

**PROFIL FISIK ATLET BOLAVOLI PEMBINAAN OLAHRAGA
PRESTASI BERKELANJUTAN (POPB) PROVINSI DKI
JAKARTA**



**Divani Mahesa Fitri
1604620057**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI,2026**

PROFIL FISIK ATLET BOLAVOLI PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI BERKELANJUTAN (POPB) PROVINSI DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil antropometri dan kondisi biomotor atlet bola voli pada program Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Provinsi DKI Jakarta sebagai bagian dari evaluasi fase pengembangan jangka panjang (*Long-Term Athlete Development/LTAD*). Selain itu, penelitian ini juga memetakan identitas atlet yang mencakup jenis kelamin, spesialisasi posisi, dan asal klub. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 25 atlet, yang terdiri dari 8 atlet putra dan 17 atlet putri yang aktif dalam program POPB Jakarta. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes pengukuran langsung yang berkolaborasi dengan tim *Strength Conditioning* (SC) POPB Jakarta. Instrumen tes yang digunakan meliputi pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan) serta serangkaian tes komponen biomotor (kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan daya tahan). Hasil analisis data antropometri menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan gabungan atlet adalah 173,2 cm dan rata-rata berat badan gabungan adalah 71,96 kg. Karakteristik identitas berdasarkan spesialisasi posisi di lapangan didominasi oleh posisi *Outside Hitter* (50% pada putra dan 41,18% pada putri). Asal klub voli atlet paling banyak berasal dari PBV. Karuci (24% dari total sampel). Sementara itu, hasil pengukuran komponen biomotor secara keseluruhan menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet berada pada kategori Baik. Berdasarkan perspektif LTAD, hasil ini mengonfirmasi bahwa program pembinaan POPB Jakarta telah berhasil membentuk fondasi fisik yang kuat pada fase spesialisasi atlet muda. Meskipun demikian, evaluasi berkala tetap diperlukan pada komponen fisik tertentu seperti kecepatan atlet putri dan keseimbangan guna mengoptimalkan tahapan performa menuju puncak prestasi olahraga.

Kata Kunci : *Profil Fisik, Bolavoli, Pembinaan POPB.*

**PHYSICAL PROFILE OF VOLLEYBALL ATHLETES IN THE
SUSTAINABLE HIGH-PERFORMANCE SPORTS DEVELOPMENT
PROGRAM (POPB) OF DKI JAKARTA PROVINCE**

ABSTRACT

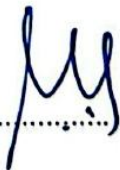
This study aims to analyze the anthropometric profiles and biomotor conditions of volleyball athletes in the Sustainable High-Performance Sports Development (POPB) program of Jakarta Province as part of a long-term athlete development (LTAD) framework evaluation. Furthermore, this study maps out the athletes' demographic profiles, including gender, position specialization, and club origin. A quantitative descriptive approach was employed in this research. The sample consisted of 25 athletes, comprising 8 male and 17 female athletes actively participating in the POPB Jakarta program. Data collection was conducted through field observations and direct measurements in collaboration with the Strength and Conditioning (SC) team of POPB Jakarta. The testing instruments included anthropometric measurements (height and weight) and a battery of biomotor component tests (speed, flexibility, agility, coordination, balance, power, and endurance). The results of the anthropometric data analysis indicated that the athletes' combined average height was 173.2 cm and the combined average weight was 71.96 kg. Regarding position specialization on the court, the distribution was predominantly dominated by the Outside Hitter position (50% for males and 41.18% for females). In terms of club origin, the highest proportion of athletes originated from the PBV. Karuci club (24% of the total sample). Meanwhile, the overall measurement of the biomotor components demonstrated that the physical condition of the athletes fell into the "Good" category. From the LTAD perspective, these findings confirm that the POPB Jakarta development program has successfully established a robust physical foundation during the young athletes' specialization phase. Nevertheless, periodic evaluations remain necessary for specific physical components, particularly speed in female athletes and overall balance, to optimize their developmental pathway toward peak athletic performance.

Keywords: Physical Profile, Volleyball, POPB Development.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		28/7/26
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si		
NIP. 197004171999031002		

Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd		21/07/2026
NIP. 198202022010121003		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd	Ketua		22/07/2026
NIP. 198505042019032015			
2. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd	Sekretaris		21/07/2026
NIP. 199211122023211022			
3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si	Anggota		23/7/26
NIP. 197004171999031002			
4. Ferry Yohannes Wattimena	Anggota		22/07/2026
S.Pd, M.Pd			
NIP. 198202022010121003			
5. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS,	Anggota		29/7/26
Sp.KFR			
NIP. 197307052009121002			
Tanggal Lulus : 13 - 07 - 2026			

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2026

Pernyataan,

37307AOX077306247
Divani Mahesa Fitri
NIM. 1604620057



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Divani Mahesa Fitri
NIM : 1604620057
Fakultas/Prodi : Pelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : Divani.mhs@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pofil Fisik Atlet Bolavoli Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Provinsi DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juli 2026

Penulis

(Divani Mahesa Fitri)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Ghani, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd. M.Si**, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd**, serta Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS,Sp.KFR** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Pihak PPOP Ragunan Provinsi DKI Jakarta, Ayah saya Bapak Agus Rahmat Saleh, Ibu saya Dwi Siyami dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta **Sahabat saya** yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan kesehatan.

Jakarta, 13 Juli 2026

DMF

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian	11
 BAB II KAJIAN TEOIRITIK	 12
A. Deskripsi Konseptual.....	12
1. Hakikat Profil Atlet Bolavoli POPB	12
2. Hakikat Kondisi Fisik	29
B. Kerangka Berpikir	42
 BAB III METODE PENELITIAN	 45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Analisis Data.....	47
G. Instrumen Penelitian	49
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 56
A. Deskripsi Data	56
B. Pembahasan	84
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89
 DAFTAR PUSTAKA.....	 91
LAMPIRAN.....	95
RIWAYAT HIDUP.....	111

DAFTAR TABEL

1. Norma Kategori <i>Sprint</i> 20m	35
2. Norma Kategori <i>Sit and Reach</i>	36
3. Norma Kategori Trunk and Neck	36
4. Norma Kategori Hand Wall Toss Ball	37
5. Norma Kategori Blind Standing Stork	38
6. Norma Kategori <i>Vertical Jump</i>	39
7. Norma Kategori Bleep Test (VO ₂ max)	40
8. Norma Kategori <i>Plank Test</i>	40
9. Norma Kategori <i>Sit Up</i>	41
10. Norma Kategori <i>Push Up</i>	41
11. Norma Kategori <i>Squat tes</i>	41
12. Jenis Kelamin	56
13. Spesialisasi Posisi Putra	57
14. Spesialisasi Posisi Putri	57
15. Asal Klub Putra	58
16. Asal Klub Putri	59
17. Tinggi Badan Putra	61
18. Tinggi Badan Putri	61
19. Berat Badan Putra	62
20. Berat Badan Putri	62
21. Rangkuman Data Antropometri Atlet Putra dan Putri	63
22. Tes <i>Sprint</i> 20m Putra	64
23. Tes <i>Sprint</i> 20m Putri	64
24. Tes <i>Sit & Reach</i> Putra	65
25. Tes <i>Sit & Reach</i> Putri	66
26. Tes Trunk & Neck Flexibility Putra	67
27. Tes Trunk & Neck Flexibility Putri	68
28. Tes <i>Hand Wall Toss Ball</i> Putra	70
29. Tes <i>Hand Wall Toss Ball</i> Putri	71
30. Tes <i>Blind Standing Stork</i> Putra	72
31. Tes <i>Blind Standing Stork</i> Putri	72
32. Tes <i>Vertical Jump</i> Putra	74
33. Tes <i>Vertical Jump</i> Putri	74
34. MFT Bleep Test (VO ₂ max) Putra	75
35. Tes MFT Bleep Test (VO ₂ max) Putri	76
36. Tes <i>Elbow Plank</i> Putra	77
37. Tes <i>Elbow Plank</i> Putri	78
38. Tes <i>Sit Up</i> Putra	79
39. Tes <i>Sit Up</i> Putri	79
40. Tes <i>Push Up</i> Putra	80
41. Tes <i>Push Up</i> Putri	81
42. Tes <i>Squat</i> Putra	82
43. Tes <i>Squat</i> Putri	83

DAFTAR GAMBAR

1. Servis bawah.....	20
2. Servis atas.....	20
3. <i>Passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas	21
4. <i>Passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas	21
5. Cara melakukan <i>spike</i>	22
6. Teknik <i>block</i>	23
7. Ukuran dan lapangan bolavoli	26
8. Bagan Kerangka Befikir	42
9. Grafik Persebaran Jenis Kelamin Atlet POPB Bolavoli	56
10. Grafik Persebaran Spesialisasi Posisi Putra dan Putri	58
11. Grafik Persebaran Asal Klub Putra dan Putri Atlet POPB.....	60
12. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Sprint</i> 20m	65
13. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Sit & Reach</i>	67
14. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Trunk & Neck Flexibility</i>	68
15. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Hand Wall Toss Ball</i>	71
16. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Blind Standing Stork</i>	73
17. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Vertical Jump</i>	75
18. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Bleep Test (VO₂max)</i>	77
19. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Elbow Plank</i>	78
20. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Sit Up</i>	80
21. Grafik Perbandingan Putra dan Putri Test <i>Push Up</i>	82
22. Grafik Perbandingan Putra dan Putri <i>Squat Test</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian.....	95
2. Tabulasi Pengkategorian	97
3. Pengukuran Tes Antropometri (Tinggi dan Berat Badan.....	98
4. Pengukuran Tes Komponen Biomotor (kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan daya tahan)	99
5. Hasil Olah Data Distribusi Frekuensi dan Mean dengan SPSS.....	101

