

**AUTOBIOGRAFI MUSABIKHAN PERJALANAN
LATIHAN, PRESTASI OLAHRAGA,
DAN ANALISIS BIOMOTOR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45**



oleh
MUSABIKHAN
41182191200132

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**AUTOBIOGRAFI MUSABIKHAN
PERJALANAN LATIHAN, PRESTASI OLAHRAGA,
DAN ANALISIS BIOMOTOR**

Oleh

MUSABIKHAN
41182191200132

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si

Tanggal 29 Juni 2026

Bekasi, 29 Juni 2026
Menyetujui
Ketua Prodi PJKR FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI
SKRIPSI
AUTOBIOGRAFI MUSABIKHAN
PERJALANAN LATIHAN, PRESTASI OLAHRAGA,
DAN ANALISIS BIOMOTOR

Dipersiapkan dan ditulis oleh

MUSABIKHAN
41182191200132

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

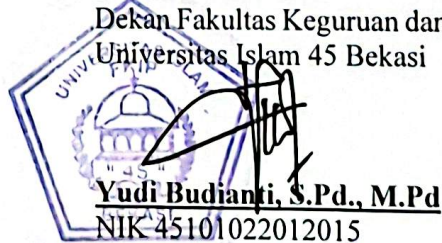
Penguji I : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji II : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Penguji III : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd



Bekasi 29 Juni 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK 45101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Musabikhan

NPM 41182191200132

Program Studi : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "AUTOBIOGRAFI MUSABIKHAN PERJALANAN LATIHAN, PRESTASI OLAHRAGA, DAN ANALISIS BIOMOTOR" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Musabikhan

41182191200132

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul “Autobiografi Musabikhan: Perjalanan Latihan, Prestasi Olahraga, dan Analisis Profil Biomotor” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun sebagai dokumentasi perjalanan hidup sekaligus refleksi atas proses pembinaan seorang atlet nasional bola voli Indonesia. Di dalamnya tersaji kisah tentang bagaimana semangat, kerja keras, disiplin, doa, serta dukungan keluarga dan lingkungan mampu mengantarkan Musabikhan dari lapangan bola voli sederhana di kampung halamannya hingga menjadi atlet profesional yang memperkuat klub Jakarta LavAni dan Tim Nasional Indonesia.

Lebih dari sekadar autobiografi, buku ini berupaya menghadirkan perspektif yang lebih komprehensif melalui integrasi antara pengalaman nyata seorang atlet dengan pendekatan sport science. Oleh karena itu, selain mengisahkan perjalanan hidup dan prestasi, buku ini juga menyajikan analisis terhadap profil biomotor, sistem latihan, proses pembinaan, serta berbagai faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian performa olahraga. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi pembaca mengenai pentingnya pembinaan atlet yang terencana, ilmiah, dan berkelanjutan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan seorang atlet tidak pernah berdiri sendiri. Di balik setiap prestasi terdapat doa kedua orang tua, dukungan keluarga, bimbingan para pelatih, kerja sama rekan satu tim, dedikasi manajemen klub, serta kontribusi banyak pihak yang telah memberikan kepercayaan dan kesempatan untuk terus berkembang. Oleh karena itu, melalui buku ini penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada seluruh pihak yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup dan karier Musabikhan.

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan tanpa henti. Terima kasih juga kepada para pelatih yang telah membimbing dengan penuh dedikasi, kepada rekan-rekan satu tim yang menjadi sahabat dalam setiap perjuangan, kepada manajemen Jakarta **LavAni**, Pengurus Besar Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), serta seluruh pihak yang telah memberikan kesempatan untuk berkembang dan mengabdikan melalui olahraga bola voli.

Buku ini diharapkan tidak hanya menjadi catatan perjalanan hidup seorang atlet, tetapi juga menjadi sumber inspirasi, referensi akademik, dan media pembelajaran bagi mahasiswa, dosen, pelatih, guru pendidikan jasmani, atlet, peneliti, serta masyarakat luas.

Semoga pengalaman yang dituangkan dalam buku ini dapat memberikan motivasi bahwa setiap cita-cita dapat diraih melalui kerja keras, disiplin, pembelajaran yang berkelanjutan, dan keteguhan hati dalam menghadapi setiap tantangan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya-karya berikutnya. Semoga buku ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, pembinaan olahraga prestasi, serta menjadi salah satu kontribusi nyata dalam memperkaya literatur olahraga Indonesia.

Akhir kata, semoga Allah Swt. senantiasa memberikan keberkahan kepada setiap langkah pengabdian dalam dunia olahraga dan pendidikan. Semoga setiap ilmu, pengalaman, dan nilai-nilai yang terkandung di dalam buku ini menjadi amal jariyah yang terus memberikan manfaat bagi generasi sekarang maupun generasi yang akan datang.

Bekasi, 29 Juni 2026

Penulis
Musabikhan

DAFTAS ISI

	halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
MENGAPA BUKU INI PENTING.....	viii
RINGKASAN EKSEKUTIF	ix
NILAI KEBARUAN (NOVELTY).....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PROFIL DAN PERJALANAN MENJADI ATLET.....	 1
A. Identitas Atlet.....	1
B. Latar Belakang Menjadi Atlet.....	1
C. Motivasi, Dukungan, dan Nilai-Nilai Kehidupan	9
D. Perjalanan Karier Atlet	11
E. Visi dan Target Prestasi	12
 BAB II PERJALANAN LATIHAN DAN PRESTASI	 15
A. Sistem Latihan yang Dijalani.....	15
1. Program Latihan Fisik.....	15
2. Program Latihan Teknik	18
3. Program Latihan Taktik atau Strategi	20
4. Program Latihan Mental	22
5. Program Pemulihan (Recovery).....	23
6. Training Camp	24
B. Prestasi Olahraga	26
1. Prestasi Tingkat Daerah	26
2. Prestasi Tingkat Nasional	26
3. Prestasi Tingkat Internasional.....	29
C. Kendala dan Strategi Mengatasi Hambatan.....	30
1. Cedera Olahraga.....	31
2. Kendala Fisik	31
3. Kendala Psikologis.....	32
4. Kendala Akademik.....	32

5. Strategi Mengatasi Hambatan	33
6. Proses Kembali Berprestasi	33
BAB III PROFIL BIOMOTOR ATLET	35
A. Hakikat Kemampuan Biomotor dalam Bola Voli Modern	35
B. Karakteristik Posisi Outside Hitter	36
C. Analisis Komponen Biomotor Musabikhan.....	37
1. Kekuatan (Strength)	37
2. Daya Ledak (Power)	40
3. Kecepatan (Speed)	44
4. Kelincahan (Agility)	47
5. Daya Tahan (Endurance)	50
6. Koordinasi (Coordination).....	53
D. Profil Biomotor Musabikhan sebagai Outside Hitter	
Tim Nasional Indonesia	56
1. Analisis Profil Biomotor Secara Menyeluruh.....	58
2. Implikasi bagi Pembinaan Atlet Bola Voli	58
BAB IV REFLEKSI, FILOSOFI HIDUP, DAN MASA DEPAN OLAHRAGA...	60
A. Filosofi Hidup sebagai Atlet	61
B. Makna Pendidikan bagi Seorang Atlet	63
C. Kepemimpinan dan Kerja Sama Tim.....	65
D. Peran Keluarga, Pelatih, dan Orang-Orang yang Berjasa.....	66
1. Orang Tua sebagai Sumber Kekuatan.....	67
2. Istri sebagai Sahabat Perjuangan	67
3. Pelatih sebagai Guru Kehidupan.....	68
4. Rekan Satu Tim sebagai Saudara Seperjuangan	68
5. Semua Orang Memiliki Peran dalam Sebuah Prestasi.....	68
E. Harapan untuk Masa Depan Bola Voli Indonesia.....	69
F. Pesan untuk Generasi Muda.....	72
G. EPILOG	74

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Profil Biomotor Musabikhan sebagai Outside Hitter	57