

# PEMBENTUKAN JATI DIRI DAN PRESTASI ATLET GULAT PEREMPUAN : STUDI AUTOBIOGRAFI ATLET PERAIH MEDALI PON DAN SEA GAMES

Mutoharoh, Ari Wibowo Kurniawan\*

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

\*Penulis \*korespondensi, Surel : [ari.wibowo.fik@um.ac.id](mailto:ari.wibowo.fik@um.ac.id)

Paper received: 18-03-2026; revised: 06-04-2026; accepted: 24-11-2026

## Abstract

*This study aims to examine the autobiographical journey of a high-achieving wrestling athlete, Mutoharoh, with a focus on character development and achievement from regional to international levels. Mutoharoh began her career in junior high school and progressed through a structured training system, ultimately winning a gold medal at the National Sports Week (PON) XXI 2024 and a silver medal at the 2025 SEA Games. This study employs a qualitative approach using autoethnography and narrative inquiry methods to explore the athlete's lived experiences in a reflective and contextual manner, particularly regarding discipline, structured training, long-term commitment, and the integration of formal education in supporting athletic performance. The findings reveal that athletic success is not solely determined by perseverance and consistency in training, but also by mental resilience in facing failure, injury, and competitive pressure. A key finding of this study is the presence of critical phases in the athlete's career that serve as turning points, such as early defeats, injuries, and transitions to higher levels of competition. These moments play a crucial role in strengthening mental toughness, shaping self-identity, and enhancing achievement orientation. These phases are interpreted through a process of self-reflection, influenced by the support of family, coaches, and the training environment.*

**Keyword:** *wrestling athlete; character development; athletic achievement*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji perjalanan autobiografis seorang atlet gulat berprestasi, Mutoharoh, dengan fokus pada pembentukan karakter dan pencapaian prestasi dari tingkat daerah hingga internasional. Mutoharoh memulai karirnya sejak SMP dan berkembang melalui pembinaan berjenjang hingga meraih medali emas pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI 2024 serta medali perak SEA Games 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode autoethnography dan narrative inquiry untuk menggali pengalaman hidup atlet secara reflektif dan kontekstual, khususnya terkait disiplin, latihan terencana, komitmen jangka panjang, serta integrasi pendidikan formal dalam mendukung performa atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh ketekunan dan konsistensi latihan, tetapi juga oleh ketahanan mental dalam menghadapi kegagalan, cedera, dan tekanan kompetisi. Temuan utama penelitian ini adalah adanya fase kritis dalam perjalanan karir yang menjadi turning point, seperti pengalaman kekalahan awal, cedera, dan transisi ke level kompetisi yang lebih tinggi, yang berperan penting dalam memperkuat mental, membentuk identitas diri, dan meningkatkan orientasi prestasi atlet. Fase-fase tersebut dimaknai melalui proses refleksi diri yang dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pelatih, dan lingkungan pembinaan.

**Kata kunci:** atlet gulat; pembentukan karakter; prestasi Olahraga

## 1. Pendahuluan

Pendidikan dan olahraga merupakan dua elemen fundamental dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia, khususnya dalam pengembangan karakter, kepribadian, dan kapasitas

individu. Aktivitas olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, ketekunan, sportivitas, serta kemampuan mengelola tekanan (Anggraini et al., 2024). Sementara itu, pendidikan formal menyediakan kerangka konseptual dan ilmiah yang mendukung pengembangan diri secara sistematis. Dalam konteks olahraga prestasi, integrasi antara pendidikan dan latihan terencana menjadi fondasi penting untuk membentuk atlet yang unggul secara fisik, tangguh secara mental, dan matang secara karakter. Salah satu cabang olahraga yang menuntut integrasi menyeluruh antara kemampuan fisik, teknik, dan mental adalah gulat, yaitu olahraga bela diri yang dilakukan di atas matras dengan tujuan menjatuhkan atau mengunci lawan menggunakan teknik yang sah dan aman (Perangin, 2024). Gulat menuntut penguasaan keterampilan motorik kasar, koordinasi gerak kompleks, kecepatan reaksi, serta kemampuan pengendalian emosi yang tinggi (Citrawati et al., 2024), sehingga keberhasilan atlet gulat ditentukan tidak hanya oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental, kedisiplinan latihan, kecerdasan taktis, dan kemampuan menghadapi tekanan kompetisi.

Fenomena atlet mahasiswa, khususnya perempuan, menjadi menarik untuk dikaji karena menempatkan individu pada dua tuntutan utama sekaligus, yaitu pencapaian akademik dan prestasi olahraga. Selain faktor internal seperti ketekunan, motivasi, dan ketahanan mental, faktor eksternal seperti dukungan pelatih, keluarga, dan fasilitas latihan berperan penting dalam keberhasilan atlet (Maulana et al., 2025; Real & Ofrin, 2024; Cahyati et al., 2025). Pengalaman kegagalan, keterbatasan fasilitas, cedera, dan tekanan psikologis menjadi titik refleksi yang memperkuat mental atlet, menegaskan pentingnya resiliensi dalam olahraga prestasi (Nurcahyadi, 2024; Zulham et al., 2024).

Dalam konteks tersebut, studi kasus terhadap Mutoharoh dipilih sebagai representasi atlet mahasiswa perempuan yang mengalami proses pembinaan jangka panjang hingga mencapai level internasional, khususnya perempuan, menjadi realitas yang menarik untuk dikaji karena menempatkan individu pada dua tuntutan utama sekaligus, yaitu pencapaian akademik dan performa olahraga. Hal ini tercermin pada sosok Mutoharoh, mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Malang, yang merepresentasikan atlet dengan proses pembinaan jangka panjang hingga mencapai prestasi nasional dan internasional. Perjalanan kariernya di cabang olahraga gulat ditempa melalui berbagai jenjang kompetisi, mulai dari tingkat daerah hingga internasional, yang menuntut konsistensi latihan, ketahanan mental, serta kemampuan manajemen waktu yang baik. Puncak prestasinya ditunjukkan melalui perolehan medali emas pada PON XXI 2024 di Aceh-Sumatera Utara dan medali perak pada SEA Games 2025 di Thailand. Capaian tersebut tidak bersifat instan, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara disiplin, komitmen jangka panjang, ketahanan mental, serta dukungan lingkungan latihan dan akademik. Di sisi lain, proses tersebut juga diwarnai berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kegagalan kompetitif, dan tekanan psikologis, yang menuntut tingkat resiliensi yang tinggi dalam mempertahankan performa atlet.

Penelitian ini bertujuan mengkaji perjalanan autobiografis seorang atlet gulat berprestasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode autoethnography dan narrative inquiry untuk menggali pengalaman hidup atlet secara reflektif dan kontekstual, khususnya terkait disiplin, latihan terencana, komitmen jangka panjang, serta integrasi pendidikan formal dalam mendukung performa atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh ketekunan dan konsistensi latihan, tetapi juga oleh ketahanan mental dalam menghadapi kegagalan, cedera, dan tekanan kompetisi. Temuan utama penelitian ini adalah adanya fase kritis dalam perjalanan karir yang menjadi turning point, seperti pengalaman kekalahan awal, cedera, dan transisi ke level kompetisi yang lebih tinggi, yang berperan penting dalam memperkuat mental, membentuk identitas diri, dan meningkatkan orientasi prestasi atlet. Fase-fase tersebut

dimaknai melalui proses refleksi diri yang dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pelatih, dan lingkungan pembinaan.

Penelitian mengenai autobiografi atlet gulat Indonesia, khususnya atlet perempuan dan mahasiswa, masih sangat minim. Studi terdahulu lebih banyak fokus pada aspek fisiologis, teknik, atau performa kompetitif secara kuantitatif, sehingga dimensi psikologis, pengalaman subjektif, dan integrasi antara pendidikan formal dan olahraga prestasi jarang dianalisis secara mendalam. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan pendekatan autobiografis reflektif dengan perspektif *sport science* dan konsep *dual career athlete*, yang memungkinkan pemahaman holistik mengenai interaksi faktor internal dan eksternal, proses pembinaan jangka panjang, serta pengalaman subjektif atlet perempuan mahasiswa gulat. Dengan demikian, artikel ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, pembinaan atlet berprestasi, dan pengelolaan *dual career athlete* di Indonesia.

Di cabang olahraga gulat, penelitian yang menggabungkan faktor internal (disiplin, motivasi, ketahanan mental) dan faktor eksternal (dukungan pelatih, keluarga, serta lingkungan pembinaan) masih sangat terbatas, khususnya untuk atlet perempuan di Indonesia. Selain itu, pendekatan autobiografis reflektif yang mampu mengungkap pengalaman subjektif dan dinamika psikologis atlet secara mendalam jarang digunakan dalam penelitian keolahragaan, yang umumnya didominasi oleh pendekatan kuantitatif. Berdasarkan keterbatasan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan autobiografis reflektif untuk menganalisis secara integratif hubungan antara pengalaman subjektif atlet, proses pembinaan jangka panjang, dan dinamika peran ganda sebagai atlet mahasiswa perempuan dalam cabang olahraga gulat, yang belum banyak dikaji dalam konteks Indonesia.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian autobiografi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali pengalaman hidup dan refleksi pribadi seorang atlet gulat berprestasi dalam memahami proses pembentukan karakter, ketahanan mental, serta pencapaian prestasi olahraga. Autobiografi dipandang sebagai bentuk narasi reflektif yang memungkinkan eksplorasi pengalaman subjektif secara mendalam (Creswell, 2012).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu; (1) refleksi naratif berupa penulisan pengalaman hidup secara kronologis dan tematik; (2) wawancara mendalam dengan pelatih dan keluarga untuk memperoleh perspektif eksternal sekaligus validasi data, serta; (3) studi dokumentasi terhadap arsip kejuaraan dan catatan latihan. Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu (isi: misalnya 3–6 bulan), yang mencakup proses penulisan naratif, pengumpulan data pendukung, hingga verifikasi data.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis naratif tematik (*thematic narrative analysis*), yang meliputi beberapa tahap, yaitu; (1) membaca dan memahami keseluruhan narasi secara mendalam; (2) melakukan proses open coding untuk mengidentifikasi tema-tema penting, seperti disiplin, ketahanan mental, motivasi, dan dukungan sosial; (3) mengelompokkan kode ke dalam kategori yang lebih luas, serta; (4) menginterpretasikan hubungan antar tema untuk membangun pemahaman holistik mengenai perjalanan atlet. Proses analisis dilakukan secara iteratif dengan membandingkan data naratif, hasil wawancara, dan dokumentasi. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, serta *member check* dengan pelatih dan keluarga guna memastikan kesesuaian antara narasi yang ditulis dengan realitas empiris. Selain itu, aspek reflektivitas juga diperhatikan dengan menyadari posisi peneliti sebagai bagian dari subjek penelitian, sehingga potensi bias diminimalkan melalui proses validasi eksternal dan interpretasi yang sistematis.

Menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dan teknik, serta *member check* dengan pelatih dan pihak keluarga. Proses ini memastikan kesesuaian antara pengalaman yang dituliskan dan fakta empiris yang terjadi di lapangan. Dengan metode ini penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komperhensif tentang hubungan antara disiplin, tekad dan konsistensi latihan dalam membentuk karakter dan prestasi atlet gulat nasional.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Mutoharoh merupakan mahasiswi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, sekaligus atlet gulat berprestasi. Ia tumbuh di Kabupaten Tuban dalam keluarga sederhana yang menekankan kemandirian dan tanggung jawab sejak dini. Lingkungan keluarga dan figur kakak yang aktif di olahraga memberikan stimulus awal bagi minatnya pada aktivitas fisik. Sejak masa kecil, Mutoharoh dikenal sebagai anak yang aktif, berani mencoba hal baru, dan memiliki ketekunan tinggi, karakteristik yang menjadi fondasi mental bagi karier atletiknya. Ia juga dikenal sebagai salah satu atlet gulat berprestasi yang berhasil mencatat berbagai pencapaian penting, baik di tingkat daerah, nasional, maupun antarperguruan tinggi. Konsistensi, dedikasi, dan komitmennya terhadap olahraga gulat telah membentuk rekam jejak kompetitif yang mencerminkan semangat pantang menyerah serta kedisiplinan tinggi. Puncak kariernya ditandai dengan keberhasilannya meraih medali emas pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI yang diselenggarakan di Aceh-Sumatra Utara pada 9 September 2024 dan medali perak SEA Games 2025 Thailand yang di selenggrakan 18 Desember 2025 tersebut menjadi tonggak penting dalam perjalanan kariernya sekaligus bukti nyata keberhasilan pembinaan olahraga prestasi di lingkungan perguruan tinggi.

Ketertarikan Mutoharoh pada gulat muncul saat SMP Negeri 2 Soko melalui ekstrakurikuler yang difasilitasi guru Pendidikan Jasmani. Meski awalnya menghadapi rasa takut cedera dan hambatan transportasi, pengalaman ini melatih kesabaran, komitmen, dan kemampuan mengelola tekanan fisik dan mental. Ia kemudian bergabung dengan sistem pembinaan PGSI Jawa Timur dan SMANOR, di mana latihan berjenjang, disiplin tinggi, dan adaptasi mental membentuk performa kompetitifnya. Prestasi awalnya termasuk juara pertama Kejuaraan Daerah Gulat Jawa Timur dan Walikota Cup Malang. Puncak karir dicapai dengan medali emas PON XXI 2024 di Aceh-Sumatra Utara dan medali perak SEA Games 2025 di Thailand. Perjalanan ini menunjukkan bahwa kesuksesan Mutoharoh merupakan hasil interaksi kompleks antara pengalaman hidup, dukungan keluarga dan pelatih, latihan berjenjang, disiplin, dan ketahanan mental yang konsisten.

**Tabel 3.1 Pencapaian prestasi Mtoharoh**

No	Tahun	Waktu	Tempat	Kejuaraan	Juara
1	2015	23-24 Oktober	Sidoarjo	Kejuaraan Penjaringan Atlet Usia Dini Cabor Gulat SMANOR CUP	Winner Kategori kelas 34kg Bebas Putri
2	2016	23-25 November	Malang	Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup Tingkat Provinsi Jawa Timur	Third place Kategori Kelas 43 kg Bebas Putri

3	2016	20-22 Mei	Pacitan	Kejuaraan Daerah Gulat Provinsi Jawa Timur Kategori Pemula Remaja Gaya Bebas Putra – Putri, Kategori Kadet Gaya Grego Putra dan Bebas Putra Putri	Winner kelas 30 Kg Putri Kategori Pemula
4	2017	20-22 Mei	Malang	Kejuaraann Gulat Jawa Timur	Winner Kelas 40 Kg Gaya Bebas Putri Kategori Remaja
5	2017	11-13 Agustus	Lumajang	Kejuaraan Gulat Jawa Timur Kategori Kadet dan Junior Gaya Bebas Putra- Putri dan Gaya Grego Putra	Winner Kelas 40 kg Kadet Bebas Putri
6	2017	18-19 Februari	Surabaya	Kejuaraan Judo Kategori Junior Kelompok Umur 13 Tahun – 16 Tahun	Winner Kelas 40 kg Putri
7	2017	18-19 Februari	Surabaya	Seleksi Cabang Olahraga Judo	Winner Kelas 40 kg Putri
8	2017	17-19 November	Kota Malang	Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup V Tingkat Provinsi Jawa Timur Tahun 2017 Kategori Remaja Bebas, Kadet Grego Roman, Bebas Putra-Putri	Runner up Kelas 40 Kg Gaya Bebas Putri Kategori Remaja
9	2018	11-13 Mei	Kota Batu	Kejuaraan Provinsi Gulat Jawa Timur Pemula dan Remaja	Third place Kelas 43 Kg Gaya Bebas Putri Kategori Remaja
10	2018	1-3 September	Kab. Malang	Kejuaraan Gulat Provinsi Jawa Timur Kategori Kadet	Third place Kelas 46 Kg Gaya Bebas Putri
11	2019	13-15 Desember	Kab. Malang	Kejuaraan Provinsi Gulat “Remaja&Kadet” Jawa Timur	Runner up Kelas 46 Kg Gaya Bebas Putri Kategori Kadet

12	2019	6-13 Juli	Lamongan	Kejuaraan Gulat Pra Pekan Olahraga Provinsi (Pra PORPROV) Jawa Timur	Winner Kelas 59 Kg Gaya Bebas Putri
13	2022	25 Juni-3 Juli	Kab. Lumajang	Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VII	Winner Kelas 62 Kg Gaya Bebas Putri
14	2022	15-17 Februari	Bekasi	Kejuaraan Open Turnamen Gulat HUT PGSI ke-62 dan MMA	Winner Kelas 62 Kg Gaya Bebas Putri
15	2022	28 November – 1 Desember	Medan	KEJURNAS Puan Maharani Cup	Winner Kelas 59 Kg Gaya Bebas Putri
16	2023	9-16 September	Kab. Mojokerto	PORPROV JATIM VIII Tahun 2023	Winner Sport Women 59 Kg Putri
17	2023	25-27 Juni	Jakarta	Kejuaraan Gulat Nasional Junior Usia 20	Winner Kategori Kelas 59 Kg Gaya Bebas Putri
18	2023	5-9 November	Jakarta	Kejuaraan Gulat Nasional Junior Usia 20	Third place Kategori Kelas 62 Kg Gaya Bebas Putri
19	2024	12-22 November	Kalimantan Selatan	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XVIII	Winner Cabor Gulat Kategori Gaya Bebas Kelas 62 Kg Putri
20	2024	9 September	Aceh-Sumatra Utara	Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI/2024	Winner Kategori Kelas 57 Kg Gaya Bebas Putri

---

21	2025	18 Desember	Thailand	SEA Games 2025 Thailand	Runner up Kategori Kelas 57 Kg Gaya Bebas Putri
----	------	----------------	----------	----------------------------	--

---

Pembahasan ini menelaah perjalanan prestasi Mutoharoh melalui lensa teori olahraga prestasi, dengan fokus pada aspek mental, latihan terstruktur, dan manajemen *dual career*. Analisis didasarkan pada pengalaman autobiografis atlet yang menunjukkan interaksi kompleks antara faktor internal, seperti ketekunan, motivasi intrinsik, dan ketahanan mental, dengan faktor eksternal, termasuk dukungan pelatih, fasilitas, dan lingkungan keluarga. Dengan pendekatan ini, pembahasan bertujuan untuk memahami bagaimana karakter, kapasitas fisik, dan kesiapan psikologis seorang atlet perempuan mahasiswa gulat terbentuk secara holistik melalui proses pembinaan jangka panjang, bukan hanya hasil dari capaian kompetisi semata.

Pertama, aspek mental toughness menjadi kunci dalam keberhasilan Mutoharoh menghadapi tekanan kompetisi, cedera, dan kegagalan seleksi. Menurut Clough et al. (2002), mental toughness mencakup kemampuan bertahan di bawah tekanan, fokus pada tujuan jangka panjang, dan resilien terhadap kegagalan. Dalam konteks pengalaman Mutoharoh, fase awal kariernya yang menghadapi keterbatasan fasilitas, adaptasi di SMA dan asrama, serta kekalahan dalam kompetisi awal, memperlihatkan bagaimana mental toughness dibentuk secara bertahap melalui pengalaman nyata dan tantangan lingkungan. Ketahanan mental ini selanjutnya mendukung konsistensi latihan, pengambilan keputusan strategis saat bertanding, dan stabilitas performa di level nasional maupun internasional.

Kedua, konsep *deliberate practice* menjelaskan peningkatan performa yang signifikan Mutoharoh dari fase awal hingga puncak prestasi. Ericsson et al. (1993) menekankan bahwa latihan terstruktur, fokus pada peningkatan kemampuan spesifik, dan umpan balik terus-menerus adalah kunci pengembangan keahlian. Rutinitas latihan intensif, adaptasi terhadap pola asrama, serta pembinaan di PGSI Jawa Timur dan SMANOR menunjukkan bahwa setiap pengalaman kompetitif dan latihan teknis bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi bagian dari proses *deliberate practice* yang membangun kapasitas atletik dan kesiapan mental.

Ketiga, perspektif *dual career athlete* menyoroti tantangan dan strategi yang diperlukan bagi atlet mahasiswa untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan olahraga prestasi (Stambulova & Wylleman, 2019). Perjalanan Mutoharoh menunjukkan integrasi antara pendidikan formal di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, dengan pembinaan olahraga berjenjang. Dukungan keluarga, pelatih, serta lingkungan akademik yang kondusif memungkinkan pengelolaan waktu, prioritas, dan energi secara efektif, sehingga prestasi akademik dan olahraga dapat dicapai secara simultan. Pendekatan *dual career* ini juga menekankan pengembangan karakter dan kemandirian, yang secara langsung memperkuat *mental toughness* dan efektivitas latihan. Analisis ini menegaskan bahwa keberhasilan Mutoharoh bukan hanya hasil bakat atau latihan fisik, tetapi merupakan kombinasi sinergis antara *mental toughness*, latihan terstruktur (*deliberate practice*), dan manajemen *dual career*, yang membentuk atlet gulat perempuan berprestasi secara holistik.

Prestasi Mutoharoh tidak dapat dipahami hanya dari hasil kompetisi, melainkan sebagai produk dari interaksi kompleks antara pengalaman masa kecil, dukungan keluarga, peran sekolah, pelatih, dan sistem pembinaan berjenjang yang konsisten. Setiap fase perjalanan, mulai dari

pengalaman fisik dan sosial di masa kanak-kanak hingga rutinitas latihan intensif di SMA dan perguruan tinggi, memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter, kedisiplinan, dan ketahanan mentalnya. Pendekatan autobiografis yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis, motivasi intrinsik, serta proses internalisasi nilai-nilai olahraga yang membentuk identitas seorang atlet perempuan berprestasi. Melalui narasi reflektif ini, terlihat bahwa keberhasilan dalam olahraga prestasi merupakan hasil dari pembinaan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan pendidikan secara simultan.

Autobiografi ini memberikan kontribusi penting bagi kajian ilmu keolahragaan dengan menyoroti pengalaman subjektif seorang atlet perempuan mahasiswa, sebuah area yang selama ini masih minim diteliti, khususnya di Indonesia. Penelitian ini menjawab *research gap* terkait studi autobiografi atlet gulat Indonesia dan fenomena *dual career female athletes*. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi antara pendekatan autobiografis, sport science, dan analisis dual career, sehingga memungkinkan pemahaman holistik mengenai proses pembinaan prestasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur akademik, tetapi juga memberikan wawasan praktis bagi pengembangan strategi pembinaan atlet perempuan dan pengelolaan dual career di lingkungan pendidikan tinggi dan olahraga prestasi.



**Gambar 3.1 Grafik Perkembangan Prestasi Penulis Dari Tahun ke Tahun**

Grafik 3.1 menunjukkan dinamika perkembangan prestasi penulis dari tahun ke tahun yang bersifat fluktuatif namun progresif. Pada fase awal karier (2015–2017), prestasi cenderung stabil dengan capaian juara pertama, yang menandai periode pembentukan dasar teknik dan pengalaman kompetisi. Tahun 2018 memperlihatkan penurunan performa yang tercermin dari perolehan peringkat ketiga, menunjukkan adanya fase adaptasi dan evaluasi dalam perjalanan prestasi. Namun, pada tahun-tahun berikutnya penulis kembali menunjukkan peningkatan performa yang konsisten hingga mencapai puncak prestasi pada level nasional dan internasional. Pola naik-turun ini menegaskan bahwa prestasi penulis terbentuk melalui proses jangka panjang yang melibatkan evaluasi berkelanjutan, penyesuaian pola latihan, serta penguatan mental bertanding, bukan sebagai capaian yang bersifat instan atau hasil dari faktor tunggal semata.

Perjalanan prestasi Mutoharoh dalam cabang olahraga gulat tidak dapat dilepaskan dari pengalaman hidup sejak masa kanak-kanak yang secara tidak langsung membentuk karakter, daya juang, dan kesiapan mentalnya sebagai atlet. Berdasarkan autobiografi yang telah direvisi, Mutoharoh tumbuh dalam lingkungan keluarga sederhana di Kabupaten Tuban, dengan kondisi yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab sejak usia dini. Keterbatasan ekonomi dan fasilitas bukan menjadi penghambat, melainkan justru membentuk pola pikir tangguh, terbiasa berusaha, serta tidak mudah mengeluh dalam menghadapi kesulitan. Nilai-nilai tersebut kemudian menjadi fondasi penting ketika ia memasuki dunia olahraga prestasi yang sarat tekanan fisik dan mental.

Pada masa kecil, Mutoharoh dikenal sebagai anak yang aktif secara fisik, gemar bergerak, dan memiliki keberanian mencoba hal baru meskipun belum sepenuhnya percaya diri. Lingkungan sosial dan keluarga yang mendukung aktivitas fisik, khususnya melalui figur kakak yang lebih dahulu berkecimpung dalam dunia olahraga, memberikan stimulus awal terhadap minatnya pada bidang olahraga. Fase ini menunjukkan bahwa proses pembinaan atlet tidak dimulai secara instan pada usia remaja, melainkan merupakan akumulasi pengalaman hidup sejak masa anak-anak yang membentuk disposisi psikologis dan sikap terhadap tantangan.

Ketika memasuki bangku SMP Negeri 2 Soko, ketertarikan Mutoharoh terhadap gulat muncul melalui peran guru Pendidikan Jasmani yang memperkenalkan kegiatan ekstrakurikuler gulat. Hal ini menegaskan pentingnya peran sekolah sebagai agen identifikasi bakat dan fasilitator awal pembinaan olahraga. Meskipun pada awalnya muncul rasa takut terhadap risiko cedera dan tuntutan fisik yang berat, Mutoharoh memilih untuk tetap mencoba. Keputusan ini mencerminkan keberanian mengambi risiko (*risk taking*) dan motivasi intrinsik yang kuat, dua aspek psikologis yang sering ditemukan pada atlet dengan potensi berkembang tinggi.

Hambatan yang dihadapi pada fase awal, seperti keterbatasan transportasi dan ketergantungan pada saudara untuk mobilitas latihan, menjadi pengalaman yang secara signifikan membentuk ketahanan mental. Alih-alih menjadi alasan untuk berhenti, kondisi tersebut justru melatih kesabaran, komitmen, serta kemampuan mengelola kelelahan fisik dan emosional. Dari perspektif pembinaan olahraga, pengalaman ini memperlihatkan bahwa tantangan non-teknis sering kali berkontribusi besar dalam membangun karakter atlet dibandingkan keberhasilan instan.

Bergabungnya Mutoharoh dengan sistem pembinaan PGSI Jawa Timur menandai transisi dari tahap pengenalan menuju tahap pembinaan prestasi. Keikutsertaannya dalam kompetisi Smanor Cup 2015, meskipun belum menghasilkan prestasi, memberikan pengalaman kompetitif awal yang sangat penting. Kekalahan dan keterbatasan performa pada fase ini berfungsi sebagai sarana pembelajaran, baik dari aspek teknis maupun mental. Pengalaman bertanding tersebut membangun kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan pertandingan, mengelola rasa gugup, serta menerima hasil sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Keberhasilan meraih juara pertama pada Kejuaraan Daerah Gulat Jawa Timur di Pacitan dan Walikota Cup Malang pada tahun berikutnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan yang tidak terlepas dari proses latihan yang konsisten dan adaptasi mental yang matang. Prestasi ini menjadi indikator bahwa Mutoharoh mampu mengonversi pengalaman kegagalan menjadi motivasi berprestasi, sebuah karakteristik penting dalam perjalanan atlet elite. Tahap selanjutnya, yaitu proses seleksi dan adaptasi di SMANOR, merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas Mutoharoh sebagai atlet prestasi. Kegagalannya pada seleksi awal karena keterbatasan berat badan dan kemampuan fisik tidak mematahkan semangat, tetapi justru memperkuat tekad untuk berkembang. Keputusan pelatih mendaftarkannya ke SMA Negeri 1 Soko dengan dukungan penuh

dari pengurus gulat Tuban memberikan lingkungan transisional yang kondusif, baik dari sisi fasilitas pendidikan maupun atmosfer pembinaan olahraga. Pembebasan biaya pendidikan yang diterima juga mengurangi beban psikologis keluarga, sehingga Mutoharoh dapat lebih fokus pada pengembangan diri sebagai atlet.

Rutinitas latihan intensif selama bersekolah di SMA Negeri 1 Soko, yang kemudian berlanjut saat diterima di SMANOR, memperlihatkan tingkat disiplin dan komitmen yang tinggi. Jadwal latihan yang padat, aturan asrama yang ketat, serta tuntutan fisik yang konsisten membentuk pola hidup terstruktur. Proses adaptasi terhadap budaya asrama, hierarki senior-junior, serta tanggung jawab kebersihan menunjukkan bahwa pembinaan atlet di SMANOR tidak hanya berorientasi pada performa fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter, kemandirian, dan kepatuhan terhadap aturan. Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa prestasi Mutoharoh tidak dapat dipahami hanya dari sudut pandang hasil kompetisi semata. Keberhasilannya merupakan hasil interaksi kompleks antara pengalaman masa kecil, dukungan lingkungan keluarga, peran sekolah dan pelatih, serta proses pembinaan berjenjang yang menekankan disiplin, ketahanan mental, dan konsistensi latihan. Autobiografi ini menguatkan pandangan bahwa pembinaan atlet berprestasi adalah proses jangka panjang yang bersifat holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan pendidikan secara simultan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara disiplin latihan, komitmen jangka panjang, ketahanan mental, serta dukungan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor psikologis seperti ketekunan, motivasi, dan resiliensi memiliki kontribusi signifikan terhadap performa atlet (Fruchart et al., 2024; Zulham et al., 2024). Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pandangan bahwa dukungan pelatih dan keluarga berperan penting dalam membentuk stabilitas emosional dan kepercayaan diri atlet (Maulana et al., 2025; Real & Ofrin, 2024). Namun demikian, temuan ini berbeda dari sebagian besar studi sebelumnya yang cenderung memisahkan analisis antara aspek fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi secara dinamis sepanjang perjalanan karier atlet. Selain itu, berbeda dengan penelitian yang berfokus pada pendekatan kuantitatif, studi ini mengungkap bahwa pengalaman subjektif seperti kegagalan seleksi, cedera, dan tekanan psikologis justru berperan sebagai mekanisme pembentuk resiliensi dan mentalitas juara.

Autobiografi memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna pengalaman, proses refleksi diri, serta pembentukan identitas atlet, sehingga memberikan perspektif yang lebih holistik dalam memahami performa olahraga. Dengan demikian, pendekatan ini dapat menjadi alternatif metodologis dalam kajian keolahragaan yang selama ini didominasi oleh pendekatan positivistik. Penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet perlu dirancang secara holistik, tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga pada pengembangan aspek psikologis dan dukungan sosial. Program latihan perlu mengintegrasikan penguatan mental, manajemen stres, serta pendampingan akademik bagi atlet mahasiswa. Selain itu, pelatih dan institusi pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang suportif untuk mendukung keseimbangan antara tuntutan akademik dan olahraga. Dengan demikian, pembinaan atlet dapat menghasilkan performa yang berkelanjutan sekaligus membentuk karakter yang kuat.

Berikut merupakan program latihan yang dijalani Mutoharoh selama di SMANOR Jawa Timur :

Program latihan mingguan ini dirancang secara sistematis dengan pembagian sesi pagi dan sore untuk mengoptimalkan pengembangan fisik, teknik, dan mental atlet.

Pada hari Senin, sesi pagi diawali dengan pemanasan, jogging, lari interval, dan pendinginan yang bertujuan menyiapkan tubuh, meningkatkan daya tahan jantung-paru, melatih kecepatan dan ketahanan, serta menurunkan detak jantung setelah latihan. Sementara itu, sesi sore difokuskan pada senam, latihan leher, cari-cari, dan teknik yang bertujuan melatih kelentukan, kekuatan leher, refleks tubuh, serta pendalaman teknik dasar cabang olahraga.

Pada hari Selasa, latihan pagi meliputi pemanasan, jogging, latihan beban (8 item), jogging ringan, dan pelepasan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah serta menjaga daya tahan dan fleksibilitas. Sesi sore diisi dengan pemanasan, senam, latihan leher, teknik-taktik, cari-cari, serta fisik matras seperti lompat kangkang, lompat susup, dan shadow, yang berfungsi meningkatkan koordinasi tubuh, kekuatan, serta kemampuan teknik dan strategi.

Hari Rabu pada pagi hari digunakan untuk istirahat guna pemulihan fisik dan mental, sedangkan sore hari diisi dengan pemanasan, latihan leher, sparring rolling partner, evaluasi teknik, dan pelepasan untuk melatih kesiapan tanding serta memperbaiki teknik.

Pada hari Kamis, sesi pagi meliputi pemanasan, jogging, latihan bondem, lari interval, dan pelepasan yang bertujuan melatih kekuatan lengan dan bahu serta meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Sesi sore berfokus pada pemanasan, senam, latihan leher, cari-cari, serta teknik-taktik untuk memperkuat otot, meningkatkan refleks, dan penguasaan strategi.

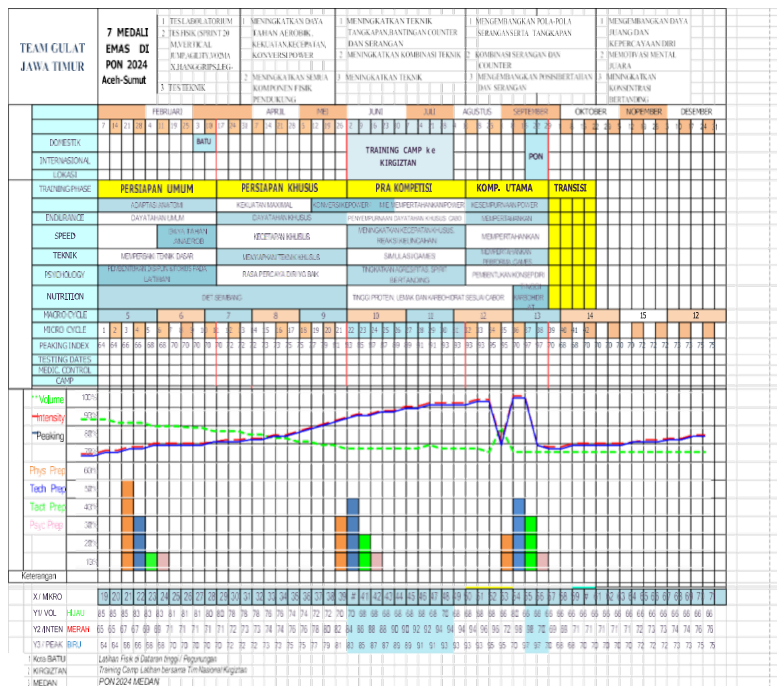
Hari Jumat, latihan pagi berupa pemanasan, jogging, fisik tangga, dan pelepasan yang bertujuan melatih kelincahan, koordinasi kaki, dan keseimbangan tubuh. Sementara itu, sesi sore diisi dengan pemanasan, senam, latihan leher, teknik-taktik, dan cari-cari untuk pengulangan teknik serta peningkatan refleks tubuh.

Pada hari Sabtu, sesi pagi meliputi pemanasan, senam, latihan leher, permainan bola kucing, cari-cari, teknik-taktik, dan pelepasan yang bertujuan melatih reaksi, kekompakan, serta memperkuat kemampuan teknik dan strategi melalui pendekatan permainan. Sesi sore digunakan untuk istirahat sebagai bentuk pemulihan setelah latihan intensif sepanjang minggu.

Jadwal latihan tahunan Tim Gulat Jawa Timur disusun dengan mengacu pada prinsip periodisasi modern, yang bertujuan mempersiapkan atlet mencapai puncak performa saat menghadapi kompetisi utama. Rancangan program ini terdiri atas beberapa fase, yaitu fase persiapan umum, persiapan khusus, pra-kompetisi, kompetisi inti, dan fase transisi. Setiap fase dirancang berdasarkan pertimbangan fisiologis, biomekanik, serta aspek psikopedagogis dalam pelatihan olahraga. Perencanaan periodisasi semacam ini berfungsi untuk mengatur beban latihan secara terstruktur, mencegah terjadinya kelelahan berlebih (*overtraining*), dan mendukung proses adaptasi optimal baik secara fisik maupun mental (Walker et al., 2021). Selain itu, penggabungan unsur teknik, taktik, aspek psikologis, dan pengaturan nutrisi pada setiap siklus latihan menunjukkan penerapan pendekatan multikomponen yang menyeluruh, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet gulat di berbagai jenjang kompetisi (Alidjanovna, 2025). Menyelesaikan pendidikan menengah, Mutoharoh diterima di Universitas Negeri Malang (UM) melalui jalur SNMPTN, mengambil Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi angkatan 2022. Selama menjadi mahasiswa, ia tetap konsisten berlatih dan berprestasi di tingkat

nasional. Puncak kariernya terjadi ketika ia berhasil meraih medali emas pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh–Sumatera Utara, yang menjadi bukti nyata keseimbangan antara disiplin akademik dan prestasi olahraga. Menurut (Prayogo et al., 2021) keberhasilan latihan sangat dipengaruhi oleh perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan, sedangkan (Waruwu et al., 2024) menekankan pentingnya kedisiplinan sebagai kunci keberhasilan dalam kompetisi.

Keberhasilan Mutoharoh di PON XXI dan SEA Games tidak hanya mencerminkan prestasi pribadi, tetapi juga menggambarkan keberhasilan sistem pembinaan atlet pelajar yang terintegrasi antara akademik dan non-akademik. Karya autobiografinya yang dijadikan tugas akhir juga menjadi bukti bahwa prestasi olahraga dapat diintegrasikan dalam konteks akademik. Pendekatan naratif memberi ruang bagi individu untuk merefleksikan pengalaman hidupnya secara ilmiah dan bermakna. Mutoharoh menjalani jadwal latihan intensif sejak SMP hingga kuliah, rata-rata 4–6 kali per minggu dengan durasi 3 jam per sesi. Program tersebut dikombinasikan dengan pengaturan pola makan dan berat badan. Menurut (Sariakçali et al., 2024) manajemen nutrisi berperan penting dalam menjaga metabolisme dan mencegah gangguan fisiologis akibat latihan berat. Dalam olahraga gulat, pengendalian berat badan merupakan faktor utama penentu kesuksesan.



Gambar 3. 2 Jadwal Periodisasi Latihan Tim Gulat Jawa Timur

Gambar 3.2 menampilkan rancangan periodisasi tahunan latihan Tim Gulat Jawa Timur yang terdiri atas lima fase utama, yaitu *preparatory phase* (mencakup persiapan umum dan khusus), *pre-competition phase*, *competition phase*, serta *transition phase*. Setiap fase dirancang berdasarkan pendekatan ilmiah dalam pelatihan olahraga prestasi dengan memperhatikan prinsip *overload*, *recovery*, spesifisitas, serta periodisasi yang bersifat siklik. Komponen latihan meliputi aspek teknik, taktik, psikologis, nutrisi, serta pemantauan performa, yang diintegrasikan secara sistematis dalam bentuk *training blocks* sesuai dengan kebutuhan individu atlet dan sasaran kompetisi utama seperti PON, Kejuaraan Nasional, maupun turnamen internasional. Struktur periodisasi ini juga

menitikberatkan pada manajemen beban latihan melalui pengaturan intensitas dan volume, serta penggunaan indikator fisiologis dan psikologis sebagai dasar pengambilan keputusan dalam proses pelatihan. Pendekatan semacam ini terbukti.

Selain latihan fisik, aspek psikologis juga mendapat perhatian besar. Mutoharoh secara rutin menerapkan latihan relaksasi, meditasi, dan teknik pernapasan untuk mengelola stres dan menjaga fokus. Temuan (Agestianti et al., 2024) menunjukkan bahwa pelatihan mental dapat meningkatkan daya juang dan kepercayaan diri atlet. Program ini juga dilengkapi dengan strategi pemulihan aktif seperti pijat dan terapi regeneratif. Dari sisi teknis, Mutoharoh menguasai sejumlah teknik dasar gulat, di antaranya:

1. Susupan (*Double-Leg Takedown*)  
Teknik ini dilakukan dengan cara menembus pertahanan lawan melalui gerakan cepat menuju kedua kakinya, kemudian dilanjutkan dengan mendorong serta mengangkat tubuh lawan hingga terjatuh ke atas matras. Gerakan double-leg menjadi salah satu teknik utama dalam gaya bebas dan sering digunakan sebagai serangan pembuka. Analisis kinematika pada berbagai cabang olahraga menunjukkan bahwa atlet tingkat elit secara konsisten menghasilkan gaya horizontal dan kecepatan tubuh bagian atas yang lebih tinggi saat melakukan gerakan menyerang (Walker et al., 2021)
2. Tarikan (*Single-Leg*)  
Teknik tarikan tunggal atau single-leg dilakukan dengan cara mengamankan salah satu kaki lawan untuk menciptakan ketidakseimbangan tubuh, sehingga lawan dapat dijatuhkan ke matras. Gerakan ini dinilai efektif saat ruang gerak terbatas dan memberikan peluang untuk melakukan transisi ke berbagai teknik lanjutan. Single-leg sering diterapkan dalam berbagai cabang gulat maupun olahraga grappling lainnya karena memiliki fleksibilitas tinggi dan risiko kegagalan yang relatif rendah dalam pelaksanaannya.
3. Bantingan (*Throw*)  
Teknik ini dilakukan dengan melakukan penguasaan posisi setelah penetrasi awal, di mana pegulat mengangkat tubuh lawan lalu menjatuhkannya ke matras melalui gerakan eksplosif yang disertai kontrol penuh terhadap tubuh lawan. Pelaksanaan teknik ini menuntut ketepatan waktu, kekuatan stabil pada otot inti, serta koordinasi yang baik antara gerakan tangan dan pinggul. Tingkat keberhasilan teknik ini akan meningkat apabila pegulat memiliki kemampuan kekuatan dan pengendalian tubuh yang terlatih secara konsisten.
4. Gulungan (*Rolling Control*)  
Teknik gulungan merupakan bentuk pengendalian lanjutan yang digunakan ketika lawan sudah berada pada posisi bawah. Tujuan utamanya adalah memutar tubuh lawan hingga punggungnya mengarah ke matras, sehingga pegulat dapat memperoleh posisi dominan atau menambah perolehan poin. Pelaksanaan teknik ini membutuhkan koordinasi tubuh yang baik serta kepekaan terhadap perubahan pusat gravitasi lawan.

Latihan teknik-teknik tersebut dilakukan melalui drill berulang, simulasi pertandingan, dan evaluasi performa. Penelitian Cerit et al. (2025) menunjukkan bahwa penggabungan latihan teknik dengan kebugaran jasmani secara signifikan meningkatkan performa dalam kompetisi. Program latihan Mutoharoh juga mencakup latihan kekuatan, kelincahan, serta pengondisian mental. (Karyono & Paluris, 2022) menegaskan bahwa perpaduan antara latihan kekuatan dan kelincahan menjadi fondasi utama bagi pegulat untuk merespons situasi pertandingan dengan cepat.

Keberhasilan Mutoharoh tidak terlepas dari dukungan menyeluruh pelatih yang disiplin, keluarga yang suportif, dan lingkungan sosial yang positif. Pelatih menjadi pembimbing utama yang menanamkan kedisiplinan, konsistensi, dan etos kerja. Orang tua memberi dukungan moral dan spiritual, sementara teman sebaya serta lingkungan kampus menciptakan suasana kompetitif yang sehat. Menurut (Puspitasari et al., 2021) dukungan sosial berperan sebagai penopang psikologis yang mendorong keberlanjutan prestasi atlet. Sejak SMP hingga kuliah, Mutoharoh fokus penuh pada gulat dan tidak aktif dalam organisasi lain. Ia tetap berusaha menyeimbangkan antara dunia akademik dan karier atletiknya melalui komunitas gulat di Malang, yang menjadi ruang diskusi dan pengembangan diri. Secara keseluruhan, perjalanan Mutoharoh menggambarkan bahwa prestasi olahraga tinggi merupakan hasil dari sinergi antara faktor fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Pembinaan berkelanjutan yang berbasis ilmu olahraga dan dukungan lingkungan yang kuat memungkinkan seorang atlet mahasiswa berkembang secara optimal. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif dalam pembinaan atlet pelajar di Indonesia, di mana akademik dan olahraga bukan dua hal yang terpisah, melainkan saling memperkuat untuk melahirkan generasi yang tangguh dan berprestasi.

#### 4. Simpulan

Autobiografi Mutoharoh merepresentasikan secara komprehensif proses pembinaan dan transformasi seorang atlet gulat perempuan yang berkembang melalui tahapan panjang, sistematis, dan berkelanjutan hingga mencapai puncak prestasi pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 dan SEA Games 2025. Kajian ini tidak hanya menggambarkan perjalanan karier secara kronologis, tetapi juga mengungkap dinamika psikologis, sosial, pendidikan, serta pembentukan karakter yang berperan penting dalam membangun performa olahraga tingkat elite. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kegagalan pada fase awal justru berfungsi sebagai sarana refleksi yang memperkuat kualitas latihan dan mental bertanding, sehingga menegaskan nilai pedagogis kegagalan dalam olahraga prestasi. Selain itu, keberhasilan dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan atlet menunjukkan efektivitas konsep *dual career athlete*, di mana pengembangan akademik dan olahraga dapat berjalan secara paralel. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian autoethnography dan narrative inquiry dalam konteks olahraga prestasi, khususnya dengan menegaskan pentingnya fase kritis (*critical phases*) sebagai *turning point* dalam pembentukan identitas, karakter, dan ketahanan mental atlet. Penelitian ini juga memperkuat perspektif bahwa pembinaan atlet tidak hanya dapat dipahami melalui pendekatan fisik dan teknis, tetapi perlu dianalisis secara holistik melalui integrasi dimensi psikologis, sosial, dan akademik. Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan rujukan bagi pelatih, institusi pendidikan, dan organisasi olahraga dalam merancang program pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan performa, tetapi juga pada penguatan karakter, manajemen kegagalan, serta keseimbangan antara pendidikan dan karier olahraga. Dukungan sosial yang konsisten dan lingkungan pembinaan yang adaptif terbukti menjadi faktor kunci dalam menjaga keberlanjutan performa atlet. Adapun implikasi bagi pembinaan atlet menekankan pentingnya pengembangan sistem pembinaan yang berkelanjutan, terstruktur, dan berpusat pada atlet (*athlete-centered development*), dengan memperhatikan fase-fase krisis sebagai bagian penting dari proses pembelajaran. Program pembinaan perlu mengintegrasikan aspek mental training, pendampingan psikologis, serta kebijakan yang mendukung *dual career athlete* agar atlet mampu berkembang secara optimal baik dalam bidang olahraga maupun akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa prestasi olahraga bukan merupakan hasil instan, melainkan hasil dari proses pembinaan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, sosial, dan pendidikan secara berkelanjutan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas kajian pada berbagai cabang olahraga, menggunakan pendekatan longitudinal maupun *mixed methods*, serta mengeksplorasi perbandingan antara atlet laki-laki dan perempuan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembinaan atlet berprestasi.

## Daftar Rujukan

- Agestianti, R., Mustafid, A. K., Andari, N. B., Azzahra, F. T. A., Pramesti, N. K. A. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas Pelatihan Positive Self-Talk dalam meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 132–142.
- Alidjanovna, A. A. (2025). Improving the methodology of training wrestling sports specialists. *International Journal of Pedagogics*, 5(1), 96–98. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume05Issue01-2>
- Andika, R., & Mukarroma, S. B. (2025). Analisis kesiapan atlet gulat gaya bebas dan Greco-Romawi Kabupaten Kendal untuk Porprov Jawa Tengah 2023: Pendekatan kualitatif. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 470–477. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.678>
- Anggraini, A. D., Fitriana, R. N., & Muzakki, K. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dan minat dalam mengikuti uji kompetensi BNSP terhadap peluang kerja mahasiswa. *Nusantara Entrepreneurship and Management Review*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.55732/nemr.v2i2.143>
- Cahyati, N., Huda, B. P., Munabil, M. R., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2025). Analisis keterbatasan sarana dan prasarana dalam faktor pendukung prestasi klub bola voli Villor. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 12(1), 126–135
- Citrawati, I., S, F. N., Siswoyo, J., & Lampung, U. (2024). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan pinggang pada atlet gulat putra Pelatprov Lampung. 3(2), 58–63
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2012). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications Hafidz, A., Daulay, D. A. A., Pramono, B. A.,
- Khusniyah, T. W. (2025). Penerapan sport science dalam manajemen pelatihan fisik untuk meningkatkan kualitas atlet profesional di Kabupaten Nganjuk. *ABISATYA: Journal of Community Engagement*, 3(1)
- Indira, N., & Putri, A. (2025). Kecemasan performa dan dinamika pemaknaan mental imagery: Studi fenomenologis pada atlet taekwondo muda. 2(2), 1–7.
- Karyono, T. H., & Paluris, D. S. (2022). Pengaruh latihan basic movement berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 17–21. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.48381>
- Maulana, M. I., Akbar, Z., Ariyani, M., & Maulana, H. (2025). Pengaruh gaya kepemimpinan pelatih dalam membangun hubungan emosional atlet pada konteks budaya disiplin. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 865–874.
- 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), 14–20. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Nurchayadi, M. F. (2024). Eksplorasi ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif pada atlet arung jeram di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229–237.
- Parman, A., Norito, T. B., Indrayana, B., & Ali, M. (2025). Kontribusi fisiologi olahraga dalam mengatasi risiko menuju prestasi optimal. 10, 1836–1850.
- Perangin Angin, R. (2024). Pengembangan teknik susupan dalam bantingan gulat di club gulat Karo Indonesia tahun 2024. 16(1), 1–23.
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Studi kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Puspitasari, Y., Lasan, B. B., & Setiyowati, A. J. (2021). Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap motivasi berprestasi siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(10), 838–846. <https://doi.org/10.17977/um065v1i102021p838-846>
- Ritonga, S. A. (2024). Membangun kepercayaan diri: Strategi untuk meningkatkan keyakinan diri. *Circle Archive*, 1(4), 1–12.
- Saputro, A. H. (2025). Pengaruh hardiness terhadap burnout pada student athlete di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang dimoderasi oleh dukungan sosial.
- Suhartini, S., & Rivaldo, E. L. (2022). Tingkat motivasi berprestasi atlet karate Kota Jambi dalam menghadapi Porprov XXIII 2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 185–197. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.21384>

- Susiawati, I., Mardani, D., Alhaq, M. F., & Nissa, F. S. (2023). Psikologi dalam pembelajaran bahasa Arab (analisis berpikir kreatif dan reflektif). *Rayah Al-Islam*, 7(1), 509–519. <https://doi.org/10.37274/rais.v7i1.708>
- Walker, J., Bissas, A., Paradisis, G. P., Tucker, C. B., Jongerius, N., Thomas, A., & Wood, M. A. (2021). Kinematic factors associated with start performance in world-class male sprinters. *Journal of Biomechanics*.
- Waruwu, F., Napitupulu, E., Sembiring, M. G., & S. (2024). Hubungan antara supervisi klinis dan disiplin kerja dengan kompetensi guru di UPTD SDN Kecamatan Gunungsitoli. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 17(1), <https://doi.org/10.24114/jtp.v17i1.57391>
- Zulham, A., Lestari, D., Bujang, & Muzzaki, N. (2024). Program pembinaan tim bola voli di sekolah menengah kejuruan Panjatek Kota Bekasi. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*, 2(3), 1950–1956. <https://doi.org/10.62976/ierj.v2i3.83>