ISSN: 2614-6754 (print)
ISSN: 2614-3097(online)

Halaman 8533-8547
Volume 9 Nomor 1 Tahun 2025

Perjalanan Panjang dalam Mencapai Prestasi PON XXI Aceh-Sumut 2024

Nur A'imatus Aziza[1], Abdul Rachman Syam Tuasikal[2]
[1,2] Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: nur.21107@mhs.unesa.ac.id[1], rachmantuasikal@unesa.ac.id[2]

Abstrak

Artikel ini mengisahkan perjalanan seorang atlet Judo muda, Nur A'imatus Aziza asal Kabupaten Mojokerto, dalam meraih prestasi di dunia olahraga menjelang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut 2024. Terinspirasi dari sang ayah, Agus Harianto, Saya memulai karir Judo sejak usia 9 tahun dan berhasil meraih berbagai medali di kejuaraan tingkat Provinsi dan Nasional. Dukungan keluarga, terutama dari sang ayah, berperan penting dalam perkembangan karirnya. Saya melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur dan Universitas Negeri Surabaya (UNESA) sambil aktif berlatih. Terlepas dari kekalahan di PON 2024, Saya bersyukur atas pengalamannya dan berhasil meraih medali perunggu di nomor beregu campuran. Artikel ini menekankan pentingnya disiplin, kerja keras, dan dukungan keluarga dalam meraih kesuksesan di bidang olahraga.

Kata kunci: *Judo, Atlet Muda, Nur A'imatus Aziza, Prestasi PON*

Abstract

This article tells the story of the journey of a young Judo athlete, Nur A'imatus Aziza (Saya), from Mojokerto, in achieving achievements in the world of sports ahead of the 2024 AcehSumut National Sports Week (PON) XXI. Inspired by her father, Agus Harianto, began her Judo career at the age of 9 and won various medals at provincial and national championships. Family support, especially from his father, played an important role in his career development. Saya continued her education at the East Java State Sports High School (SMANOR) and Surabaya State University (UNESA) while actively training. Despite her defeat at PON 2024, Saya was grateful for her experience and won a bronze medal in the mixed team event. This article emphasizes the importance of discipline, hard work, and family support in achieving success in sports.

Keywords: *Judo, Young Athlete, Nur A'imatus Aziza, PON achievement*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain sebagai sarana hiburan, olahraga juga menjadi ajang pembinaan karakter, kesehatan, dan prestasi. Berbagai cabang olahraga berkembang pesat di tanah air, baik yang bersumber dari tradisi lokal maupun yang berasal dari luar negeri. Salah satu cabang olahraga yang semakin diminati adalah Judo, yang dikenal sebagai olahraga bela diri yang mengutamakan teknik, strategi, serta pengendalian diri.

Di Indonesia, dunia olahraga terus berkembang dengan melahirkan generasi atlet-atlet muda berbakat yang siap mengharumkan nama bangsa. Salah satu olahraga yang paling digemari adalah Judo. Judo bukan sekadar olahraga fisik, tetapi juga memiliki nilai-nilai filosofis yang kuat. Sebagai olahraga yang berasal dari Jepang, Judo mengajarkan keseimbangan antara kelembutan dan kekuatan, serta bagaimana mengatasi lawan dengan kecerdasan taktis. Prinsip utama dalam Judo adalah menggunakan kekuatan lawan untuk mengalahkannya, sehingga atlet tidak hanya mengandalkan tenaga, tetapi juga strategi yang matang. Hal ini membuat Judo menjadi olahraga yang menarik bagi berbagai kalangan, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa.

Judo adalah olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan telah mendunia. Cabang Judo ini diciptakan oleh Profesor Jigoro Kano pada tahun 1882 sebagai bagian dari upayanya untuk memodernisasi seni bela diri *jujitsu* (Yudistira, 2023). Judo merupakan salah satu cabang olahraga

bela diri individu yang melibatkan kontak fisik langsung, di mana setiap atlet judo berusaha mengendalikan atau menjatuhkan lawannya (Trianingrum et al. 2022). Olahraga ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik serta pengembangan fisik setiap atlet atau para pejudo. Judo merupakan olahraga beladiri yang bisa dikatakan kombinasi dari kelembutan dan kekuatan yang dijadikan satu, yang mampu melatih setiap atlet untuk mampu mengendalikan lawannya dengan taktik yang dimiliki serta teknik yang matang untuk mampu menjatuhkan atau mengalahkan lawannya karena Jepang mencerminkan kelembutan, keanggunan, dan fleksibilitas, di mana fleksibilitas tersebut mengandung makna pengendalian diri yang mendalam (Yudi, 2020).

Judo telah menjadi cabang olahraga resmi dalam ajang Olimpiade sejak tahun 1964, ketika pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade Tokyo di Jepang. Sejak saat itu, olahraga ini terus berkembang dan menyebar ke berbagai belahan dunia (Wibowo, 2021). Terlepas dari itu, olahraga Judo juga berperan penting dalam pengembangan dan pendidikan pada anak anak. Untuk membentuk karakter, pengembangan fisik serta peningkatan diri, terdapat banyak sekolah ataupun klub Judo yang menawarkan program untuk membantu atau melatih anak anak (Alfadil, 2023). Menurut Malliaropoulos (dalam Purnamasari et al. 2021) tujuan membanting lawan dalam judo adalah sebagai salah satu teknik untuk meraih kemenangan sesuai dengan aturan permainan yang telah ditetapkan oleh IJF (*International Judo Federation*).

Teknik ini tidak dsayaksudkan untuk menyakiti, mencederai, atau melukai lawan. Sebaliknya, judo juga diajarkan sebagai sarana untuk membentuk karakter individu. Di tengah perjalanan atlet Judo tanah air, muncul nama Nur A'imatus Aziza, seorang atlet muda asal Kabupaten Mojokerto yang telah menunjukkan dedikasi yang luar biasa di bidang ini. Saya adalah contoh nyata bagasayana tekad yang kuat, bimbingan yang tepat, dan dukungan keluarga dapat menciptakan seorang atlet berbakat. Ayah saya Agus Harianto, seorang mantan atlet Judo telah menjadi mentor utama saya dalam membangun karirnya. Bakat yang diwarisi dari ayah saya, ditambah dengan semangat juang, membawa saya ke level berikutnya.

Saat ini, saya tengah mempersiapkan diri untuk berlaga di ajang olahraga terbesar di Indonesia, yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara tahun 2024. Perjalanan panjang saya tidak hanya menjadi inspirasi bagi para atlet muda lainnya, namun juga membuktikan bahwa kesuksesan tidak dapat diraih tanpa kerja keras dan dedikasi. Dari latihan intensif hingga pengalaman bertanding di berbagai kompetisi, saya berhasil mengukir prestasi demi prestasi yang membanggakan.

Dalam konteks prestasi Judo di Indonesia, analisis pertandingan yang dilakukan oleh Shalahudin dan Sifaq (2023) yang meneliti tentang Teknik-teknik yang diterapkan oleh I Kadek Anny Pandini pada *Sea Games* 2015 dan 2019. Sumatera (2022) juga meneliti hal yang serupa yang meneliti tentang teknik dasar Judo yang diajarkan di Lubuklinggau Judo Club, Kota Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif.Hal ini sejalan dengan perjalanan saya yang terus berlatih untuk meningkatkan kemampuannya menjelang PON 2024. Perjalanan saya menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara 2024 adalah bukti nyata bahwa kerja keras, disiplin, dan tekad yang kuat dapat membawa seseorang meraih impian. Melalui latihan intensif dan pengalaman bertanding di berbagai kompetisi, saya terus mengasah keterampilan dan strategi dalam menghadapi lawan di arena. Dengan semangat yang tak pernah padam, saya berharap dapat memberikan yang terbaik dan mengharumkan nama Indonesia di dunia olahraga Judo.

METODE

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang mengikuti prinsip-prinsip ilmiah, seperti bersifat konkret atau empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini sering disebut sebagai metode penemuan (*discovery*), karena memungkinkan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi baru berdasarkan data berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik (Balaka, 2022). Menurut Amirudin (dalam Ummah, 2019) penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang berlandaskan pola pikir induktif dan didasarkan pada pengamatan objektif serta partisipatif terhadap suatu fenomena sosial. Pengertian serupa dikemukakan oleh Manurung, (2022) yang menjelaskan penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menggali

dan memahami makna yang diyakini muncul dari berbagai masalah sosial atau kemanusiaan. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang dikaji, dengan menitikberatkan pada pertanyaan "bagaimana" dan "mengapa" (Mekarisce, 2020). Pendekatan ini bertujuan untuk memahami realitas sosial secara lebih holistik melalui analisis data yang bersifat deskriptif dan interpretatif. Salah satu aspek utama dalam penelitian kualitatif adalah penggunaan data sebagai sumber utama dalam proses analisis guna menarik kesimpulan yang relevan dengan fenomena yang diteliti.

Penelitian kualitatif memiliki beberapa karakteristik yang membedakannya dari penelitian kuantitatif. Pertama, penelitian ini berorientasi pada kondisi alami, di mana data dikumpulkan langsung dari lingkungan yang sebenarnya tanpa manipulasi atau intervensi yang ketat. Kedua, penelitian kualitatif menggunakan sumber data langsung, baik yang bersifat primer seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, maupun data sekunder seperti laporan atau arsip terkait. Ketiga, dalam pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas mengumpulkan, menganalisis, serta menginterpretasikan data secara mendalam.

Selain itu, data dalam penelitian kualitatif umumnya disajikan dalam bentuk kata-kata, narasi, atau gambar, bukan dalam bentuk angka atau statistik seperti pada penelitian kuantitatif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kualitatif lebih menekankan pada pemahaman mendalam terhadap fenomena daripada sekadar pengukuran numerik. Lebih lanjut, penelitian ini lebih mengutamakan proses daripada hasil akhir, dengan menekankan pada bagaimana suatu fenomena terjadi serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya (Faizi, 2016).

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara induktif, yaitu melalui proses pengumpulan data, pengidentifikasian pola atau tema, hingga penarikan kesimpulan yang bersifat generalisasi terbatas berdasarkan temuan empiris. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna di balik setiap informasi yang diamati, sehingga hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian kualitatif memiliki peran penting dalam menggali pemahaman yang lebih dalam terhadap berbagai fenomena sosial, budaya, dan perilaku manusia (Mekarisce, 2020).Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perjalanan karir seorang atlet Judo muda, Nur Aimatus Aziza serta perilaku dan pengalaman yang saya alami selama berlatih dan bertanding. Desain kerangka konseptual penelitian kualitatif dibentuk di lapangan, yang berarti konsep-konsep yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan setelah melakukan studi awal di lapangan. Faktor-faktor penjelas dalam penelitian kualitatif juga ditentukan di lapangan dan diidentifikasi sebagai tema penelitian yang relevan dengan pengalaman Saya dalam meraih prestasi di dunia olahraga (Firmansyah, M., & Masrun, M., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Diri

Saya Nur A'imatus Aziza lahir di Mojokerto, 25 Juni 2003. Saya merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan bernama Ika Pujiati dan Agus Harianto. Ayah saya juga mantan seorang atlet cabang olahraga Judo yaitu pada nomor *fighter*. Ayah saya menekuni olahraga Judo semenjak beliau duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama. Sehingga beliau pada masanya sering mengikuti dan menjuarai kejuaraan olahraga Judo ditingkat daerah hingga nasional. Bakat yang saya miliki saat ini bisa jadi turunan dari ayah saya yang seorang atlet juga.

Orang tua adalah figur utama dan paling berpengaruh dalam proses pendidikan anak sejak awal. Dukungan dari lingkungan, terutama dari orang tua dan pelatih, berperan penting dalam membangun faktor perlindungan seperti optimisme, yang dapat membantu atlet mengatasi tekanan psikologis yang mereka hadapi (Difiori dalam Sari et al., 2022). Pendapat serupa dikemukakan oleh Menurut Boedi (dalam Haqi & Irsyada, 2019), peran orang tua dalam mengembangkan potensi anak merupakan hal yang sangat penting, karena keluarga adalah lingkungan terdekat bagi anak untuk memberikan dukungan moral, semangat, motivasi, serta menyediakan fasilitas yang dibutuhkan. Yusfi et al., (2021) menyatakan bahwa Secara keseluruhan penelitian diperoleh informasi bahwa dukungan orang tua terhadap prestasi anak dengan kategori sangat baik sebanyak 17 orang atau 56,67%, kategori baik sebanyak 11 orang atau 36,67%, cukup baik sebanyak 2 orang atau 6,67% dan tidak ada orang tua yang

mendukung prestasi anak dengan kategori kurang atau kurang sekali. Berkat sosok ayah sayayang juga mantan atlet, Saya memutuskan untuk mengikuti jejak sang ayah. Sekarang beliau terjun menjadi pelatih, Agus Harianto memutuskan untuk pensiun dari karirnya sebagai atlet. Alasannya ialah faktor usia dan banyaknya atlet-atlet muda yang jauh lebih baik.

Perjalanan Panjang Dalam Mencapai Prestasi

Awal mula saya mengenal Judo yaitu dari ayah saya Agus Harianto yang kebetulan dulu seorang atlet pada cabang olahraga Judo juga. Setelah ayah saya pensiun menjadi atlet, beliau berfokus untuk mengenalkan dan mengarahkan anak-anaknya terjun di dunia Judo. Berbekal pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, ayah saya mulai melatih saya. Selain dari ayah, saya juga memiliki atlet idola yang bernama Abe Uta yang merupakan seorang atlet profesional berasal dari negara Jepang lahir pada tanggal 14 Juli 2000 yang main di kelas -52kg putri. Abe Uta merupakan atlet yang sudah menjuarai hingga dikancah dunia, contohnya juara di Olympiade Tokyo, juara Dunia empat kali di tahun 2018, 2019, 2022, 2023, pemenang Grand Prix tahun 2017 dan 2022 dan masih banyak lainnya. Abe uta awal mengenal Judo yaitu dari keluarganya yaitu kakak nya yang bernama Hifumi Abe, dimana dia juga pemegang kelas -73kg putra di Tingkat Dunia hingga saat ini. Saya sangat kagum dengan Abe Uta karena dia orang yang sangat tekun dan disiplin saat Latihan. Namun naasnya saat Olympiade Paris dia kalah saat penyisihan. Awalnya dia sudah menang 1 poin namun diakhir menit dia kebanting lawannya dari negara Uzbekistan yang membuatnya harus memgakui kekalahannya. Saat keluar matras Abe Uta menangis sejadi-jadinya karena dia tidak menyangka jika kalah. Namun sang pelatih berusaha menenangkan dan memberi motivasi agar tidak larut dalam kesedihan .

Awal mula saya latihan pada saat itu saya diajak ayah saya yang sedang melatih di salah satu club judo di Kabupaten Mojokerto, yaitu di MJC (Mojopahit Judo Club) untuk ikut latihan. Waktu itu saya berusia 9 tahun dan duduk dikelas 3 SD. Setiap tiga minggu sekali tepatnya di hari Rabu, Jum'at dan Minggu saya latihan rutin. Teknik yang diajarkan pertama kali oleh ayah saya yaitu *O sota gari* dan *Seoi nage* yang merupakan teknik dasar untuk pemula. HAYYU (2021) menyatakan Teknik *O soto gari* mirip dengan ko uchi gari, tetapi memiliki perbedaan pada arah serangan terhadap kaki lawan. Dalam *O soto gari*, serangan dilakukan dari luar dengan mengaitkan kaki lawan, sehingga mengganggu keseimbangan dan membuat lawan terjatuh. Menurut Jumansyah, Nurjamal, and Saiin (2021) menjelaskan *morote seoi nage* adalah sebuah teknik bantingan di mana dua pejudo berpasangan dan saling berupaya menjatuhkan lawan dengan cara membantingnya seefektif mungkin. Pada saat itu, saya termasuk atlet paling muda di clubnya jadi dia mendapat banyak ilmu dari senior-seniornya, meskipun terkadang dia sering menangis saat latihan karena kelelahan.

Menginjak usia 10 tahun atau kelas 4 SD saya diikutkan kejuaraan tingkat Jawa Timur yaitu Piala Walikota Surabaya 2013. Nomor pertandingan yang saya ikuti -27 kg putri. Pada babak penyisihan sampai semi final saya menang sehingga saya berhasil masuk di babak final waktu itu kebetulan melawan tuan rumah yaitu Kota Surabaya. Akan tetapi saya harus mengakui kekalahan di babak final karena kebanting oleh lawan saya dan akhirnya mendapatkan medali perak. Saat keluar dari matras saya langsung menangis karena kekalahan itu. Akan tetapi ayah saya langsung mendatangi saya sambil memeluk saya dengan berkata tidak apa-apa namanya pertandingan pasti ada yang menang dan kalah, ini sudah awal yang baik untuk kamu yang pertama kali ikut kejuaraan sudah mendapatkan medali perak, besok latihan ditambah lagi biar bisa mendapatkan medali emas. Karena adanya motivasi dari sang ayah membuat saya menjadi tertantang untuk bisa mendapatkan medali emas di next kejuaraan.

Satu tahun setelahnya saya berlatih dengan keras dan semangat, saya tergolong orang yang penasaran jika melihat ada senior mempraktikkan teknik yang saya belum tahu. Dengan rasa penasaran saya sering meminta ilmu dari senior-senior dengan cara bertanya. Pada tahun 2014 ada kejuaraan lagi Piala Walikota Surabaya, saya kembali didaftarkan oleh ayah saya dikelas -30kg putri. Ternyata pada kejuaaraan kali ini saya berhasil membuktikan jika dia mampu dan bisa menjadi juara 1 pada kejuaraan tersebut. Melihat saya berprestasi ayah saya sangat bangga dan senang sekali karena anaknya mendapat juara 1. Tidak puas sampai disitu saja setelah

pertandingan itu saya tetap rajin latihan dan evaluasi diri dari pertandingan kemarin apa yang perlu dibenahi karena dia ingin berprestasi lebih tinggi lagi.

Gambar 1. Saya Mendapat Juara 1 Kejuaraan Piala Walikota Surabaya 2015

Di tahun berikutnya yaitu 2015 saya mengikuti kejuaraan lagi yaitu kejuaraan Piala Walikota Surabaya 2015 saat itu saya turun di kelas -39kg putri. Alhamdulillah saya masih bisa mempertahankan juara 1 meskipun naik kelas dari tahun sebelumnya. Dengan persaingan yang sangat sengit waktu babak final karena melawan tuan rumah sendiri yaitu Kota Surabaya, akhirnya saya bisa memenangkan pertandingan dengan mendapat poin 10 atau *IPPON.* Saya sangat bangga pada dirinya karena bisa menjadi juara 1 lagi dengan jeri payah dia saat pertandingan. Ayah saya pun memberi hadiah berupa uang tunai Rp. 100.000,00 yang mana saat itu sudah besar sekali bagi saya. Di samping berprestasi dibidang non akademik saya juga berprestasi dibidang akademik karena disekolah dia juga pasti mendapat Ranking 1-3. Untuk itu saya akan menggunakan sertifikat juara Judo untuk daftar di Sekolah Menengah Pertama impiannya yaitu SMP NEGERI 1 MOJOANYAR. Dengan berbekal 3 sertifikat di tingkat Provinsi tersebut saya mendaftarkan diri di Sekolah Impian saya, karena prestasi itu akhirnya saya diterima di Sekolah tersebut. Tidak lama setelah masuk sekolah saya kembali mengikuti kejuaraan tingkat Provinsi yaitu KEJURPROV 2016, untuk kali ini saya turun dikelas -45kg putri. Dengan perjuangan yang maksimal akhirnya saya berhasil mendapatkan Juara 1 dikelas -45kg.

Karena saya berhasil mendapatkan Juara 1 di Jawa Timur akhirnya saya didaftarkan di Kejuaraan Nasional Kartika Cup IX 2016 yang di selenggarakan di Bandung kala itu tepatnya di Gor Saparua. Ini adalah kali pertama saya mengikuti pertandingan di tingkat Nasional. Saya berangkat dengan didampingi ayah saya sebagai pelatih karena kala itu berangkat dengan biaya mandiri akhirnya saya dan ayah saya memutuskan berangkat naik bus umum, dikarenakan tiket kereta api sudah *sold out* semua karena waktu adalah liburan sekolah. Saya dan ayah saya berangkat dari Terminal Kertajaya Mojokerto sore hari kala itu naik bus Sugeng Rahayu dengan tujuan akhir Yogyakarta, kemudian sampai di Terminal Yogyakarta saya bersama ayah saya mencari bus lagi dengan tujuan Jakarta, tidak lama menunggu akhirnya ada bus yang ditunggu datang. Tidak banyak bicara ayah sayabergegas menggandeng tangan saya untuk segera masuk ke dalam bus. Beberapa jam telah berlalu tidak terasa akhirnya saya dan ayah saya sampai di terminal Jakarta, ayah saya segera menghubungi temannya yang tinggal di Jakarta untuk minta jemput, dan diantarkan di penginapan di Bandung dekat Gor pertandingan. Di pertandingan tingkat Nasional pertama ini saya berhasil mendapatkan juara 3, ini merupakan awal yang bagus untuk saya di kancah nasional. Setelah pertandingan selesai saya dan ayah saya segera pulang, kali ini kita sudah memesan bus patas dari Bandung-Surabaya.

Selama menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) saya sering mengikuti kejuaraan ditingkat Provinsi maupun Nasional seperti KEJURPROV, PIALA WALIKOTA dan SELEKSI POPNAS. Disamping itu saya juga rajin berlatih di club dan tidak lupa berlatih mandiri di rumah jika ada waktu luang. Dikelas VII sekolah saya mengadakan acara Study Tour dengan tujuan destinasi ke Yogyakarta namun saya memilih tidak ikut karena kebetulan bersamaan dengan adanya pertandingan Kejurprov. Tidak terasa saya sudah hampir tamat SMP atau kelas IX saya mempunyai impian untuk masuk di Sekolah impiannya yaitu Sekolah

Menengah Atas Negeri Olahraga Jatim (SMANOR) yang berada di Sidoarjo. Saya terinspirasi oleh senior saya di club yang kebetulan bersekolah di SMANOR juga, karena orang tua *support* dalam bidang olahraga juga hal tersebut membuat saya semakin semangat untuk mewujudkan mimpi saya. Karena masuk SMANOR ada tes fisik umum dan khusus (cabang olahraga) maka saya harus menambah latihannya agar bisa maksimal saat tes.

Pendaftaran di SMANOR telah dibuka, tanpa berfikir panjang saya segera daftar secara *offline* dengan didampingi ayah saya dan sebelumnya saya sudah menyiapkan segala persyaratan yang dibutuhkan. Dengan membawa sepeda motor saya bersama ayah saya berangkat ke SMANOR untuk daftar sekolah, sesampainya disana kebetulan masih pagi jadi tidak terlalu ramai , kebetulan saya mendapat nomor

004 untuk nomor dada saat tes fisik. Disana dikasih tau jadwal tesnya dilaksanakan kapan, setelah melakukan pendaftaran Saya keliling sekolah sembari melihat banyaknya fasilitas yang ada di SMANOR. Disini terdapat 15 Cabang Olahraga disana setiap tahun yang mendaftar ratusan peserta didik baru akan tetapi yang diterima hanya 70-80 peserta didik saja untuk semua cabang olahraga. Persaingan untuk bisa masuk sekolah ini sangat ketat karena yang daftar pesertanya dari seluruh daerah yang ada di Jawa Timur.

Waktu untuk tes fisik telah tiba, tes dilaksanakan 3 hari yaitu, hari pertama tes fisik khusus (cabang olahraga), hari kedua tes fisik umum (*besp test, push up, sit up, banch press, squad* dan lainnya) dan untuk hari terakhir tes akademik. Selama tes berlangsung saya tidur di kelas dengan alas tidur tikar dan selimut untuk bantal, Semua peserta diperbolehkan tidur di kelas jika tidak dapat penginapan, meskipun hanya beralas tikar tetapi saya sangat senang karena dapat bertemu dengan banyak teman dan saling berbagi cerita. Tes khusus telah dilalui oleh saya dari pukul 06.00 sampai pukul 11.00 WIB, sore harinya pengumuman peserta yang lolos ke tahap berikutnya yaitu tes fisik umum. Nama peserta yang lolos tes sudah ditempelkan di papan pengumuman, saya bergegas segera melihatnya untuk melihat hasilnya. Saya sangat bersyukur karena nama saya tercantum dengan tulisan lolos ke tahap selanjutnya, tak lupa saya segera menghubungi orang tua yang dirumah jika saya lolos. Mendengar kabar tersebut orang tua saya tentu sangat bersyukur dan bahagia, tak lupa juga memberi semangat untuk pelaksanaan tes fisik umum besok.

Hari kedua telah tiba saya segera mempersiapkan diri untuk melaksanakan tes fisik umum, beberapa item tes telah saya lalui meskipun dengan sedikit kecapekan. Untuk hari kedua jumlah peserta yang mengikuti tes sudah berkurang dari hari kemarin. Dites fisik umum ini semua cabang olahraga dijadikan satu. Pada tes fisik umum ini item tes yang sangat berpengaruh adalah *bep test*, kembetulan saat itu saya mendapat level 6,8 yang menurut saya sudah cukup bagus diantara peserta perempuan lainnya. Setelah melaksanakan semua item tes saya istirahat sembari menunggu hasilnya. Tes dilaksanakan dari pukul 06.00 sampai pukul 12.00 WIB, untuk pengumuman lolos tidaknya nanti sore pukul 16.00 WIB. Saya segera membersihkan diri setelah itu saya kembali ke kelas sambil bercerita bersama teman-teman.Tak terasa kertas pengumuman tes fisik umum telah terpasang di papan pengumuman, saya dengan teman-teman bergegas untuk melihat hasilnya. Tak disangka saya dinyatakan lolos untuk ke tahap berikutnya yaitu tes akademik, informasi dari panitia peserta yang dinyatakan lolos tes fisik umum maka sudah dipastikan diterima di SMANOR. Saya segera mengambil ponsel untuk menghubungi orang tua saya dirumah. Mendengar kabar baik itu orang tua saya sangat bersyukur dan bahagia, tak lupa juga mengucapkan selamat kepada anak pertamanya itu dan berpesan agar bisa bersekolah dan berlatih dengan baik di SMANOR.

Satu bulan setelah pengumuman tersebut saya dan satu teman saya mendapat kabar dari pelatih saya jika terpilih untuk mengikuti KEJURNAS PPLP 2018 di Kalimantan Timur. Saya awalnya tidak menyangka jika terpilih karena saat itu belum waktunya untuk masuk tahun ajaran baru, tetapi pelatih saya menyampaikan bahwa saya disuruh masuk asrama mendahului untuk mengikuti latihan di SMANOR selama tiga Minggu sebelum pertandingan dilaksanakan, untuk kali ini saya turun di kelas -52kg putri. Latihan waktu itu sehari 3 kali saya sebagai siswa baru kaget dengan program latihan yang diberikan pelatih saya. Karena latihan di SMANOR sangat keras pernah saya menangis di kamar bercerita ke teman saya jika sebenarnya ingin pulang saja karena merasa capek dengan latihannya, akhirnya teman saya memberi semangat dan membujuk saya agar tetap mengikuti latihan. Latihan keras telah saya lalui, waktu berangkat bertanding telah tiba.

Kali ini adalah pertama kalinya saya merasakan naik pesawat terbang. Saya merasa sangat beruntung bisa naik pesawat tanpa mengeluarkan biaya sepeser pun. Dua jam di udara akhirnya saya dan rombongan sampai di Kalimantan Timur. Pada pertandingan kali ini saya mendapatkan juara 3.

Gambar 2. Saya Mendapat Juara 3 pada KEJURNAS PPLP 2018

Singkat cerita saya 3 tahun di SMANOR telah dilewati disana latihan keras sehari 2 kali pagi harus tetap sekolah dan mendapatkan banyak pengalaman dengan mengikuti berbagai pertandingan yang saya ikuti seperti PORPROV JATIM 2019 saya mendapatkan medali perak dan 2 perunggu, Virtual Junokata Jakarta Open 2020 medali Perak. Di tahun 2021 awal saya mendapat panggilan untuk menjadi Tim Sparing atlet PUSLATDA JATIM. Dengan menjadi tim sparing ini saya mendapatkan gaji dari KONI JATIM, bisa digunakan untuk biaya hidup di asrama dan ditabung. Saya sangat senang karena bisa berlatih dengan pemain PON PAPUA 2021. Kala itu saya mempunyai keiinginan untuk bisa mengikuti pertandingan PON selanjutnya. Ditahun 2021 saya juga lulus dari SMANOR, banyak kenangan yang sangat berarti buat saya. Karena disinilah saya mengetahui tentang kedisiplinan, menghargai orang yang lebih tua (senioritas), saling membantu sama teman karena sama-sama jauh dari keluarga dan lebih mandiri.

Melanjutkan ke Perguruan Tinggi Negeri adalah pilihan saya setelah lulus SMANOR. Sebelumnya saya sudah konsultasi dengan pelatih dan orangtua saya, bahwa saya ingin kuliah di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) di jurusan Pendidikan Olahraga. Waktu itu saya daftar jalur SNMPTN akan tetapi saya tidak keterima di UNESA untuk jalur ini, namun hal ini tidak mematahkan semangat saya untuk mencoba daftar lagi dengan jalur SBMPTN. Tak di sangka ternyata saya ketrerima di Perguruan Tinggi Negeri Impian saya, saya sangat bersyukur dan kedua orang tuanya pun ikut bahagia. Karena waktu itu masih terdampak pandemi *COVID 19* jadi perkuliahan masih dilakukan secara *online*, saat masih PKKMB saya masih menjadi sparing di PUSLATDA jadi dia mengikuti PKKMB di asrama Judo. Tak terasa saya sudah menginjak di semester 3 dan pandemi *COVID 19* sudah mereda, ada informasi dari kampus jika perkuliahan akan dilakukan secara *offline* mulai semester ini. Saya dan teman saya memutuskan untuk mencari kos didekat kampus agar tidak jauh dari rumah Mojokerto. Di semester 3 ini Saya juga sering izin dispensasi saat kuliah karena *training center* untuk persiapan mengikuti pertandingan multievent di Jawa Timur yaitu PORPROV JATIM 2022, saya turun di kelas -48kg putri, Junokata, beregu mix team, akhirnya tidak sia-sia saya meninggalkan kuliah untuk pertandingan ini karena saya mendapat medali di semua kelas yang saya ikuti yaitu 1 emas dan 2 perunggu.

Gambar 3. Saya pada Kejuaraan PORPROV VII 2022

Di akhir tahun 2022 saya juga akan mengikuti kejuaraan tingkat Nasional yaitu KEJURNAS UNJ CUP 2022 dengan membawa nama UNESA. Untuk kejuaraan kali ini UNESA memberangkatkan 8 atlet perwakilan dari UKM JUDO UNESA. Pertandingan kali ini atlet unesa berangkat naik kereta api, karena untuk meminimalisir dana yang sedikit. Dipertandingan ini saya turun di kelas -52kg putri, pertandingan berlangsung selama 3 hari. Pada pertandingan kali ini saya mendapatkan medali perunggu karena kalah dengan wakil dari tuan rumah yaitu UNJ.

Diawal tahun 2023 saya harus mempersiapkan diri untuk pertandingan PORPROV 2023 yang kebetulan Mojokerto menjadi salah satu tuan rumah. Saya harus latihan lebih keras lagi agar bisa menang dalam bertanding, karena pasti daerah lain juga sudah mempersiapkan diri sebaik-baiknya. Pelatih saya kali ini mengarahkan agar atletnya menjali *training center* di tim PUSLATDA JATIM, akhirnya saya segera berangkat ke Surabaya untuk mengikuti latihan disana. Ternyata sebelum PORPROV dipertengahan tahun 2023 tepatnya bulan Juli saya harus mengikuti pertandingan KEJURNAS MAHASISWA di Bandung. Pertandingan ini saya mendapatkan medali perunggu, meskipun hasilnya kurang memuaskan saya tetap bersyukur karena bisa buat pengalaman. Tak terasa waktunya pertandingan PORPROV 2023 telah tiba yaitu di buan September. Untuk kali ini saya turun di kelas -48kg putri, Junokata dan beregu mix team. Karena pertandingan berlangsung di Mojokerto maka keluarga saya banyak yang melihat untuk menyaksikan saya bertandingan. Kebetulan saat itu ayah saya bertugas sebagai wasit di pertandingan PORPROV 2023. Pertandingan dihari pertama ini saya sedikit sedih karena di nomor Junokata kalah dan hanya menduduki posisi ke 4, sedangkan juara yang diambil hanya 1 sampai 3. Tetapi saya tidak menyerah, dia berjanji untuk dirinya sendiri bahwa besok bertanding yang nomor individu harus lebih makssayal lagi. Bersyukur di hari kedua saya diberi rezeki dengan mendapatkan medali emas, dia sangat senang dan bangga pada dirinya karena sudah mau berjuang untuk mendaptkan medali emas ini. Namun perjuangan saya tidak sampai sini saja karena masih ada hari ketiga yaitu di nomor beregu mix team. Hari ketiga tim Kab.Mojokerto harus mengakui kekalahannya di babak final dengan Kota Surabaya jadi saya dan tim mendapatkan medali perak.

Gambar 4. Saya pada Kejuaraan PORPROV VIII 2023

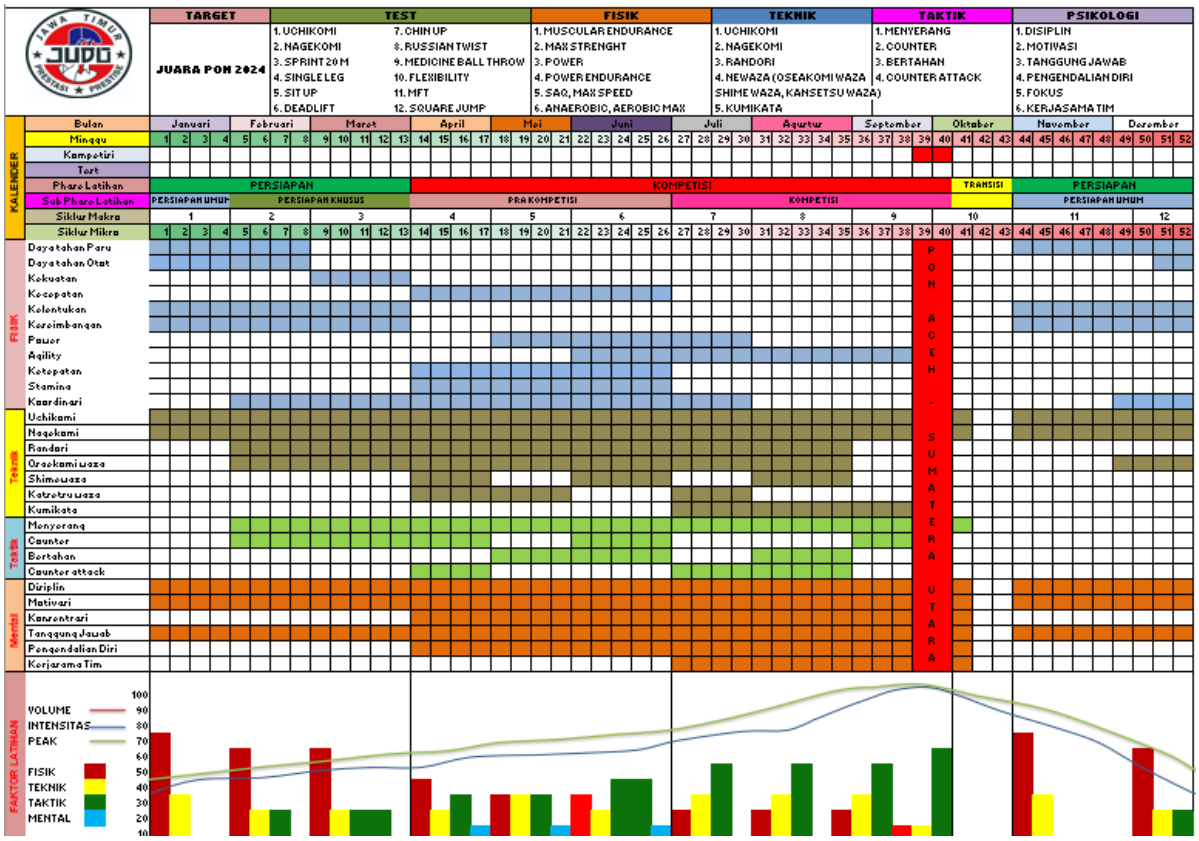
Karena saya di PORPROV 2023 bisa bertanding dengan bagus maka saya dilirik oleh pelatih PUSLATDA. Alasan saya turun kelas karena kebetulan saat itu atlet yang akan bertanding di kelas -48kg putri PON ACEH-SUMUT 2024 mengundurkan diri dari tim karena ada sesuatu yang tidak bisa ditinggalkan. Pelatih PUSLATDA juga sudah mencari informasi bahwa saya namanya masuk di ranking 6 besar nasional, karena yang akan bertanding di PON hanya atlet yang masuk di ranking 1 sampai 8 saja. Awal tahun 2024 saya dihubungi oleh pelatih PUSLATDA agar mengikuti latihan dan tes fisik yang akan berlangsung di KONI JATIM. Kedua orang tua saya ikut senang karena anaknya bisa dipanggil untuk menjadi tim PUSLATDA. Saya berangkat ke Surabaya sendiri menaiki sepeda motor dengan membawa 2 tas besar berisi perlengkapan untuk latihan. Setelah berlatih selama 2 minggu saya mengikuti tes fisik, alhamdulillah hasil tes fisik saya

ISSN: 2614-6754 (print)
ISSN: 2614-3097(online)

Halaman 8533-8547
Volume 9 Nomor 1 Tahun 2025

sudah cukup bagus untuk atlet yang baru bergabung. Pelatih saya menitip pesan kepada saya jika tes fisik dibulan berikutnya harus lebih meningkat.

Disetiap bulannya hasil tes fisik saya bisa meningkat, tiba saatnya di bulan Juli semua tim dikumpulkan oleh ketua umum judo Jatim. Ternyata beliau menyampaikan bahwa akan ada atlet yang diberangkatkan untuk *training center* di Vietnam selama satu bulan, tetapi beliau bilang hanya bisa memberangkatkan 5 atlet dari jumlah semua atlet 12 karena terkendala biaya. Atlet yang diberangkatkan yaitu atlet yang di PON sebelumnya sudah menyumbangkan medali untuk Jatim. Mendengar informasi itu saya sedikit kecewa, namun dia tetap semangat berlatih agar bisa membuktikan bahwa yang berlatih di Surabaya juga bisa berkesempatan untuk menang. Banyak lika-liku yang saya alami selama latihan sampai sering saya menangis, karena saya juga harus menurunkan berat badannya hingga dibawah 48kg dimana saat itu berat badan saya masih 50kg. Saya harus menambah latihan mandiri untuk menurunkan beratnya.



Gambar 5. Grafik Program Latihan Tahun 2024

Tabel 1. Program Latihan PON Aceh-Sumut 2024

Hari		Waktu	Karakter	Sesi	Repetisi	Set
Senin	Pagi	06.00-08.00	Endurance	Pemanasan		
				Koordiasi		
				Running ABC		
				Lari 400 x 6		
				Sprint 20m		10
				Jog-sprint	5	3
				Pendinginan		
	Siang	11.00-12.30	Strength	Pemanasan		
				Deadlift	10	3
				Squat	10	3
				Lunges	10	3
				Bench press	10	3

				Leg extension	10	3
				Curl	10	3
				Lat pill down	10	3
				Kettleball	10	3
				Snatch	10	3
				Trisep – bisep	10	3
				Russian twist	10	3
				Good morning	10	3
				Tarikan karet	10	3
				Clean and jerk	10	3
				Superman	10	3
				One leg squat	10	3
				Chin up	10	3
				Pendinginan	10	3
	Sore	16.00-18.00	Strenght Flexibelity Coordination Balance	Pemanasan Uchikomi Nagekomi Newaza Kumikata Randori Randori newaza Pendinginan	 10 10 10 2’ 4’ 3’	 5 3 3 5 8 7
Selasa	Pagi	06.00-08.00	Endurance	Pemanasan Koordinasi Running ABC Lari 400m Jog stride 50m Shuttle run Shuttle run variation Pendinginan	 2 6 5 5	 1 1 3 3
	Siang	11.00-12.30	Muscle Endurance	Pemanasan Karet -Tarik karet samping -tarik karet full Teknik Ball medicine Sendok Pull up judogi Pendinginan	 20 20 10 50 10	 5 5 5 5 5
	Sore	16.00-18.00	Strength Flexibility Balance Coordination	Pemanasan Uchikomi atas Uchikomi newaza Uchikomi shimewaza Uchikomi kansetsu waza Perbaikan Teknik Randori newaza Pendinginan	 30 5 5 5 3’	 5 5 5 5 8
Rabu	Pagi	06.00-	Endurance	Pemanasan		

		08.00		Koordinasi Running ABC Jogging 2 x 400m Jog stride 400,300,200,100,50 (6 x 400m) Special speed endurance Pendinginan	2	3
	Siang	11.00-12.30	Strenght	Pemanasan Deadlift Squat Lunges Bench press Leg extension Curl Lat pill down Kettleball Snatch Trisep – bisep Russian twist Good morning Tarikan karet Clean and jerk Superman One leg squat Chin up Pendinginan	 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
	Sore	16.00-18.00	Strength Flexibility Balance Coordination	Pemanasan Uchikomi utama 5 menit Uchikomi depan 5 menit Uchikomi samping 5 menit Uchikomi Teknik kecil 5 menit Uchikomi kombinasi 5 menit Kumikata Randori Randori newaza Pendinginan	 3 3 3 3 3 5 7 7	 3 3 3 3 3 3 4 4
Kamis	Pagi	06.00-08.00	Endurance Speed	Pemanasan Koordinasi Running ABC Jogging 2 x 400m Jog stride 50m (6 x 400) Shuttle run Pendinginan		

	Siang	11.00-12.30	Muscle Endurance	Pemanasan Karet -tarik karet samping -tarik karet full teknik Ball medicine Sendok Pull up judogi Pendinginan		
	Sore	16.00-18.00	Strength Flexibility Balance Coordination	Pemanasan Uchikomi atas Uchikomi newaza Uchikomi shimewaza Uchikomi kansetsu waza Perbaikan Teknik Randori newaza Pendinginan	30 5 5 5	5 5 5 5 8
Jum'at	Pagi	06.00-08.00	Endurance	Pemanasan Koordinasi Running ABC Jogging 2 x 400m Sprint 400m Sprint 300m Sprint 200m Sprint 100m Sprint 50m Shuttle run Pendinginan		 1 2 3 4 6
	Sore	16.00-18.00	Strength Flexibility Balance Coordination	Pemanasan Uchikomi Nagekomi Newaza Uchikomi angkat Randori Randori newaza Pendinginan	10 10 10 10 4' 3'	3 3 3 3 8 7
Sabtu	Pagi	06.00-08.00	Muscle Endurance	Pemanasan Sirkuit training - russian twist - squat - power clean - good morning - step up samping - tambang - bulgarian - push up - sit up barbel - throw ball - lunges with ball	 1' 1' 1' 1' 1' 1' 1' 1' 1' 1' 1'	 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

	- throw back ball	1’	3
	- pull up judogi	1’	3
	- balance	1’	3
	- deadlift	1’	3
	- step up depan	1’	3
	- uchikomi karet	1’	3
	Pendinginan		

Pemberangkatan atlet PON 2024 ACEH-SUMUT telah tiba, semua atlet berkumpul dibandara Juanda. Sesampainya di Aceh saya dan tim segera menuju penginapan untuk istirahat. Keesokan harinya pelatih menginformasikan untuk uji coba matras di tempat pertandingan dan sore harinya latihan fisik di lapangan. Hari dsayana *technical meeting* telah dilaksanakan ternyata kelas saya dipertandingkan di hari pertama, jadi sebelum bertanding kemarin sorenya saya harus melakukan timbang badan. Saya sudah sangat siap karena berat badannya sudah 47,5, setelah melakukan timbang saya segera bergegas minum air yang banyak dan membeli makanan untuk mengembalikan *mood*.

Pertandingan pertama saya melawan tuan rumah yakni dari Sumatra Utara, untuk pertandingan di 16 besar ini saya menang dengan tambahan waktu atau *golden score* dan saya mendapatkan poin *wazare*. Lanjut dibabak 8 besar saya bertemu dengan wakil dari Jawa Tengah, pertandingan kedua ini saya menang dengan poin *IPPON*. Saya bersyukur karena bisa masuk ke babak semi final, akan tetapi saya harus mengakui kekalahan dengan atlet DKI Jakarta yang kebetulan juga atlet Timnas dengan poin *IPPON*. Karena di cabang olahraga Judo menggunakan sistem *rapechange* jadi saya harus memperebutkan juara 3. Akan tetapi kali ini bukan rezekinya saya karena saya kalah saat perebutan juara 3 dengan atlet dari Banten dia juga mantan atlet Timnas. Saya sempat menangis setelah pertandingan berlangsung. Namun teman tim saya memberi semangat dan motivasi, ada seorang seniornya yang bilang “ini sudah awal yang bagus untuk saya yang masih awal ikut PON, jadi masih ada kesempatan di PON yang akan datang masa depanmu masih panjang”.

Di hari terakhir saya masih bertanding di kelas beregu mix team. Dibabak 16 besar JATIM menang melawan SUMSEL dengan poin 4-1, lanjut dibabak 8 besar JATIM menang lagi lawan DIY dengan poin 4-1, namun saat di babak semi final JATIM harus terhenti karena bertemu dengan DKI Jakarta dengan poin 4-0. Tim JATIM masih ada kesempatan untuk memperebutkan juara 3 bertemu dengan tuan rumah yaitu SUMUT. Pada pertandingan ini JATIM menang tipis dengan poin 4-3. Akhirnya saya bisa membawa pulang mendali perunggu di nomor beregu mix team ini. Saya sangat bersyukur dengan hasil yang diperoleh dipertandingan PON pertamanya ini. Setelah pertandingan selesai tim Judo JATIM menyempatkan untuk berlibur ke pulau Sabang terlebih dahulu. Dihari berikutnya Saya dan tim kembali ke Surabaya.

Gambar 6. Saya Mendapat Juara 3 pada PON XXI Aceh-Sumut 2024

Tabel 2. Prestasi yang saya dapatkan

TAHUN	KEJUARAAN	NOMOR PERTANDINGAN	MEDALI
2013	Piala Walikota Surabaya	-27kg	Perak
2014	Piala Walikota Surabaya	-30kg	Emas
2015	Piala Walikota Surabaya	-39kg	Emas
2016	Kejurprov Junior	-45kg	Emas
2016	Kejurnas Kartika Cup IX	-45kg	Perunggu
2016	Piala Walikota Surabaya	-48kg	Perunggu
2017	Kejurprov Junior	-48kg	Perunggu
2017	Seleksi POPNAS	-48kg	Perak
2018	Kejurprov Senior	-52kg	Perak
2018	Piala Walikota Surabaya	-52kg	Perunggu
2019	Kejurprov Junior	-52kg	Emas
2019	PORPROV JATIM VI	-52kg	Perunggu
2019	PORPROV JATIM VI	Beregu Putri	Perunggu
2019	PORPROV JATIM VI	Juno Kata	Perunggu
2019	Kejurnas Kasad Cup	-52kg	Emas
2020	Jakarta Open Judo	Juno Kata	Perak
2021	Kejurprov Junior	-48kg	Perunggu
2022	Kejurprov Junior	-48kg	Emas
2022	UNJ CUP	-52kg	Perunggu
2022	PORPROV JATIM VII	-48kg	Emas
2022	PORPROV JATIM VII	Juno Kata	Perunggu
2022	PORPROV JATIM VII	Beregu Mix	Perunggu
2023	Kejuaraan Wilayah Tengah	-48kg	Perunggu
2023	PORPROV JATIM VII	-48kg	Emas
2023	PORPROV JATIM VII	Beregu Mix	Perak
2024	Kejurnas Kasad Cup	-48kg	Perunggu
2024	Kejurprov Senior	-48kg	Emas
2024	PON ACEH-SUMUT	Beregu Mix	Perunggu

SIMPULAN

Perjalanan saya sebagai atlet muda Judo menunjukkan bahwa dengan disiplin, kerja keras, dan dukungan keluarga, seseorang dapat mencapai prestasi yang membanggakan di dunia olahraga. Pengalaman awalnya di Mojokerto, yang dimulai dengan pengenalan teknik-teknik dasar judo seperti O Soto Gari dan Morote Seoi Nage, menjadi fondasi penting bagi perkembangan teknik dan mental juangnya. Meskipun di awal karir sempat mengalami kekalahan, pelajaran dari kegagalan tersebut justru menjadi pendorong untuk terus berusaha dan meningkatkan kemampuan diri. Dukungan moral dari keluarganya, terutama dari sang ayah, memberikan motivasi yang kuat untuk bangkit dan terus berlatih dengan semangat yang lebih besar.

Perjalanan pendidikannya di SMANOR, serta pengalamannya mengikuti berbagai tes dan seleksi untuk mendapatkan tempat di sekolah olahraga, menunjukkan betapa konsistensi dan dedikasinya tidak hanya berdampak di arena olahraga, tetapi juga dalam kehidupan akademis dan pembentukan karakter. Tantangan dalam menjalani program latihan yang padat, baik di bangku sekolah maupun di pusat latihan intensif, telah mengasah kemampuan fisik dan mentalnya sehingga ia mampu bersaing di kancah nasional.

Keikutsertaannya dalam kompetisi besar ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknisnya, tetapi juga memperkokoh karakter dan semangat juang yang akan terus membimbingnya di masa depan. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, termasuk latihan yang keras dan kompetisi yang ketat, saya berhasil meraih berbagai medali di tingkat provinsi dan nasional, serta berpartisipasi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut 2024. Pengalaman saya, yang dimulai sejak usia 9 tahun, mencerminkan pentingnya ketekunan dan

semangat juang dalam meraih impian. Meskipun tidak meraih hasil yang diharapkan di PON 2024, pencapaian medali perunggu di nomor beregu mix team menunjukkan bahwa setiap pengalaman, baik kemenangan maupun kekalahan, adalah bagian dari proses belajar yang berharga. Kisah Saya dapat menjadi inspirasi bagi atlet muda lainnya untuk terus berjuang dan tidak menyerah dalam mengejar cita-cita mereka di bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, *1*, 130.

Haqi, D. A., & Irsyada, M. (2019). Peran Orang Tua dalam Mendukung Prestasi Atlet PUBG Mobile di Tim Bigetron Esports. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *5*(7), 33–39. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/48668

HAYYU, Y. A. A. L. (2021). Analisis Analisis Kemenangan Mochammad Syaiful Raharjo Dalam Partai Final Sea Games Pada Babak Final Tahun 2015 Dan 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 85–93. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalprestasi-olahraga/article/view/39687/35328

Jumansyah, S. M. N. H., Nurjamal, N., & Saiin, M. (2021). Analisis Teknik Bantingan Morote Seoi Nage Pada Atlet Judo Pjsi Penajam Paser Utaraketerampilan. *Borneo Physical Education Journal*, *2*(2), 1–09. https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.656

Manurung, K. (2022). Mencermati Penggunaan Metode Kualitatif Di Lingkungan Sekolah Tinggi Teologi. *FILADELFIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, *3*(1), 285–300. https://doi.org/10.55772/filadelfia.v3i1.48

Purnamasari, I., Novian, G., Studi Pendidikan Olahraga, P., Pascasarjana, S., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F. (2021). Judo: Pembinaan Disiplin, Toleransi dan Respect. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 66–70.

Sari, Z. N., Kumbara, H., & Akhbar, M. T. (2022). Motif Masyarakat Berolahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *5*(2), 155– 163. https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805

Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, *6*(1), 20–24.

Sumatera, S. (2022). *Printed issn: 2798-2475 online issn: 2798-1525*. 1–5.

Trianingrum, D. P., Jatmiko, T., Pd, S., & Kes, M. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Judo Puslatkab Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *5*(3), 50–57. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/45551

Ummah, M. S. (2019). PENELITIAN KUALITATIF. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Wibowo, A. (2021). *Tepung Daun Kelor. Glutamin dan Glukosa Unhidrat Pada Performa Atlet*.

Yudi, H. (2020). *Pusat Pelatihan Olahraga Beladiri Bergaya Arsitektur Neo Vernakular Jepang, Di Semarang*.

Yudistira, A. H. Y. (2023). *Survei kondisi fisik atlet judo puslatcab (pusat latihan cabang) kabupaten pasuruan usia 16-18 tahun/ABDILLAH HEDO YUDISTIRA*. *3*(1). https://doi.org/10.17977/um084v3i12025p107-116

Yusfi, H., Taufiqurahman, K. M., & Iyakrus, I. (2021). Dukungan Orang Tua Terhadap Prestasi Olahraga Anak SSB Putra Sunda Palembang. *… Pendidikan Jasmani Dan …*, 479–486. http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspenjas/article/view/468%0Ahttp://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspenjas/article/download/ 468/229