuan untuk merancang strategi yang efektif dalam menyerang dan mengelabui lawan. Selain faktor fisik, mental, dan keterampilan teknis, taktik juga berperan penting dalam meningkatkan performa atlet. Selain itu, penerapan teknik yang tepat dalam latihan dapat meningkatkan kemampuan motorik dan pemahaman strategi permainan, sehingga atlet dapat mengambil keputusan lebih cepat dan tepat dalam pertandingan (Uddin et al., 2024). Teknik yang Rizqi gunakan sehingga mendapatkan kejuaraan diatas.

3.2.8.4. Teknik bantingan kayang

Bantingan kayang, yang sering disebut sebagai “jublis” merupakan teknik bantingan dengan poin tinggi dalam olahraga gulat, di mana seorang pegulat menjatuhkan lawannya dalam posisi melayang sebelum mendarat di matras dan memperoleh poin 4, Bantingan kayang memerlukan kekuatan otot lengan, otot tungkai, serta fleksibilitas tubuh yang baik untuk menghasilkan teknik yang optimal. Studi terbaru menunjukkan bahwa latihan fisik yang terfokus pada penguatan otot inti dan fleksibilitas tubuh dapat meningkatkan efektivitas teknik bantingan dalam gulat (Tropin et al., 2023).

3.2.8.4.1. Teknik gulungan leher

Merupakan teknik dasar dalam cabang olahraga gulat yang bertujuan untuk menjatuhkan lawannya dengan cara mengaitkan lengan atau tangan pada leher lawan. Teknik ini banyak digunakan dalam pertandingan dikarenakan sangat efektif untuk mengontrol posisinya lawan (Prasetyo et al., 2020).

3.2.8.4.2. Teknik susupan angkat

Teknik susupan angkat adalah teknik gulat yang menitikberatkan pada kekuatan tungkai serta koordinasi gerakan tubuh untuk langsung menuju posisi lawan. Kekuatan otot tungkai memainkan peran penting dalam keberhasilan teknik bantingan dalam gulat, karena kekuatan

ini secara langsung mempengaruhi efektivitas lemparan dan stabilitas pegulat (Fornandes & Anggara, 2021).

3.2.8.4.3. Teknik gulungan perut

Gulungan perut adalah teknik yang digunakan untuk menggulingkan lawan pada posisi terlentang ke terlentang lagi. Teknik gulungan ini melibatkan kedua tangan dengan memegang perut lawan, dan kepala berada pada posisi samping perut atau di bahu lawan.

3.2.8.4.4. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kemampuan yang dimiliki semua atlet maupun non atlet yang dapat ditingkatkan lebih baik lagi atau tinggi dari sebelumnya, dengan cara latihan yang terprogram, secara tersusun sistematis dan efisien (Ningsih & Jatmiko, 2021).

3.2.8.4.5. Asupan gizi

Seorang atlet harus mempunyai stamina yang baik untuk menunjang prestasinya, stamina dapat dikatakan baik jika atlet mengkonsumsi gizi yang sesuai dengan kebutuhan baik ketika waktu latihan dan juga pada waktu bertanding.

3.2.8.4.6. Pemahaman Atas Lawan

Dapat diartikan bahwa atlet gulat harus mampu mengetahui kelemahan dan kekuatan lawan agar dapat mudah untuk mengalahkan lawan, persiapan tersebut Rizqi lakukan dalam setiap pertandingan.

Atlet profesional sering kali menjalani berbagai peran dalam kehidupan, seperti sebagai pelajar, anggota keluarga, hingga pencari nafkah, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik. Rizqi Nur Mukhlisah mampu menghadapi tantangan ini sejak kecil, bahkan setelah kehilangan figur orang tua dan memikul tanggung jawab keluarga. Meski dalam situasi sulit, ia tetap menunjukkan komitmen tinggi dalam pendidikan dan olahraga. (Gustafsson et al., 2011) menyatakan bahwa tanpa strategi penanganan stres yang tepat, atlet rentan mengalami kelelahan mental (*burnout*) yang dapat mengganggu performa dan emosi. Rizqi berhasil menyeimbangkan waktu antara latihan intensif dan studi, membuktikan pentingnya kesiapan psikologis serta dukungan sosial dalam menghadapi berbagai peran, sebagaimana diungkapkan oleh (Stambulova et al., 2009). Ketangguhan mental juga menjadi faktor penting dalam keberhasilannya. Ia tidak terpuruk oleh tekanan, melainkan menjadikannya sebagai dorongan untuk terus maju, sesuai dengan pendapat (Fletcher & Sarkar, 2012) bahwa resiliensi memungkinkan atlet mengubah tekanan menjadi energi positif. Di samping itu, Rizqi mampu membangun identitas diri yang seimbang, tidak hanya terpaku pada status sebagai atlet, tetapi juga sebagai mahasiswa yang tekun dan anggota keluarga yang bertanggung jawab. (Brewer et al., 1993) menekankan bahwa identitas yang beragam membantu atlet beradaptasi secara emosional di luar dunia olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman hidup Rizqi Nur Mukhlisah mencerminkan kompleksitas dinamika multiperan sebagai atlet dan mahasiswa. Rizqi menghadapi tantangan besar dalam membagi waktu antara latihan intensif, kegiatan akademik, dan tanggung jawab sosial di lingkungan kampus. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, Rizqi mengungkapkan, "Ada masa di mana saya hampir menyerah karena latihan pagi, kuliah seharian, dan malamnya masih harus menjaga pola makan dan evaluasi latihan. Tapi saya selalu ingat, semua ini bagian dari proses menjadi versi terbaik diri saya sendiri." Refleksi ini memperlihatkan bahwa disiplin dan daya tahan mental menjadi pilar utama dalam

perjalanan kariernya. Selama masa persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Kalimantan Selatan 2023, Rizqi tetap mempertahankan indeks prestasi akademik di atas 3,00, meskipun ia harus menjalani latihan periodisasi yang padat dan berpindah lokasi antara Malang dan pusat pelatihan daerah (PUSLATDA). Fakta ini menegaskan adanya kemampuan manajemen diri (self-regulation) dan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan fisik maupun akademik. Secara teoretis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui Role Conflict Theory (Kahn et al., 1964), yang menyatakan bahwa konflik peran muncul ketika individu menghadapi tuntutan berbeda secara bersamaan dan sulit dijalankan tanpa pengorbanan peran lainnya. Rizqi menghadapi bentuk *academic athletic role strain*, di mana ekspektasi akademik dan tuntutan performa olahraga berpotensi saling bertentangan. Namun, keberhasilannya menavigasi dua peran ini menunjukkan kapasitas adaptif yang tinggi serta adanya dukungan sosial signifikan dari pelatih, dosen, dan keluarga.

Dari perspektif identitas, perjalanan Rizqi juga merefleksikan konsep *Athlete Identity* (Brewer et al., 1993), di mana identitas atletik membentuk bagaimana individu memaknai keberhasilan dan kegagalan dirinya. Rizqi menyatakan, "Saya bukan hanya atlet yang bertanding untuk menang, tapi juga mahasiswa yang ingin membuktikan bahwa prestasi dan pendidikan bisa berjalan beriringan." Pernyataan ini menunjukkan integrasi positif antara identitas atlet dan identitas akademik yang saling memperkuat. Integrasi identitas ini penting karena, menurut (Henriksen, 2021), keberhasilan jangka panjang atlet muda sangat bergantung pada keseimbangan antara perkembangan personal dan profesional yang sehat. Rizqi menunjukkan bahwa identitas mahasiswi tidak menekan peran keatletannya, melainkan menjadi ruang refleksi untuk memperdalam makna perjuangan dan keberhasilan.

Temuan tersebut juga memperkuat teori *Self-Determination* (Ryan & Deci, 2020) yang menekankan bahwa motivasi intrinsik terbentuk melalui pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks ini, Rizqi mendapatkan otonomi dalam menentukan jadwal latihan, merasa kompeten setelah menorehkan prestasi nasional, dan merasakan keterhubungan sosial melalui dukungan keluarga serta rekan satu tim. Sinergi faktor intrapersonal (komitmen, grit, dan regulasi motivasi) dan faktor interpersonal (dukungan sosial dan pengakuan institusi) menciptakan ekosistem pembinaan yang optimal bagi keberlanjutan prestasi. Dalam rangka menempatkan temuan studi ini ke dalam literatur internasional, perlu ditekankan bahwa pendekatan autobiografis dan *narrative inquiry* telah semakin diakui dalam kajian psikologi olahraga sebagai cara untuk mengungkap dinamika identitas, makna, dan proses pembentukan karakter yang tidak terjangkau metode kuantitatif biasa. (McGannon & Smith, 2020) dan tinjauan naratif terbaru menunjukkan bahwa autobiografi memberi akses ke runutan pengalaman hidup, negosiasi identitas gender, dan konteks budaya yang membentuk subjek atlet khususnya perempuan dalam cabang yang maskulin sehingga cocok untuk menjelaskan kasus Rizqi secara mendalam.

Secara metodologis, penggunaan pendekatan deskriptif-naratif dan autobiografi pada studi ini konsisten dengan tren internasional yang menekankan *thick description* dan praktik *reflexivity* untuk menghasilkan wawasan tentang *identity work* atlet selama fase-fase kritis karier mereka. Kajian sistematis tentang *identity work* atlet menegaskan bahwa identitas atlet bersifat dinamis dan sering direvisi melalui peristiwa kunci (mis. cedera, transisi, pencapaian), sehingga narasi pribadi menjadi sumber data yang berharga untuk menangkap proses perkembangan tersebut. Temuan Rizqi yaitu integrasi identitas atletik dan akademik serta strategi coping pada konflik peran yang mana sejalan dengan hasil kajian internasional yang

menyoroti proses revisi identitas pada atlet muda dan profesional. Analisis teoretis studi ini (Role Conflict Theory & Athlete Identity / SDT) mendapat dukungan empiris dari literatur internasional. Misalnya, penelitian narrative inquiry pada atlet perempuan dan studi tentang dual-career terutama pada bagian student-athlete menegaskan bahwa konflik akademik-atletik (academic athletic role strain) yang lazim dan berdampak pada kesejahteraan mental serta performa akan tetapi dengan dukungan sosial, fleksibilitas institusional, dan strategi coping reflektif dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Temuan Rizqi tentang pentingnya manajemen peran, dukungan keluarga, dan disiplin latihan konsisten dengan bukti internasional bahwa otonomi, kompetensi, dan relatedness (SDT) serta integrasi identitas (athlete identity) memfasilitasi ketekunan dan pemulihan psikologis pada atlet.

Perbandingan empiris: beberapa studi naratif internasional menemukan pola yang paralel misalnya integrasi identitas (athletic + non-athletic), peran penting mentor/pelatih, dan penggunaan strategi mental seperti visualisasi dan goal-setting sebagai mekanisme adaptif saat menghadapi konflik peran dan tekanan kompetisi. Hal ini menguatkan interpretasi bahwa pengalaman Rizqi bukan hanya kasus lokal, melainkan contoh konkret dari pola global tentang bagaimana atlet perempuan merekonstruksi makna dan menjaga keseimbangan peran melalui jaringan dukungan dan praktik pengelolaan diri. Namun, penting dicatat bahwa konteks institusional lokal (kebijakan akademik, struktur pembinaan PPLP/PUSLATDA, sumber daya) memberi variasi kontekstual yang harus diperhitungkan ketika mengadaptasi rekomendasi ke lingkungan lain.

Implikasi praktis yang didukung literatur internasional antara lain (1) program dual-career perlu dirancang secara terintegrasi di perguruan tinggi yang mampu mengombinasikan fleksibilitas akademik, konseling mental khusus atlet, dan koordinasi jadwal latihan; (2) pelatihan manajemen peran dan keterampilan coping (time-management, communication with faculty/coaches, stress-regulation) yang mana harus menjadi komponen formal dalam pembinaan atlet mahasiswa; (3) pelatih dan pembuat kebijakan harus memfasilitasi member checking dan ruang refleksi naratif bagi atlet untuk memperkuat identity work dan mencegah burnout. Rekomendasi ini selaras dengan temuan internasional tentang perbaikan kesejahteraan dan performa student-athletes bila dukungan institusional dan psikologis ditingkatkan.

Terakhir, saran penelitian ke depan berdasarkan gap internasional yang teridentifikasi antara lain yakni perlu dilakukan studi komparatif multi-case autobiografi antar-cabang olahraga (kontak vs non-kontak) dan lintas negara untuk memetakan bagaimana variabel budaya dan kebijakan memoderasi proses m dan konflik peran; serta menggunakan desain mixed-methods yang menggabungkan narasi mendalam dengan ukuran kuantitatif (mis. skala role conflict, athlete identity, well-being) untuk meningkatkan generalisasi dan transferabilitas temuan. Rekomendasi-rekomendasi ini berakar pada literatur naratif dan kajian identity work terbaru yang menggarisbawahi perlunya triangulasi metodologis untuk memperkuat klaim kebijakan.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis yang perlu dicermati. Sebagai studi autobiografi dengan satu subjek utama, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi atlet perempuan di Indonesia. Temuan lebih bersifat kontekstual dan reflektif, merepresentasikan pengalaman unik Rizqi dalam lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, penggunaan narasi retrospektif berpotensi mengandung recall bias, karena sebagian

data bersumber dari ingatan dan refleksi personal. Meski demikian, keotentikan data telah diperkuat melalui proses member check dengan subjek penelitian dan triangulasi sumber dari pelatih serta dokumen prestasi akademik dan kejuaraan. Hal ini dilakukan untuk memastikan kredibilitas dan keabsahan data (Lincoln & Guba, 1985). Nilai ilmiah penelitian ini tidak terletak pada kemampuan generalisasinya, melainkan pada kedalaman makna dan kontribusinya terhadap pemahaman psikososial atlet perempuan di lingkungan akademik. Oleh karena itu, studi ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan dengan pendekatan mixed methods atau studi komparatif yang melibatkan lebih banyak atlet dari berbagai cabang olahraga untuk memperluas validitas eksternal dan memperkaya pemahaman tentang keseimbangan peran dalam konteks olahraga prestasi dan pendidikan tinggi.

4. Simpulan

Kesimpulannya, autobiografi Rizqi Nur Mukhlisah tidak hanya menggambarkan perjalanan hidup seorang atlet muda, tetapi juga menjadi refleksi empiris dari penerapan teori-teori pembentukan karakter dan motivasi berprestasi dalam konteks kehidupan nyata. Berdasarkan Teori Motivasi Prestasi McClelland (1987), semangat dan komitmen Rizqi dalam meraih medali emas di POMNAS Kalimantan Selatan 2023 menunjukkan adanya need for achievement yang kuat, yaitu dorongan intrinsik untuk mencapai keunggulan, mengatasi tantangan, dan memperoleh kepuasan dari hasil usaha pribadi. Hal ini menegaskan bahwa motivasi internal lebih berpengaruh terhadap ketekunan jangka panjang dibandingkan dorongan eksternal seperti penghargaan atau pengakuan sosial (Ryan & Deci, 2020).

Melalui perspektif Character Development Theory (Shields & Bredemeier, 2019), pengalaman Rizqi mencerminkan peran olahraga sebagai wahana pembentukan nilai moral dan karakter positif. Disiplin, tanggung jawab, sportivitas, serta kemampuan mengatasi tekanan merupakan nilai-nilai karakter yang tumbuh melalui rutinitas latihan, kegagalan, dan refleksi diri. Proses internalisasi nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa pembinaan atlet sejatinya juga merupakan proses pendidikan karakter yang berkelanjutan. Selain itu, kesuksesan Rizqi dalam menyeimbangkan peran sebagai atlet, mahasiswa, dan anggota keluarga memperkuat relevansi Role Balance Theory (Marks & MacDermid, 1996), yang menekankan pentingnya kemampuan adaptif individu dalam mengelola tuntutan multiperan. Rizqi menunjukkan strategi konkret seperti manajemen waktu, pengendalian diri, dan komunikasi efektif dengan pihak kampus maupun pelatih, yang menjadi dasar keberhasilan dalam menjaga keseimbangan antara performa akademik dan olahraga. Pengalaman Rizqi juga memperlihatkan bahwa keberhasilan atlet mahasiswa bukan hanya hasil dari latihan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga buah dari dukungan sosial yang kuat dan lingkungan pendidikan yang kondusif. Dukungan keluarga berperan sebagai sumber stabilitas emosional, sementara institusi pendidikan menyediakan ruang pembinaan dan penghargaan terhadap prestasi atletik, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian Wibowo et al. (2021) dan Rahayu & Widodo (2023).

Perpaduan antara ketiga faktor yakni pada faktor motivasi intrinsik, pembinaan karakter, dan keseimbangan peran yang mampu membangun fondasi psikologis yang solid bagi pencapaian prestasi berkelanjutan. Dengan demikian, pengalaman Rizqi menunjukkan bahwa manajemen peran ganda, dukungan keluarga, dan disiplin latihan menjadi kunci keberhasilan atlet mahasiswa, yang dapat dijadikan model pembinaan olahraga di perguruan tinggi. Model ini menegaskan perlunya sistem pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada hasil kompetisi, tetapi juga mengintegrasikan aspek akademik, karakter, dan kesejahteraan

psikologis atlet. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi lembaga pendidikan dan pelatih, yaitu untuk merancang program pembinaan berbasis nilai-nilai karakter, memberikan fleksibilitas akademik bagi atlet berprestasi, serta memperkuat jaringan dukungan sosial yang berkesinambungan. Pendekatan tersebut berpotensi menciptakan ekosistem pembinaan yang lebih manusiawi, berkelanjutan, dan relevan dengan visi pengembangan olahraga prestasi di lingkungan pendidikan tinggi Indonesia.

Daftar Rujukan

- Alarfaj, A., Alshahrani, M., & Alghamdi, A. (2024). *Personality traits and athletic performance: A meta-analytic review*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2261742>
- Alkhafaji, S. M. E., Mirzazadeh, Z., Talebpour, M., Keshtidar, M., & Abed, M. A. (2022). Role of training programs approved by the Iraqi Athletics Federation on the performance of Iraqi coaches. *Journal of Sport Sciences, 11*(46), 1–18. <https://doi.org/10.6018/sportk.526651>
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak. https://books.google.com/books/about/Metodologi_penelitian_kualitatif.html?hl=id&id=59V8DwAAQBAJ#v=onepage&q&f=false
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*(2), 237–254. <https://psycnet.apa.org/record/1994-03969-001>
- Creswell, J. W., & Phot, C. N. (2017). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications. https://books.google.com/books/about/Qualitative_Inquiry_and_Research_Design.html?hl=id&id=gX1ZDwAAQBAJ
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 3*(1), 65–78. <https://doi.org/10.21009/jsce.03107>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fornandes, B., & Anggara, D. (2021). The Relationship Of Limb Muscle Strength To Wrestling Athlete 's Kicking Ability. *Hanoman Journal: Phsyical Education and Sport, 2*(2), 32–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.37638/hanoman.2.2.32-36>
- Geertz, C. (1973). *Thick Description: Towards an Interpretive Theory of Culture.* In *Philosophies of Social Science: The Classic and Contemporary Readings*. 311–323. <https://share.google/mksAtWokI2pn2cBFv>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science, 1*–9. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536573>
- Gustiawan, A., & Muhammad, A. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci Kerinci District Wrestling Athlete Training Program Survey olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh , berusaha untuk. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching, 03*(02), 53–59. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/15623>
- Henriksen, K. (2021). The evolving field of athletic talent development environment research: status and new developments. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 555*. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.1982479>
- Hidayat, A. A., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Grit terhadap Self-Determination pada Atlet yang Memutuskan Kembali Pasca Cedera Berat. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1*(2), 1172–1179. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28542>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kependidikan Olahraga, 1*(2), 274–282. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- Ilmi, M. A., Wismanadi, H., Kumaat, N. A., Roepajadi, J., & Turi, M. (2024). The influence of gender on the perception of justice in the distribution of sports facilities. *Sriwijaya Journal of Sport, 4*(1), 26–40. <https://doi.org/10.55379/sjs.v4i1.10>
- Jatmiko, Y. (2019). Kekuatan Otot Lengan , Dan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Gulat Tahun 2019 Laki-Laki Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 07*(02), 39–44.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/27490>

- Jianing, L., Du, R., & Luo, L. (2025). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886>
- Kostopoulos, L., Tziortziotis, I., & Karageorghis, C. I. (2024). *Self-Determination Theory and Intrinsic Motivation in Competitive Sports*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102562>
- Kurniawan, A. W., & Alfani, M. A. (2022). Pengembangan Aplikasi Articulate Storyline dalam Pembelajaran Sport Massage. *Jurnal Patriot*, 4(4), 322–332. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%i%i.872>
- Lincoln, Y. ., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>
- Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., & Miragama, Z. B. (2025). Motivasi siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perspektif Self-Determination Theory Motivation of public high school students in Surakarta City in physical education and health learning from t. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPi)*, 4(2), 103–114. <https://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi/article/view/370>
- McGannon, K. R., & Smith, B. (2020). Expanding socio-cultural identity research in sport psychology: The potential of athlete autobiographies. *Quadernos de Psicologia*, 22(3), 1–20. <https://doi.org/10.5565/REV/QPSICOLOGIA.1556>
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Pengaruh Latihan Agility Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Petenis Pemula Ku-10 Tahun. *Multilateral Jurnal Pendidikan Olahraga*, 19(1), 52–57. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkjr>
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2022). Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Putra Lampung Tahun 2021. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 44–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1268>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press. https://books.google.com/books/about/The_Competitive_Ethos_and_Democratic_Edu.html?id=CmdUo6P9CL0C#v=onepage&q&f=false
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra surabaya westling club pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–104. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41165>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Pamungkas, A. P., Rahayuni, K., & Widiawati, P. (2023). Studi kasus resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga tarung derajat tingkat nasional di Jawa Timur. *Jurnal Sport Science*, 13(2), 95–103. <https://doi.org/10.17977/um057v13i2p95-103>
- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III SDN Buluh 2. *Prosiding Ikip Pgri Bojonegoro*, 1(1). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1015>
- Rachmayani, A. N. (2015). *Ketermpilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tennis Meja*. 6. <https://journal.ac.id/index.php/JSP/article/view/6509>
- Raiola, G., & D'isanto, T. (2016). Assessment of periodization training in soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11, S267–S278. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.Proc1.19>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*, 55(1), 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Saputra, D. I. mori, & 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>
- Satriatama, R. F., & Rahayuni, K. (2025). Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(1), 52–62. <https://doi.org/10.56773/apesj/V3.1.43>
- Setiawaty, R., Sabardila, A., Markhamah, & Santosa, T. (2021). Bentuk-Bentuk Sinonimi dan Antonimi Dalam Wacana Autobiografi Narapidana (Kajian Aspek Leksikal). *Estetika*, 2(2), 79–101. <https://doi.org/10.36379/estetika.v2i2>
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2017). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge. <https://www.routledge.com/Routledge-Handbook-of-Qualitative-Research-in-Sport-and-Exercise/Smith-Sparkes/p/book/9781138353480>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=27832>
- Sukamti, S., & Hariono, H. (2024). Pengaruh lingkungan kepelatihan terhadap motivasi atlet muda di Jawa Timur. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um.2024.v13i1.98765>
- Tajri, A. A., Sazali, R., Masri, H., Bakri, N. H. S., & Mohd Mokhtar, U. K. (2024). Parental Involvement in Sport: Does it Help? Assessing the Role of Parental Support in Shaping Athletic Motivation and Success from Athlete's Point of View. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(10), 2714–2725. <https://doi.org/10.6007/ijarbs/v14-i10/23396>
- Tracy, S. J. (2012). Qualitative research methods. In *Handbook of Research Methods in Tourism: Quantitative and Qualitative Approaches*. <https://doi.org/10.4337/9781781001295>
- Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56–63. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.001>
- Uddin, M. A., Talukder, M. A., Ahmed, M. R., Khraisat, A., Alazab, A., Islam, M. M., Aryal, S., & Jibon, F. A. (2024). Data-driven strategies for digital native market segmentation using clustering. *International Journal of Cognitive Computing in Engineering*, 5, 178–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijcce.2024.04.002>
- Zani, Y., Eri Barlian, & Padli. (2023). Mempelajari Peran Sosial Wanita Dalam Olahraga Dengan Kontroversi Citra Patriarki Dimasyarakat. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 128–138. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.128-138>