



# Autobiografi Atlet Gulat Ayub Bagus Setiawan: Mahasiswa Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2019 Peraih Medali Emas Pomnas di Kalsel Tahun 2023

Ayub Bagus Setiawan<sup>1\*</sup>, Siti Nurrochmah<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [siti.nurrochmah.fik@um.ac.id](mailto:siti.nurrochmah.fik@um.ac.id)

**Abstract.** *Autobiography of Wrestler Ayub Bagus Setiawan: A Student at Malang State University, Faculty of Sports Science, Department of Physical Education, Health, and Recreation of the 2019 Batch. He won the Gold Medal at the National Student Sports Week (POMNAS) in South Kalimantan in 2023, narrates his life journey from childhood to achieving the highest achievements in wrestling. Ayub was born in Banyuwangi on August 2, 2001, as the second of three siblings. His wrestling career began while attending SMP Negeri 1 Tegaldlimo and continued at SMA Negeri Olahraga Sidoarjo. From a young age, Ayub has loved and devoted himself to wrestling. Motivation, enthusiasm, and support from family and the community have made him more diligent in training. Choosing to continue his education in the Department of Physical Education, Health, and Recreation at the Faculty of Sports Science at Malang State University is a step to deepen his knowledge of sports. Ayub's athletic career reached its peak when he won at POMNAS 2023, a remarkable achievement in his sports career. This autobiography serves as an inspirational record of the dedication, hard work, and spirit of an athlete who has achieved remarkable success in the sport of wrestlings.*

**Keywords:** *Athlete, Autobiography, Wrestling.*

**Abstrak.** Autobiografi Ayub Bagus Setiawan, mahasiswa Universitas Negeri Malang, mengisahkan perjalanan hidupnya dari usia dini hingga meraih prestasi tertinggi dalam olahraga gulat. Dilahirkan di Banyuwangi pada 2 Agustus 2001, Ayub mulai menekuni gulat saat di SMP Negeri 1 Tegaldlimo dan melanjutkan di SMA Negeri Olahraga Sidoarjo. Dukungan keluarga dan lingkungan serta motivasi yang kuat mendorongnya untuk berlatih dengan tekun. Melanjutkan pendidikan di Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang adalah langkahnya untuk mendalami ilmu olahraga. Puncak karirnya adalah saat meraih medali emas dalam POMNAS 2023, sebuah prestasi gemilang yang mencerminkan dedikasi, kerja keras, dan semangat seorang atlet dalam cabang olahraga gulat.

**Kata Kunci:** Atlet, Autobiografi, Gulat.

## 1. PENDAHULUAN

### Sekilas Profil

Saya, Ayub Bagus Setiawan, meraih medali emas Cabang Olahraga Gulat dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2023. Tempat tanggal lahir saya di kota Banyuwangi pada 2 Agustus 2001. Dalam keluarga yang menghargai kerja keras dan tekad, saya menemukan panggilan olahraga gulat sejak usia dini. Minat saya, yang tumbuh dari lingkungan rumah dan pertandingan gulat di televisi, menjadi pendorong saya untuk memulai perjalanan berat ini, meskipun dihadapkan pada sejumlah kendala. Saya memilih jalan untuk meniti karir menjadi atlet cabang olahraga gulat yang sudah saya tekuni mulai dari usia dini

hingga sekarang. Proses latihan yang telah saya lalui adalah pembinaan LTAD (*Long Terms Athletes Development*) yang mana pembinaan ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama untuk mencetak prestasi dan atlet yang berkualitas.

Pendidikan saya di perguruan tinggi lebih tepatnya di Universitas Negeri Malang tidak hanya melibatkan diri saya dalam pencapaian akademis, tetapi juga membawa saya terlibat aktif dalam dunia gulat. Keputusan saya untuk terus fokus pada olahraga ini mencerminkan tekad saya untuk mencapai prestasi tingkat nasional. Tantangan-tantangan yang saya hadapi selama perjalanan hidup, termasuk ketidakpastian dan tekanan persaingan di dunia olahraga, menjadi batu loncatan yang membentuk karakter saya. Keputusan saya untuk berpartisipasi dalam POMNAS tahun 2023 di Kalimantan Selatan, menjadi titik balik krusial yang menunjukkan persiapan intensif, kerja keras, dan komitmen saya untuk mencapai prestasi tertinggi di gulat.

Melalui perjalanan hidup saya, seorang Ayub Bagus Setiawan bukan hanya seorang atlet yang meraih prestasi, melainkan juga sumber inspirasi bagi generasi mendatang yang mungkin menghadapi rintangan serupa. Kisah hidup saya tidak hanya mencerminkan prestasi atlet, tetapi juga menjadi motivasi bagi mereka yang bercita-cita untuk mengejar impian mereka di dunia olahraga. Setelah mendapatkan medali emas di POMNAS 2023 lalu saya mendapatkan rekognisi persyaratan kelulusan dengan membuat sebuah autobiografi saya sendiri. Rekognisi merupakan pencapaian di luar kompetisi yang diperoleh oleh mahasiswa di sebuah lembaga pendidikan tinggi. Pemberian rekognisi dapat berasal dari pemerintah, komunitas, organisasi, atau masyarakat. Selain itu, lembaga pendidikan tinggi juga dapat memberikan rekognisi.

### **Pengertian Autobiografi**

Autobiografi merupakan bentuk tulisan yang mengisahkan riwayat hidup seseorang, baik yang dituliskan oleh dirinya sendiri atau dengan bantuan orang lain, sesuai dengan penuturan tokoh tersebut (Hardiyanti, 2022). Dalam autobiografi, penggunaan sudut pandang orang pertama menjadi ciri khas, dan isinya mencakup kisah perjalanan hidup seorang tokoh.

Struktur autobiografi melibatkan pengenalan, pengembangan isi, dan kesimpulan. Tujuan penulisan autobiografi meliputi pengenalan diri yang lebih rinci kepada pembaca, penyajian gambaran, pelajaran, serta cerita inspiratif tentang bagaimana seseorang dapat mencapai kesuksesan dalam bidang tertentu, dan sebagai alat pencitraan diri. Perbedaan Autobiografi dengan biografi terletak pada siapa yang menjadi penulisnya. Biografi ditulis oleh

orang lain yang memeriksa dan menyusun kisah hidup seseorang, sementara autobiografi adalah kisah hidup yang ditulis oleh orang itu sendiri.

Karya ini memiliki tujuan untuk memberikan motivasi dan inspirasi bagi orang lain, terutama bagi mereka yang tertarik dalam dunia olahraga gulat. Selain itu, saya ingin membagikan pengalaman hidup saya serta meningkatkan pemahaman tentang dunia gulat. Dalam karya ini, saya akan menuliskan perjalanan saya dari awal mula saya sebagai atlet cabang olahraga gulat hingga menjadi atlet nasional yang meraih medali emas dalam ajang kejuaraan. Karya ini juga ditujukan kepada atlet-atlet muda atau pembaca sebagai sarana untuk menumbuhkan motivasi dan menginspirasi agar lebih giat dan tekun dalam meraih prestasi serta cita-cita mereka.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metodologi penelitian naratif. Saya memilih untuk menggunakan jenis penelitian naratif, yaitu autobiografi, untuk mencapai tujuan penelitian ini. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang individu yang menulis kisah hidup mereka sendiri. Dengan menganalisis situasi yang mirip, saya menggunakan autobiografi sebagai sarana untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih luas tentang fenomena tersebut. Saya mengumpulkan data utama dari pengalaman saya sendiri, sambil melakukan wawancara dengan orang-orang terdekat saya untuk memahami lebih lanjut tentang kehidupan keluarga saya. Saya juga memanfaatkan sumber-sumber pribadi saya dalam artikel ini. Analisis yang saya lakukan bertujuan untuk membantu saya mengorganisir dan menguraikan fakta yang telah saya kumpulkan dengan jelas. Penelitian ini melibatkan menelusuri kisah berdasarkan tempat, peristiwa, atau kondisi, serta menganalisis waktu dan tempat individu. Proses ini membantu saya mengembangkan cerita tentang kehidupan saya dari masa lalu, sekarang, hingga masa depan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Ayub Bagus Setiawan, seorang mahasiswa Universitas Negeri Malang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, meraih medali emas dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) di Kalimantan Selatan pada tahun 2023. Autobiografi Ayub menggambarkan perjalanan hidupnya, dimulai dari masa kecil di Banyuwangi hingga pencapaian tertinggi dalam cabang olahraga gulat. Karya ini juga mencatat berbagai prestasi Ayub mulai dari tingkat kota hingga kejuaraan nasional yang menjadi pemicu

semangatnya dalam meraih prestasi tertinggi saat ini. Berikut ini merupakan pencapaian prestasi ayub selama menjadi atlet gulat: Juara 3 Gulat Kategori Putra Gaya Greco Kelas 63 kg (POPDA), Juara 3 Kelas 58 kg Kejuaraan Gulat Antar Club Pengkot se-Jawa Timur Tahun 2015, Juara 3 Greco Romawi Kelas 66 kg (PORPROV) V JATIM Tahun 2015, Juara 3 Kelas 59 kg Penjaringan Atlet Usia Dini Cabor Gulat, Juara 2 Remaja Putra 66 kg KEJURDA Gulat Provinsi JATIM 2016, Juara 2 Kelas 58 kg Greco Romawi Kejuaraan Nasional Gulat Remaja Putra-Putri, Juara 3 Kelas 63 kg Greco Romawi (POPDA) JATIM Tahun 2016, Juara 3 Greco Roman Putra Kelas 66 kg Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup Tingkat Provinsi JATIM Tahun 2016, Juara 1 kadet Bebas Putra Kelas 63 kg Kejuaraan Gulat JATIM, Juara 1 Kadet gaya Greco 69 kg Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup V Tingkat Provinsi JATIM Tahun 2017, Juara 2 Gaya Greco Kelas 71 kg Kejuaraan Provinsi Gulat JATIM Kategori Kadet, Juara 1 Gaya Greco kelas 77 kg Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VI Tahun 2019, Juara 1 Gaya Greco 77 kg Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VII Tahun 2022, dan Juara 1 Cabang Olahraga Gulat Greco Roman Kelas 77 kg Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XVIII Tahun 2023.

## **Pembahasan**

### **Pembahasan Gulat**

Gulat adalah olahraga beladiri individu yang bertujuan menjatuhkan lawan untuk meraih poin dan kemenangan. Dalam gulat, terdapat dua kategori kelas: gaya greco dan gaya bebas. Gaya bebas mengharuskan penggunaan seluruh anggota tubuh untuk menyerang lawan, sementara gaya greco membatasi aktivitas pada bagian pinggul hingga kepala (Ningsih & Jatmiko, 2021).

Gaya Romawi Yunani (*Greco Romaine*) melarang pegulat menyerang bagian tubuh bawah panggul, seperti menjegal atau menarik kaki. Pada gulat gaya bebas, ada beragam teknik serangan atas, seperti tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tarikan lengan, dan bantingan berbagai bagian tubuh. Pada gaya Romawi Yunani (*Greco Roman*), terdapat beragam teknik serangan atas, seperti bantingan pinggang, bantingan leher, bantingan lengan, bantingan sway, kayang depan, kayang samping, zubles, dan lainnya (Gustiawan & Ali, 2021).

Penguasaan teknik dasar di gulat meliputi bantingan, jatuhan, dan kunci. Setiap pegulat harus memiliki keterampilan ini karena teknik bantingan menggunakan kekuatan otot lengan, tangan, dan paha yang dominan untuk mengalahkan lawan. Teknik jatuhan penting untuk mengurangi risiko cedera selama pertandingan, sementara teknik kunci dianggap sebagai kunci kemenangan dalam gulat (Napitupulu et al., 2023).

Dapat disimpulkan gulat adalah olahraga di mana dua orang saling berhadapan, berusaha untuk menguasai lawan dengan cara membanting, mengunci, dan menggunakan teknik yang benar. Terdapat enam macam teknik dasar dalam olahraga gulat: (a) Teknik Posisi Bawah adalah cara seorang pegulat mengontrol lawannya yang terlentang, termasuk kemampuan untuk membalik, memutar, dan membanting lawan untuk meraih poin (Mori Saputra & Hhendra, 2020). (b) Teknik serangan kaki adalah cara dasar gulat saat dua pegulat berdiri untuk menjatuhkan, menguasai, atau mengunci lawan dengan menyerang bagian kaki. Pada teknik tangkapan dua kaki, langkah cepat digunakan untuk mendekati lawan, lalu lengan menangkap paha belakangnya sambil menjaga posisi kepala tetap tegak. Kedua paha lawan ditarik bersamaan untuk menjatuhkannya di atas matras (Mori Saputra & Hhendra, 2020) (c) Teknik Bantingan adalah cara dasar pegulat menjatuhkan lawan saat berdiri dengan menggenggam tangan atau ketiaknya, kemudian menggunakan gerakan pinggang atau menarik tangan untuk membuat lawan terjatuh. Kecepatan, kekuatan, dan ketepatan memengaruhi efektivitas teknik ini. Dalam penelitian ini, kemampuan bantingan pinggang merujuk pada teknik yang menggunakan pinggang sebagai titik pusat dalam gulat (Jahrir & Yusuf, 2022). (d) Teknik Susupan adalah teknik dasar dalam gulat di mana pegulat menyelipkan kepala di bawah ketiak lawan saat berdiri untuk mengendalikan lawan dari belakang (Mori Saputra & Hhendra, 2020). (e) Teknik Kunci adalah langkah untuk menjatuhkan dan mengunci lawan hingga terlentang, kunci penting untuk sukses dalam gulat (Bintoro & Nugraheningsih, 2021). (f) Teknik Gulungan adalah menyerang dengan merangkul tubuh lawan, dengan tujuan membawa lawan bergulung ke samping (Mori Saputra & Hhendra, 2020).

### **Peraturan Pertandingan Gulat**

Olahraga gulat dibagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan usia, termasuk Gulat Mini (6-12 tahun), Gulat Anak-anak (13-16 tahun), Gulat Junior (17-20 tahun), dan Gulat Senior (di atas 20 tahun). Pertandingan gulat biasanya dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12 meter, mengikuti peraturan internasional yang disahkan oleh PGSI.

Pegulat harus memakai baju internasional, atau disebut *Wrestlingsuit*, dengan warna biru atau merah sesuai sudutnya. Wasit berdiri di antara kedua pegulat di lingkaran tengah, dengan satu tangan lurus ke depan dan melambai peluit saat pertandingan dimulai. Jika pegulat berhenti bertindak, wasit akan berteriak "*Open*" untuk meminta serangan. Setelah kontak terjadi, serangan harus dilakukan, atau wasit akan meminta tindakan.

Setiap kali wasit berteriak "*open*", "*action*", atau "*contact*", pegulat harus merespons. Jika tidak, wasit akan memberikan peringatan kepada keduanya. Jika pelanggaran berulang,

juri atau presiden *met* harus memberikan angka hukuman. Wasit dengan jelas memberikan hukuman, dan kedua pegulat dipanggil ke lingkaran tengah di hadapan ketua pertandingan. Salah satu tangan wasit memegang pergelangan tangan pegulat yang mendapat hukuman. Para juri mengangkat tangan lurus ke atas dan saling berdekatan. Mereka mengangkat papan angka yang sesuai dengan tangan wasit yang diangkat. Jika wasit mengangkat tangan merah, juri mengangkat papan merah dengan angka satu.

### **Durasi Pertandingan**

Aturan waktu pertandingan sekarang adalah dengan durasi 3 menit dalam 2 sesi, dan ada waktu istirahat 30 detik diantara sesi satu dan sesi dua (Chaliburda & Cieśliński, 2022). Seorang pegulat kalah jatuhan jika pundaknya menyentuh lantai dalam hitungan 3. Wasit menghitung seperti wasit tinju saat petinju terpukul dan jatuh. Jika juri dan ketua pertandingan tidak sepakat, mereka bisa mengangkat papan putih titik. Wasit juga melihat dukungan dari petugas lain, dan jika ada dia menyentuh matras sebagai tanda bahwa salah satu pegulat telah menyentuh atau jatuh.

Juri atau *pres met* pertandingan memutuskan dengan mengangkat papan merah atau biru untuk menunjukkan kemenangan atau kekalahan pegulat. Papan harus diangkat dengan jelas agar wasit dapat melihatnya, sementara wasit melihat petugas lain untuk reaksinya.

### **Gaya yang di Pertandingkan**

Gulat memiliki dua gaya, yaitu gaya bebas dan gaya Yunani Romawi. Gaya bebas putra memiliki kelas 57 kg, 65 kg, 74 kg, 86 kg, 97 kg, 125 kg, sementara gaya Yunani Romawi memiliki kelas 60 kg, 67 kg, 77 kg, 87 kg, 97 kg, 130 kg. Gaya bebas putri mempertandingkan kelas 50 kg, 53 kg, 57 kg, 62 kg, 68 kg, 76 kg.

### **Perjalanan Karir Sebagai Atlet Gulat dan Seorang Pelajar**

Saya mulai berlatih gulat sejak Sekolah Menengah Pertama hingga sekarang. Bakat gulat saya dipengaruhi oleh faktor keturunan dari keluarga ayah, di mana beberapa anggota keluarga terlibat dalam dunia gulat. Faktor hereditas, yang mencakup ciri-ciri bawaan yang diwariskan dari orang tua, memainkan peran utama dalam pengembangan bakat olahraga (Jannah & Putro, 2021). Selain faktor genetik, terdapat beberapa faktor pendukung yang dapat memengaruhi prestasi saya dalam bergulat. Beberapa faktor tersebut antara lain: (a) latihan dan pembinaan, untuk mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan program latihan, pembinaan, dan peningkatan olahraga yang tepat, terjadwal, terstruktur, dan berkelanjutan (Gustiawan & Ali,

2021), (b) teknik dan taktik, dalam upaya mengembangkan teknik guna mencapai prestasi, diperlukan jenis latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga (Jahrir & Yusuf, 2022). Penguasaan teknik dan taktik dalam gulat sangat menentukan kesuksesan saya sebagai pegulat, karena itu pemahaman atas strategi dan keahlian teknis menjadi kunci utama dalam mencapai prestasi tinggi, (c) kondisi fisik dan kesehatan, kondisi fisik dalam olahraga merupakan hal yang penting karena kondisi fisik bertujuan untuk mengurangi risiko cedera saat latihan atau pertandingan (Abidin & Jatmiko, 2022). Kondisi fisik yang optimal, termasuk kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, sangat penting dalam latihan dan pertandingan saya. Kesehatan yang baik mendukung konsistensi dan ketahanan, memungkinkan saya untuk tampil dengan performa terbaik, (d) kebutuhan asupan gizi, manajemen nutrisi yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kinerja atlet. Nutrisi harus seimbang dalam jumlah, jenis, dan jadwal konsumsi makanan untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan selama latihan dan pertandingan. Memperhatikan asupan cairan juga krusial untuk kinerja atlet yang optimal (Puspaningtyas et al., 2019), (e) pemahaman Atas lawan, menganalisis kekuatan dan kelemahan lawan penting dalam persiapan pertandingan gulat saya. Saya melakukan analisis mendalam untuk merancang strategi yang efektif dan mempersiapkan diri menghadapi setiap tantangan di arena pertandingan.

Berikut ini adalah perjalanan saya sebagai atlet gulat dan sebagai seorang pelajar:

### **Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Saya mulai berlatih gulat sejak SMP hingga sekarang. Sebagai alumni SMP Negeri 1 Tegaldlimo di Kabupaten Banyuwangi, minat saya pada gulat muncul saat duduk di kelas 2. Namun, karena tidak ada fasilitas di SMP tersebut, guru PJOK dari SMP Negeri 1 Muncar memberi ide untuk mendirikan program gulat di sana. Saya memulai perjalanan karir gulat saya dengan mengambil inisiatif untuk bergabung dengan program gulat di SMP Negeri 1 Muncar. Di sana, saya aktif dalam pembinaan dan mengambil kesempatan untuk berlatih dengan sungguh-sungguh. Keikutsertaan saya di SMP Negeri 1 Muncar menjadi pondasi yang penting dalam meniti karir saya sebagai atlet gulat. Berdasarkan prinsip-prinsip deduktif usia (kronologis, biologis, anatomi, olahraga) dan atribut pertumbuhan dan perkembangan, LTAD dirancang sebagai model progresif dengan beberapa tahap (6 hingga 8 tingkatan), tergantung pada jenis olahraga. Pengelompokan ke dalam tingkatan pada tahap awal diatur sekitar periode dua tahun usia kronologis (selama dua tahun, dari enam hingga 18 tahun), dan setelah itu dilanjutkan melalui berbagai periode hingga akhir karier olahraga aktif, yaitu dengan

melakukan latihan opsional sepanjang hidup dalam berbagai bentuk olahraga (Ropret & Jevtić, 2019).

Teknik dasar yang saya pelajari saat SMP yaitu: (a) tangkapan satu kaki, menurut Baradja R (2010) Teknik tangkapan satu kaki, juga dikenal sebagai *single leg take down*, adalah serangan dalam gulat di mana atlet mencoba untuk menggenggam satu kaki lawan dan menjatuhkannya ke matras. Ini adalah serangan yang umum dan sering berhasil dalam meraih poin dan kemenangan dalam pertandingan gulat (Yusuf & Jahrir, 2020). Latihan rutin dan pengalaman dalam situasi pertandingan akan membantu meningkatkan keahlian dalam menjalankan teknik tangkapan satu kaki ini, (b) tangkapan dua kaki, tangkapan dua kaki atau *double-leg takedown* adalah teknik dasar dalam gulat di mana atlet menyerang kedua kaki lawan dan melakukan *takedown*. Teknik ini populer karena memberikan kekuatan dan stabilitas yang baik. Penting untuk terus berlatih teknik ini untuk meningkatkan keterampilan dalam pertandingan (Mori Saputra & Hhendra, 2020), (c) teknik bantingan Pinggang Lengan, teknik bantingan pinggang lengan dalam gulat, dikenal sebagai "*hip toss*" atau "*hip throw*," memanfaatkan gerakan pinggul dan tenaga dari pinggang untuk melempar lawan. Umumnya digunakan dalam gulat Gaya Yunani Romawi atau Greco Roman, teknik ini dapat menghasilkan poin tertinggi jika berhasil dilakukan oleh atlet (Saputra & Asmi, 2019). Latihan intens dan waktu yang cukup diperlukan untuk menguasai teknik ini, (d) teknik kataguruma, dalam gulat dapat mirip dengan versi judo, di mana fokus utamanya adalah mengangkat lawan di atas bahu dan menjatuhkannya ke matras, (e) teknik nelson, dalam gulat merujuk pada serangkaian gerakan dan pegangan yang digunakan untuk mengendalikan lawan, terutama saat berada di tanah atau dalam posisi pegulatan, (f) teknik sambungan leher, dalam gulat melibatkan serangkaian gerakan atau pegangan untuk mengendalikan leher lawan. Tujuannya adalah untuk membatasi pergerakan lawan, mencetak poin, atau menghadirkan kesulitan bagi lawan. Varian teknik ini dapat melibatkan penggunaan tangan, lengan, atau bagian tubuh lainnya, (g) teknik gulungan depan, dalam gulat adalah gerakan di mana pegulat mencoba memutar lawannya ke depan, mengendalikan posisi, dan mendapatkan keuntungan dalam pertarungan. Dengan memanfaatkan kekuatan tubuhnya, pegulat menciptakan momentum untuk melakukan gulungan ke depan. Teknik ini melibatkan pegulat yang memegang leher dan pangkal lengan lawan, lalu memutar lawan ke samping dengan kepala sebagai tumpuan.

Setelah mengikuti pembinaan di SMP Negeri 1 Muncar, saya berpartisipasi dalam beberapa kejuaraan sekolah tingkat SMP, termasuk POPDA ke X Jawa Timur pada tahun 2014 di Gresik, di mana saya meraih Juara 3 dalam kategori Gulat Gaya Greco Roman Kelas 63 Kg. Kemenangan ini memicu semangat saya untuk menekuni gulat sebagai atlet, serta memberi

manfaat berupa piagam dan hadiah uang. Saya juga ikut dalam kejuaraan Penjaringan Atlet Usia SD/SMP Cabor Gulat UPT SMANOR JATIM 2014 di Sidoarjo, sambil terus mengikuti pembinaan di Camp Satria Perkasa Gulat Banyuwangi. Beberapa faktor penunjang prestasi saya yaitu: (a) Talent/Bakat, atlet yang memiliki bakat fisik, mental dan motorik yang baik cenderung cepat beradaptasi sehingga mereka mampu meningkatkan performa lebih cepat di banding yang tidak memiliki bakat fisik serupa (Nuryadi & Widiatmaka, 2024) (b) latihan dan pelatih, latihan yang teratur dan terarah sangat penting dalam pengembangan keterampilan dan bakat saya dalam olahraga gulat. Serta bimbingan dan arahan dari seorang pelatih yang kompeten dan berpengalaman dapat memberikan program latihan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan saya (Sasongko & Amrulloh, 2023), (c) sarana dan prasarana, fasilitas yang memadai memungkinkan atlet dapat melatih keterampilan dengan lebih efektif (Saputri & Sugiarto, 2022), (d) pola hidup, Pola hidup yang sehat membantu menciptakan fondasi fisik, mental, dan emosional yang kuat, yang semuanya penting untuk mendukung prestasi atlet di lapangan atau arena (Dwiningrum & Nuruhidin, 2022), asupan gizi yang biasa saya konsumsi yaitu telur, susu dan kacang hijau.

### **Sekolah Menengah Atas (SMA)**

Setelah lulus dari SMPN 1 Tegaldlimo, saya mengikuti kompetisi dalam Kejuaraan Penjaringan Atlet Usia Dini Cabang Olahraga Gulat "SMANOR CUP" pada Oktober 2015, dan berhasil meraih Juara 3 Kelas 59 Kg. Oleh karena saya memilih melanjutkan pendidikan di SMA Negeri Olahraga ( SMANOR ) di Sidoarjo pada tahun 2016.

Sekolah ini berlokasi di Dusun Dukuh, Desa Pagerwojo, Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Di SMA Negeri Olahraga, suasana seperti asrama dengan peraturan ketat terkait hidup dan tidur siswa. Ada peraturan tentang jam tidur, etika, dan pengambilan keputusan yang terprogram. Tujuan SMA Negeri Olahraga adalah meningkatkan mutu pembinaan olahraga dan akademik, serta menguatkan mental, spiritual, intelektual, dan daya saing siswa, serta tata kelola sekolah.

Teknik teknik yang saya pelajari saat SMA yaitu: (a) teknik bantingan kayang, teknik bantingan dalam gulat melibatkan mengangkat lawan dari posisi berdiri dan menjatuhkannya ke belakang atau samping. Kunci suksesnya adalah menggunakan kekuatan dan menjaga keseimbangan untuk mengontrol lawan dan mengeksekusi gerakan bantingan. Teknik ini digunakan saat kedua pegulat berdiri dan saling berpegangan tangan atau ketiak, kemudian dilakukan gerakan memutar, mengangkat, dan menerapkan teknik bantingan (Ningsih & Jatmiko, 2021), (b) teknik gulungan perut, teknik gulungan perut dalam gulat melibatkan

pegulat yang mencoba mengunci atau mengontrol perut lawan, kemudian menggunakan kekuatan tubuh untuk membalik atau menggulingkannya ke lantai. Ini dapat digunakan untuk mengubah posisi selama pertandingan atau mencetak poin. Pegulat memegang perut lawan dengan kedua tangan, sementara kepala pegulat dapat berada di samping perut atau di belakang bahu sebelah kiri lawan. Kemudian, pegulat memutar badan lawan dengan tumpuan pada kepala atau dalam posisi kayang (Mori Saputra & Hhendra, 2020), (c) tarikan lengan, teknik tarikan lengan dalam gulat adalah suatu gerakan di mana seorang pegulat berusaha untuk menarik lengan lawan dengan tujuan menguasai area tubuh belakang lawan untuk mendapatkan point, (d) teknik bantingan leher, teknik bantingan leher dalam gulat melibatkan pegulat yang berupaya mengontrol atau melibatkan leher lawan. Pegulat menggunakan kekuatan dan keterampilan teknisnya untuk memutar atau membungkukkan leher lawan, mengambil kendali atas posisi lawan, dan melakukan gerakan bantingan. Ini bisa untuk mencetak poin, membatasi gerakan lawan, atau menciptakan keuntungan taktis.

Jadwal latihan saat SMA dilakukan setiap hari Senin – Sabtu dengan durasi selama 2 jam/ latihan. Berikut jadwal latihannya:

**Tabel 1. Program Latihan Selama SMA**

<b>ari</b>	<b>Pagi</b>	<b>Sore</b>
<b>Senin</b>	Latihan di lapangan (progam inti lari: sprint, interval / fertlek)	Latihan di matras progam inti teknik pengulangan (drill teknik)
<b>Selasa</b>	Latihan di lapangan (progam inti latihan angkat beban/latihan besi)	Latihan di matras progam inti teknik pengulangan (drill teknik)
<b>Rabu</b>	Libur	latihan di matras (progam inti sparing rolling partner)
<b>Kamis</b>	Latihan dilapangan (progam inti lari: sprint, interval / fertlek)	latihan di Matras (progam inti master sparing)
<b>Jum'at</b>	Pagi latihan di lapangan (progam inti tangga trap/lari dipasir pantai)	latihan di matras (progam inti latihan teknik)
<b>Sabtu</b>	latihan di matras (progam inti latihan teknik)	Libur

Pada tanggal 20 hingga 22 Mei 2016, saya meraih Juara 2 Kelas 66 Kg dalam Kejuaraan Daerah Gulat Provinsi Jawa Timur di Pacitan. Kemudian, pada tanggal 24 hingga 26 Agustus 2016, saya memperoleh Juara 2 Kelas 58 kg Grego Romawi dalam Kejuaraan Nasional Gulat Remaja Putra-Putri di Bandung. Pada tahun 2016, saya mengalami kegagalan dalam kejuaraan kabupaten di Malang, tidak meraih kemenangan di kelas yang saya ikuti. Akibat kekalahan tersebut mempengaruhi pola pikir saya yang tak lepas dari nasihat dan motivasi dari orang tua saya untuk terus meningkatkan semangat serta intensitas latihan. Pengalaman serupa juga saya alami di tingkat nasional saat mengikuti POPNAS 2017 di Jawa Tengah tanpa meraih medali, meski sebelumnya telah meraih juara 2 di Kejuaraan Nasional Remaja Gulat di Bandung. Pengalaman kekalahan untuk kedua kalinya menjadi dorongan paling kuat untuk saya agar

lebih baik lagi dan membuktikan kepada orang tua saya bahwa saya mampu memiliki target prestasi lebih baik di tingkat nasional. Selain itu saya juga memiliki *rolemodel* yang menjadi panutan saya selama berlatih dan bertanding. Beliau adalah Abdulrashid Sadulaev yang merupakan pegulat asal Rusia, ia memiliki banyak sekali prestasi yang sudah diraih salah satunya adalah Juara 1 Olimpiade Rio 2016 dengan nomor 86 kg gaya bebas putra. Dengan memiliki *rolemodel* tersebut dapat memberikan saya motivasi dan semangat dalam berlatih agar suatu saat saya bisa menjadi pegulat yang hebat seperti beliau.

Selanjutnya, pada tanggal 1–6 November 2016, di Jember, saya meraih Juara 3 Kelas 63 kg Grego Romawi dalam ajang Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Jawa Timur Tahun 2016. Pada tahun 2016, saya memperoleh Juara 3 Grego Roman Putra Kelas 66 kg dalam Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup Tingkat Provinsi Jawa Timur. Pada tahun berikutnya, dalam Kejuaraan Gulat Jawa Timur di Malang, saya meraih Juara 1 kadet Bebas Putra Kelas 63 kg. Sementara itu, dalam Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup V Tingkat Provinsi Jawa Timur Tahun 2017, saya berhasil menjadi Juara 1 Kadet Gaya Grego 69 kg. Saat menempuh pendidikan di SMA Negeri Olahraga, saya meraih Juara 2 Gaya Grego Kelas 71 kg dalam Kejuaraan Provinsi Gulat Jawa Timur Kategori Kadet di Malang. Dukungan dari orang tua, saudara, pelatih, dan teman-teman sangat berarti bagi saya dan membuat saya semakin bersemangat. Faktor-faktor yang membuat saya mendapatkan prestasi yang baik adalah sebagai berikut: (a) Latihan dan Pelatih, jadwal latihan yang lebih teratur, terstruktur dan berkelanjutan yang diberikan oleh pelatih saya meningkatkan kemampuan saya dalam menghadapi lawan, (b) Sarana dan Prasarana, ketersediaan sarana dan prasarana yang lebih memadai seperti: matras, gedung latihan (*hall*), peralatan olahraga, dan fasilitas latihan (lapangan, gym, lapangan pasir, dan tangga), berpengaruh dalam meningkatkan skill dan kemampuan fisik lebih efektif, (c) Pola Hidup, adanya pola hidup yang lebih teratur, asupan gizi terpenuhi, jam tidur / istirahat yang cukup memberikan pengaruh yang besar dalam karir prestasi saya selama di SMA.

### **Perguruan Tinggi**

Pada pertengahan 2019, saya diterima di Universitas Negeri Malang untuk studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Menghadapi kesulitan mencari tempat tinggal di Malang, saya bergabung dengan Rachman Camp Gulat di Pakisaji, Kota Malang. Saat di Rachman Camp Gulat, jadwal latihan padat selama 5 hari dengan 2 hari pemulihan, durasi 3 jam. Saya bijak mengatur waktu antara latihan dan tugas perkuliahan. Fasilitas lengkap di camp memudahkan latihan. Saya berlatih dengan giat demi mencapai target kejuaraan. Dalam pertandingan, ciri khas yang menonjol dari saya adalah pembawaan yang tenang, hasil dari

melewati berbagai tahap latihan, baik fisik maupun manajemen psikologi. Hal ini memungkinkan saya untuk mengontrol emosi dan perasaan saat bertanding. Keunggulan ini menjadi bagian penting karena cemas dapat berdampak buruk pada hasil pertandingan. Kemampuan atlet dalam menanggapi rangsangan emosional, termasuk pujian, ejekan, cemohan, atau ancaman, baik dari penonton, pelatih, maupun teman-temannya, akan menjadi faktor penentu kekuatan atau kelemahan mental atlet. Karena mental atlet mencakup seluruh proses kejiwaan yang terstruktur, gangguan pada aspek emosional dapat mempengaruhi kondisi mental secara keseluruhan (Handayani, 2019). Oleh karena itu, saya cenderung tenang dalam pertandingan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memastikan hasil pertandingan sesuai dengan kemampuan saya.

Saat bertanding, saya memiliki teknik spesialisasi, seperti bantingan kayang dan bantingan pinggang leher, yang membuat lawan limbung. Namun, saat kuliah, saya kesulitan mengimbangi aturan dan tugas akademis. Setelah itu, diadakan PORPROV Jawa Timur VI Tahun 2019. Kemudian saya meraih Juara 1 Gaya Grego kelas 77 kg dalam PORPROV Jawa Timur VI Tahun 2019 di Lamongan. Namun, saat latihan, saya mengalami dislokasi bahu dan harus istirahat. Untuk tetap produktif, saya menjadi asisten pelatih di PPLP Gulat Jawa Timur dan kemudian di tim PUSLATDA Jawa Timur untuk PON 2022. Setelah pulih dari cedera, saya kembali berkompetisi di PORPROV Jawa Timur VII Tahun 2022 di Lumajang, dan meraih Juara 1 Gaya Grego 77 kg. Setelah menjadi asisten pelatih dan pelatih di SPOP Gulat Jawa Timur, jiwa atlet dalam diri saya kembali berkobar saat mendengar tentang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional di Kalimantan Selatan.

Saya memutuskan untuk kembali menjadi atlet dan berlatih dengan tekun untuk meraih Juara 1. Meskipun perjuangannya panjang dan melelahkan, semangat dari orang tua, pelatih, saudara, dan teman-teman selalu mendukung saya. Pada POMNAS XVIII di Kalimantan Selatan pada November 2023, saya memulai latihan dengan semangat yang sama dan dukungan yang tak tergoyahkan. Persiapan untuk POMNAS XVIII mengharuskan saya mempelajari banyak hal secara detail karena sempat vakum menjadi pelatih gulat. Meskipun demikian, hasil latihan keras saya akhirnya membuahkan hasil. Kemudian ada faktor penunjang prestasi, berikut ini merupakan faktor-faktor penunjang prestasi tersebut: (a) bakat motorik yang saya miliki pada usia ini sudah matang, sehingga kemampuan koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan ketepatan gerakan sudah cukup mumpuni. Dengan memiliki keunggulan dalam bakat motorik yang baik tersebut dapat menjadi salah satu faktor dalam penunjang prestasi saya, (b) latihan dan pelatih, jadwal latihan yang teratur, terstruktur dan berkelanjutan yang diberikan oleh pelatih dari Rachman Camp Gulat memberikan dampak yang signifikan dalam

meningkatkan teknik yang saya kuasai yaitu bantingan kayang. (c) sarana dan prasarana, ketersediaan sarana dan prasarana yang sudah terbilang lengkap seperti: matras, gedung latihan, peralatan olahraga, dan fasilitas latihan, menjadi penunjang kemampuan yang selalu saya asah agar semakin mumpuni. (d) pola hidup, aspek-aspek pola hidup sehat yang perlu diperhatikan meliputi nutrisi yang seimbang dan bergizi, istirahat dengan cukup dan berkualitas, manajemen waktu antara latihan, kuliah, dan waktu luang untuk istirahat dan bermain, dukungan social yang saya dapat dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar yang selalu memberikan saya motivasi dan semangat dalam berlatih yang membuat saya untuk terus berusaha mencapai prestasi terbaik.

### **Proses Latihan Menuju Pomnas 2023**

Menuju POMNAS, latihan intensif dilakukan setiap hari termasuk cardiovascular, strength training, dan agility drills untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan ketangkasan. Fokus juga diberikan pada skill-specific training untuk mempertajam teknik gulat. Mental conditioning dilakukan melalui meditasi, visualisasi, dan latihan pernapasan untuk mengelola stres. Pola makan seimbang dan manajemen berat badan dijaga, serta simulasi pertandingan dilakukan untuk mempersiapkan taktik dan strategi. Harsono (2014) menekankan bahwa tujuan latihan adalah meningkatkan kemampuan atlet seefektif mungkin. Dalam latihan yang terstruktur dan berulang-ulang, gerakan yang awalnya sulit akan menjadi otomatis dan refleksif seiring waktu. Dengan memberikan rangsangan maksimal dan meningkatkan intensitas latihan secara bertahap, perubahan ini dapat dicapai (Yudi & Hernawan, 2020). Pembinaan dalam pembentukan kondisi fisik lebih ditekankan. Karenanya program latihan yang diberikan tidak akan jauh berbeda dari gerakan aktivitas kebugaran jasmani. Contoh latihan yang diberikan yaitu: (1) *jogging*, (2) *skipping*, (3) *interval training*, (4) *ladder drill*, (5) *sit up*, (6) *push up*, (7) *back up*.

Selama masa remaja, latihan meningkat hingga 10 kali seminggu selama 2 jam, dengan fokus pada kondisi fisik dan persiapan psikologis. Dukungan dari pelatih, teman-teman, dan keluarga sangat berarti dalam mencapai performa terbaik di POMNAS. Saya mengikuti program latihan di Rachman Camp Gulat, terbagi menjadi tahap persiapan dan kompetisi, disusun sesuai karakteristik saya sebagai atlet. Berikut ini merupakan tahapan-tahapan tersebut: (1) Persiapan, saya harus berlatih dengan sungguh-sungguh untuk mencapai performa maksimal di kompetisi. Fokusnya adalah pengembangan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan psikologis. Saya belum mencapai puncak performa karena tujuannya adalah mempersiapkan diri menuju kompetisi dengan membentuk biomotor, meningkatkan ketangguhan mental, serta

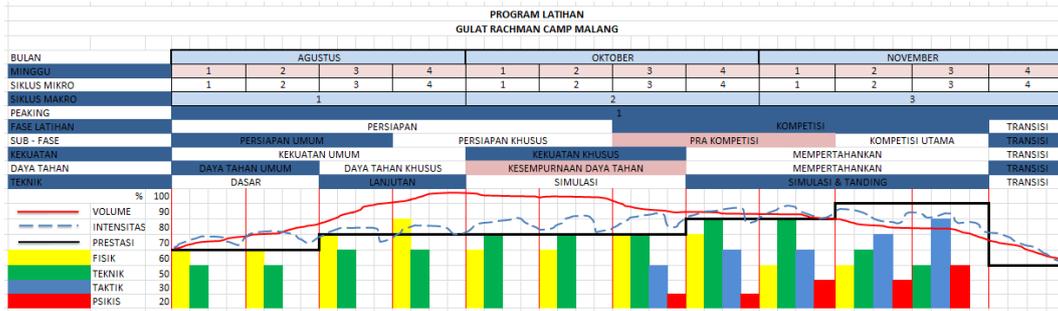
menyempurnakan keterampilan dan taktik. Hal ini memerlukan ketaatan pada prosedur latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih, termasuk tahap persiapan umum dan khusus. Tahap Persiapan Umum berlangsung sekitar 3 bulan dan bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, dasar teknik, serta aspek psikis seperti disiplin dan sportivitas.

Fokus latihan kondisi fisik mencapai sekitar 60%-70% untuk meningkatkan daya tahan dan fleksibilitas, sementara volume latihan sekitar 70%-80% untuk memperkuat kapasitas psikis. Meskipun intensif, latihan ini juga memunculkan tingkat stres tinggi, yang diatasi dengan melibatkan latihan fisik dan mental. (2) Kompetisi, pada tahap kompetisi di Rachman Camp Gulat, saya menjalani program latihan yang difokuskan pada penyempurnaan kondisi fisik, teknik, dan mental. Tujuan utamanya adalah mencapai fase peaking sebagai atlet. Tahap kompetisi ini berlangsung selama sekitar 1,5 bulan, terbagi menjadi pra kompetisi dan kompetisi utama. (a) Pra Kompetisi, saya menjalani program latihan selama 3 minggu sesuai dengan jadwal pelatih. Fokusnya adalah meningkatkan beberapa aspek yang mendukung kesiapan saya untuk menghadapi kompetisi utama.

Di tahap ini, volume latihan menurun sekitar 60%, intensitas naik sekitar 80%, dengan penekanan pada latihan teknik 20%, taktik 50%, fisik 20%, serta persiapan khusus untuk keseimbangan psikis. Selain itu, ada uji coba pertandingan yang dilakukan di TC. (b) Kompetisi Utama, pada tahap kompetisi utama selama 2 minggu di Training Center POMNAS, saya menjalani program latihan intensif pada hari Rabu dan Jumat. Intensitas latihan meningkat hingga 90% hingga 100%, sementara volume latihan menurun. Terdapat uji coba dengan rekan sesama atlet namun dengan intensitas rendah, dengan latihan taktik dominan sebesar 70%. Latihan teknik, psikis, dan fisik masing-masing hanya sekitar 10%, 15%, dan 5%. Kemudian, dilakukan pengurangan beban latihan menuju hari H.

Saat mendekati kompetisi, latihan fisik meningkat menjadi 70%, teknik 80%, taktik 60%, pembinaan psikis 20%, dan intensitas mencapai 90%. Pada minggu berikutnya, latihan fisik turun menjadi 50%, sementara teknik tetap tinggi (80%) dan taktik (60%), dengan intensitas yang tetap tinggi (90%). Kemudian, minggu berikutnya, latihan fisik turun lagi menjadi 50%, tetapi teknik (60%), taktik (70%), dan pembinaan psikis (30%) masih dipertahankan, dengan intensitas berkisar antara 80% hingga 90%. Selanjutnya, saya bergabung di Training Center POMNAS dengan tahapan latihan yang mirip dengan di Camp, namun lebih mudah berinteraksi dan melakukan uji coba dengan rekan sesama atlet yang telah memiliki kondisi fisik yang serupa.

Berikut adalah program latihan yang disusun oleh pelatih di Rachman Camp Gulat selama 3 bulan sebelum POMNAS.



**Gambar 1. Program Latihan Gulat Rachman Camp Malang**

Saya mengikuti latihan di Rachman Camp Gulat, di mana saat mendekati kompetisi, latihan fisik meningkat menjadi 70%, latihan teknik menjadi 80%, latihan taktik 60%, pembinaan psikis 20%, dan intensitas mencapai 90%. Pada minggu berikutnya, terdapat latihan fisik sebesar 50%, latihan taktik 60%, latihan teknik 80%, pembinaan psikis 20%, dan intensitas tetap tinggi, yaitu 90%. Pada minggu selanjutnya, terjadi penurunan pada latihan fisik menjadi 50%, namun latihan teknik tetap tinggi yaitu 60%, latihan taktik sebesar 70%, pembinaan psikis sebesar 30%, dan intensitas berkisar antara 80% hingga 90%. Ini adalah contoh kegiatan latihan saya selama satu minggu, yang berarti saya berlatih sebanyak tiga kali dalam seminggu. Selanjutnya, saya mengikuti latihan dan kami dikumpulkan di Training Center POMNAS yang sudah terpusat. Tahapan latihan yang ada di TC dan Camp cenderung sama, hanya saja lebih mudah ketika kami melakukan uji coba dengan rekan sesama atlet yang memiliki kondisi fisik yang sudah sama-sama dipersiapkan.

**Prestasi dan Penghargaan**

Buah dari kegigihan saya dalam berlatih serta dukungan dari orang-orang di sekeliling saya memberikan dampak positif. Saya telah mengikuti banyak kejuaraan sejak saya memutuskan untuk meniti karir sebagai atlet dalam cabang olahraga gulat. Beberapa kejuaraan yang saya ikuti juga tidak membuahkan hasil, tetapi saya berusaha untuk menjadikannya sebagai suatu pelajaran sehingga pada kejuaraan selanjutnya saya dapat memperoleh ilmu baru yang dapat diterapkan.

Berikut tercantum kejuaraan yang diikuti oleh penulis dan mendapatkan penghargaan yang telah di capai oleh penulis.

**Tabel 2. Kejuaraan**

No.	Tahun	Waktu	Tempat	Kejuaraan	Juara
1	2014	24 – 28 september	Gresik	Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) X se-Jawa Timur	Juara 3 Gulat Kategori Putra Gaya Grego Kelas 63 kg
2		14 – 16 November	Sidoarjo	Penjaringan Atlet Usia SD/SMP Cabor Gulat UPT SMANOR JATIM 2014	Peserta
3	2015	21 – 22 Februari	Malang	Kejuaraan Gulat Antar Camp/Club/Pengkab/Pengkot se-Jawa Timur Tahun 2015 Kategori Bebas Putra-Putri	Juara 3 Kelas 58 kg
4		06 – 13 Juni	Banyuwangi	Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) V Jawa Timur Tahun 2015	Juara 3 Grego Romawi Kelas 66 kg
5		23 – 25 Oktober	Sidoarjo	Penjaringan Atlet Usia Dini Cabor Gulat	Juara 3 Kelas 59 kg
6	2016	20 – 22 Mei	Pacitan	Kejuaraan Daerah Gulat Provinsi Jawa Timur Tahun 2016 Kategori Pemula, Remaja Gaya Bebas Putra-Putri, Kategori Kadet Gaya Grego Putra dan Bebas Putra-Putri	Juara 2 Remaja Putra 66 kg
7		24 – 26 Agustus	Bandung	Kejuaraan Nasional Gulat Remaja Putra-Putri	Juara 2 Kelas 58 kg Grego Romawi
8		1 – 6 November	Jember	Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Jawa Timur Tahun 2016	Juara 3 Kelas 63 kg Grego Romawi
9		23 – 25 November	Malang	Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup Tingkat Provinsi Jawa Timur Tahun 2016 Kategori Remaja Grego Roman, Bebas Putra-Putri	Juara 3 Grego Roman Putra Kelas 66 kg
10	2017	20 – 22 Mei	Malang	Kejuaraan Gulat Jawa Timur	Juara 1 kadet Bebas Putra Kelas 63 kg
11		17 – 19 November	Malang	Kejuaraan Gulat Walikota Malang Cup V Tingkat Provinsi Jawa Timur Tahun 2017 Kategori Remaja Bebas, Kadet Grego Roman, Bebas Putra-Putri	Juara 1 Kadet gaya Grego 69 kg
12	2018	1 – 3 September	Malang	Kejuaraan Provinsi Gulat Jawa Timur Kategori Kadet	Juara 2 Gaya Grego Kelas 71 kg
13	2019	6 – 13 Juli	Lamongan	Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VI Tahun 2019	Juara 1 Gaya Grego kelas 77 kg
14	2022	25 Juni – 03 Juli	Lumajang	Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VII Tahun 2022	Juara 1 Gaya Grego 77 kg
15	2023	12 – 22 Nov	Kalimantan Selatan	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XVIII Tahun 2023	Juara 1 Cabang Olahraga Gulat Greco Roman Kelas 77 kg Putra

## Good Practice

Selain persiapan menuju pertandingan Pekan olahraga Mahasiswa Nasional dengan program latihan dan jadwal latihan yang sudah terstruktur dengan baik dan optimal, untuk meraih kesuksesan pada ajang tersebut tak lupa saya juga melakukan kebiasaan-kebiasaan baik yang biasa disebut dengan *good practice*. Berikut ini adalah strategi yang saya lakukan ketika latihan dan persiapan menjelang pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa diantaranya: (a) pemanasan, saya selalu melakukan pemanasan yang tepat dan sesuai dengan urutan sebelum melakukan latihan dan juga pertandingan. Hal tersebut dapat membantu tubuh saya dalam meningkatkan aliran darah ke otot dan untuk mempersiapkan sistem kardiovaskular untuk mempersiapkan tubuh dalam menghadapi aktivitas fisik saat latihan dan bertanding, (b) makan dan minum, saya selalu menjaga makan dan minuman yang saya konsumsi. Hal tersebut saya lakukan saat latihan, menjelang pertandingan, menjaga badan saat hari H. Makanan yang baik bila dikonsumsi saat sebelum pertandingan dapat memberikan energi yang diperlukan selama pertandingan. Kemudian minum dengan cukup air sebelum dan selama pertandingan juga saya lakukan karena untuk menjaga agar tubuh tetap terhidrasi (c) kondisi fisik, memastikan kondisi fisik yang baik juga tak lupa saya lakukan, seperti melakukan tidur yang berkualitas dan istirahat cukup sebelum pertandingan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik dapat membantu saya untuk dapat bermain dengan lebih baik dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih lama saat berlatih maupun bertanding, (d) fokus dan mental, mempersiapkan diri secara mental juga sangat penting saat persiapan dan menjelang hari H pertandingan. Saya melakukan metode visualisasi, selftalk, dan meditasi guna untuk membantu saya agar bermain dengan lebih baik dan efektif, (e) pengukuran dan analisis, kemudian saya juga melakukan pengukuran dan juga analisis terhadap diri sendiri dan lawan. Hal ini saya lakukan ketika melakukan sparing atau saat pertandingan try out dengan cara melakukan analisis menggunakan video saya saat sparing atau bertanding kemudian saya akan mendiskusikan dengan pelatih mengenai taktik dan strategi untuk permainan yang lebih efektif, (f) strategi, mempersiapkan strategi dan taktik yang akan digunakan selama pertandingan juga tak lupa saya lakukan. Karena strategi yang baik dapat membantu daya dalam bermain lebih efektif dan memperkecil kesalahan saya ketika bertanding, (g) pengarahan, menerima pengarahan dari pelatih sebelum pertandingan juga menjadi salah satu hal yang penting saat menjelang bertanding. Pengarahan yang diberikan oleh pelatih saya dapat membantu saya dalam memahami tugas apa saja yang harus dilakukan selama bertanding, (h) relaksasi, melakukan relaksasi sebelum bertanding juga saya lakukan untuk mengurangi stres dan mengoptimalkan performa saya saat bertanding. Saya melakukan relaksasi dengan latihan pernapasan atau meditasi. Bisa juga saat saya melakukan ibadah seperti

sholat akan membuat tubuh dan pikiran saya menjadi rileks, (i) penggunaan perlengkapan, memastikan perlengkapan yang akan saya gunakan selama pertandingan dengan kondisi yang baik. Termasuk memastikan sepatu, baju, dan perlengkapan yang lainnya dalam kondisi yang baik dan sesuai dengan kebutuhan, (j) pengarahan mental, menerima wejangan dan pengarahan mental dari pelatih sebelum pertandingan juga saya dapatkan. Pengerahan mental yang dilakukan oleh pelatih saya ini bertujuan untuk membantu saya agar tetap fokus, meregulasi emosi, dan dapat menghadapi tekanan selama pertandingan.

#### **4. SIMPULAN**

Kesimpulan dari karya yang berjudul “Autobiografi Atlet Gulat Ayub Bagus Setiawan: Mahasiswa Universitas Negeri Malang, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2019 Peraih Medali Emas Pomnas Di Kalsel Tahun 2023” dapat kita tarik kesimpulan jika kemenangan adalah buah dari kerja keras. Tidak ada satupun kemenangan tanpa kerja keras, seperti halnya yang dilakukan oleh Ayub Bagus Setiawan yang terus menerus dengan giat mengikuti latihan tanpa rasa lelah walaupun diterpa kekecewaan jika tidak membawa kemenangan dalam namanya. Kemenangan hakikatnya adalah sebuah bonus, akan tetapi tidak dipungkiri jika seorang atlet mendampa kemenangan. Dari kerja keraslah yang dapat membawa kemenangan itu sendiri.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. (2022). Analisis kondisi fisik atlet putra gulat Tuban pada era pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 63–69.
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet gulat Sasana Bantul. *Jurnal Olympia*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1438>
- Chaliburda, I., & Cieśliński, I. (2022). Relationships between physical fitness and wrestling-specific fitness in freestyle wrestlers. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 29(4), 15–20. <https://doi.org/10.2478/pjst-2022-0022>
- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi peran pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani di atlet futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.758>
- Gustiawan, A., & Ali, M. (2021). Survei program latihan atlet gulat Kabupaten Kerinci. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15623>

- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hardiyanti, S. (2022). Penggunaan konjungsi pada teks autobiografi karangan peserta didik kelas X SMK Tlogosari Semarang tahun ajaran 2019/2020. *Sasindo*, 9(2). <https://doi.org/10.26877/sasindo.v9i2.11007>
- Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Kontribusi kekuatan dan kelincahan terhadap bantingan pinggang olahraga gulat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.592>
- Jannah, M., & Putro, K. Z. (2021). Pengaruh faktor genetik pada perkembangan anak usia dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10425>
- Mori Saputra, D. I., & Hhendra, J. (2020). Tinjauan keterampilan bantingan pada atlet gulat Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 270–279. <https://doi.org/10.52060/jmo.v2i2.320>
- Napitupulu, F., Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., Atiq, A., & Suwanto, W. (2023). Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap bantingan gulat pada Club Gulat Pontianak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i1.1558>
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi kondisi fisik terhadap atlet gulat putra Surabaya Wrestling Club pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–104.
- Nuryadi, M. H., & Widiatmaka, P. (2024). Democracy education as a vehicle to anticipate the development of SARA politics in elections. *Jurnal Paedagogy*, 11(1), 61–70. <https://doi.org/10.33394/jp.v11i1.9805>
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Ropret, R., & Jevtić, B. (2019). Long-term athlete development: From theoretical and practical model to cognitive problem. *Fizička Kultura*, 73(2), 190–205. <https://doi.org/10.5937/fizkul1902190R>
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), Article 3.
- Saputri, M. I., & Sugiarto, S. (2022). Analisis standarisasi sarana dan prasarana terhadap pembinaan prestasi atlet bulutangkis PB. Champion Kabupaten Pemalang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5532>
- Sasongko, A., & Amrulloh, A. (2023). Manajemen pembinaan prestasi sekolah sepak bola Sempati Muda Patikraja Kabupaten Banyumas. *Journal of SPORT (Sport, Physical*

*Education, Organization, Recreation, and Training*), 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8354>

Yudi, M., & Hernawan. (2020). Model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), Article 02. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.10>

Yusuf, A., & Jahrir, A. S. (2020). Pengaruh latihan bicep curl dan preacher curl terhadap kemampuan tangkapan satu kaki olahraga gulat mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4247>