

**AUTOBIOGRAFI PRASOJO 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
PRASOJO
41182191200135

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

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

Oleh

PRASOJO
41182191200135

Telah disetujui oleh:

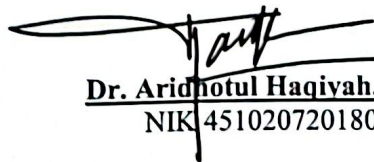
Pembimbing



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Tanggal 29 Juni 2026

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



Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd
NIK 45102072018005

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

Dipersiapkan dan ditulis oleh

PRASOJO
41182191200135

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

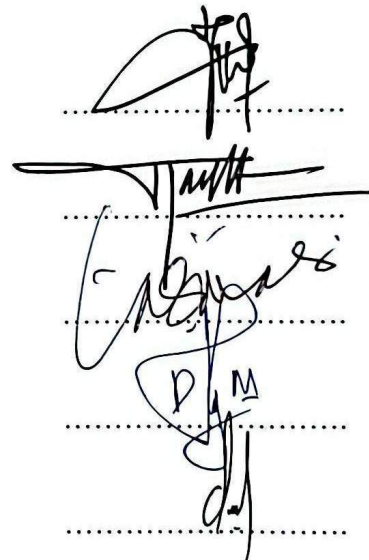
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

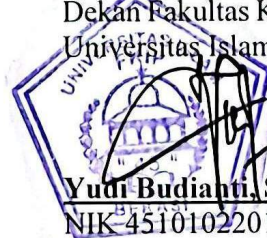
Penguji I : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Penguji II : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

Penguji III : Muflikhul Fajri, 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 : Prasojo

NPM 41182191200135

Program Studi : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

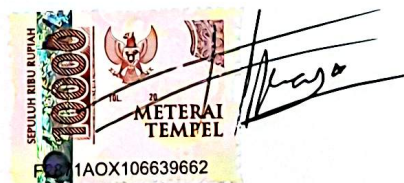
Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "AUTOBIOGRAFI PRASOJO 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,



Prasojo

41182191200135

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

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

Buku ini lahir dari keyakinan bahwa perjalanan seorang atlet bukan sekadar rangkaian kemenangan, kekalahan, atau kumpulan medali, melainkan sebuah proses panjang yang penuh perjuangan, pembelajaran, pengorbanan, serta pembentukan karakter. Setiap latihan, pertandingan, cedera, kegagalan, dan keberhasilan merupakan pengalaman berharga yang layak didokumentasikan sebagai sumber inspirasi sekaligus bahan pembelajaran bagi generasi atlet berikutnya.

Berbeda dengan autobiografi atlet pada umumnya, buku ini disusun menggunakan pendekatan ilmiah (scientific autobiography). Pengalaman hidup penulis dipadukan dengan kajian ilmu keolahragaan (sport science) melalui analisis sistem latihan, perjalanan prestasi, evaluasi profil biomotor, serta refleksi pembelajaran keolahragaan. Dengan pendekatan tersebut, buku ini tidak hanya menjadi dokumentasi perjalanan hidup seorang atlet nasional, tetapi juga menjadi referensi akademik yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa, dosen, pelatih, peneliti, dan praktisi olahraga.

Perjalanan yang dituangkan dalam buku ini dimulai dari masa ketika penulis mengenal bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar, kemudian berkembang melalui pembinaan klub, kompetisi tingkat daerah, nasional, hingga memperoleh kesempatan mengenakan seragam Tim Nasional Indonesia pada berbagai kejuaraan internasional. Seluruh proses tersebut memberikan pelajaran bahwa keberhasilan tidak pernah datang secara instan, melainkan dibangun melalui disiplin, kerja keras, konsistensi latihan, dukungan keluarga, bimbingan pelatih, serta pertolongan Allah Swt.

Penulis menyadari bahwa setiap prestasi yang diraih bukanlah hasil perjuangan seorang diri. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga tercinta atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah perjalanan karier. Terima kasih juga disampaikan kepada para pelatih, khususnya Erwin Rusnie dan David Lie, yang telah membimbing, mendidik, dan memberikan kepercayaan sehingga penulis dapat berkembang menjadi atlet profesional.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh jajaran Klub LavAni, rekan-rekan satu tim, ofisial, tenaga medis, serta seluruh keluarga besar bola voli Indonesia

yang telah menjadi bagian penting dalam proses pembinaan dan perjalanan prestasi penulis. Pengalaman bersama Tim PON Jawa Barat dan Tim Nasional Indonesia merupakan kehormatan yang akan selalu menjadi kebanggaan sepanjang hidup.

Penghargaan yang setinggi-tingginya juga penulis sampaikan kepada pimpinan, dosen, dan sivitas akademika Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Indonesia, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan lingkungan akademik yang mendorong lahirnya karya ini. Melalui proses akademik tersebut, penulis semakin memahami bahwa pengalaman seorang atlet dapat dipadukan dengan kajian ilmiah sehingga menghasilkan karya yang memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi sumber inspirasi bagi atlet muda Indonesia agar tidak pernah berhenti bermimpi, terus berlatih dengan disiplin, menjaga sportivitas, menghargai pendidikan, serta senantiasa berusaha memberikan yang terbaik bagi bangsa dan negara. Selain itu, buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, mahasiswa, peneliti, dan seluruh pemerhati olahraga dalam memahami hubungan antara proses pembinaan, karakteristik biomotor, dan pencapaian prestasi olahraga.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini pada masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dunia olahraga Indonesia, dan menjadi amal jariyah yang membawa kebaikan bagi semua pihak yang terlibat dalam penyusunannya.

Wabillāhit taufiq wal hidāyah,

Wassalāmu'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.

Bekasi, 29 Juni 2026

Penulis
Prasojo

DAFTAR 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. Pendahuluan.....	1
B. Identitas Atlet.....	1
C. Latar Belakang Menjadi Atlet.....	2
D. Dukungan Lingkungan dan Sekolah.....	4
E. Tokoh Inspiratif dalam Karier Olahraga.....	4
F. Perjalanan Karier Atlet	5
G. Nilai-Nilai Kehidupan yang Dibentuk Melalui Bola Voli.....	7
H. Harapan dan Target Masa Depan.....	8
I. Filosofi Hidup	9
J. Penutup	10
 BAB II PERJALANAN LATIHAN DAN PRESTASI	 11
A. Sistem Latihan yang Dijalani.....	11
1. Program Latihan Fisik.....	11
2. Program Latihan Teknik	13
3. Program Latihan Taktik atau Strategi	16
4. Program Latihan Mental	18
5. Program Pemulihan (Recovery).....	20
B. Prestasi Olahraga	23
1. Prestasi Tingkat Daerah	23
2. Prestasi Tingkat Nasional	26
3. Prestasi Tingkat Internasional.....	38
4. Rekapitulasi Prestasi	44
C. Kendala dan Strategi Mengatasi Hambatan.....	47

1. Cedera Olahraga.....	47
2. Kendala Fisik	48
3. Kendala Psikologis.....	49
4. Kendala Akademik.....	49
5. Strategi Mengatasi Hambatan	50
6. Proses Kembali Berprestasi	51
BAB III PROFIL BIOMOTOR ATLET	53
A. Karakteristik Biomotor Cabang Olahraga Bola Voli.....	53
1. Tuntutan Fisik Cabang Olahraga Bola Voli.....	53
2. Komponen Biomotor Dominan dalam Permainan Bola Voli ...	54
B. Profil Biomotor Prasajo	58
1. Analisis Fleksibilitas	58
2. Analisis Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu.....	60
3. Analisis Daya Tahan Otot Perut (Core Muscular Endurance)..	63
4. Analisis Daya Ledak Otot Lengan (Upper Body Power)	65
C. Profil Antropometri dan Komposisi Tubuh	67
1. Tinggi Badan.....	67
2. Berat Badan.....	68
3. Indeks Massa Tubuh (Body Mass Index)	68
D. Analisis Profil Biomotor terhadap Prestasi.....	69
1. Komponen Biomotor yang Dominan.....	69
2. Kelebihan Atlet	70
3. Kelemahan Atlet	71
4. Faktor Penentu Prestasi.....	71
5. Implikasi terhadap Performa Pertandingan.....	72
E. Model Profil Biomotor Ideal Seorang Libero Elite	73
1. Konsep Libero dalam Bola Voli Modern.....	73
2. Profil Biomotor Ideal Libero Berdasarkan Literatur	73
3. Perbandingan Profil Biomotor Prasajo dengan Libero Elite	74
4. Model Hubungan Biomotor dengan Prestasi	74
5. Posisi Prasajo dalam Model Libero Elite.....	75
6. Rekomendasi Pengembangan Biomotor	75
BAB IV REFLEKSI DAN PEMBELAJARAN KEOLAHRAGAAN.....	77
A. Pembelajaran Selama Menjadi Atlet	77
1. Pembelajaran Fisik.....	77
2. Pembelajaran Mental	78
3. Pembelajaran Sosial	78
4. Pembelajaran Akademik	79
B. Pesan dan Motivasi bagi Atlet Muda	80
1. Pentingnya Disiplin.....	80

2. Pentingnya Konsistensi Latihan.....	81
3. Pentingnya Pendidikan bagi Atlet.....	81
4. Pentingnya Sportivitas	82
C. Kesimpulan dan Rekomendasi	83
1. Kesimpulan	83
2. Rekomendasi.....	84

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2.1	Contoh Program Latihan Fisik Mingguan Prasojo 13
Tabel 2.2	Program Latihan Teknik yang Dijalani Prasojo 15
Tabel 2.3	Program Latihan Taktik yang Dijalani Prasojo 18
Tabel 2.4	Prestasi Proliga Tahun 2025 34
Tabel 2.5	Rekapitulasi Prestasi Prasojo 45
Tabel 3.1	Hasil Tes Biomotor Prasojo 58