

**ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOWLING DKI
JAKARTA**



**MUHAMMAD HADDAD AKHDAN JAAMI
1603618008**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOWLING DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik atlet bowling DKI Jakarta yang tergabung dalam tim PON 2024. Kondisi fisik atlet sangat berpengaruh pada performa lemparan bola bowling yang presisi dan konsisten. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode *ex post facto*, melibatkan sepuluh atlet (lima putra dan lima putri). Data diperoleh melalui serangkaian tes fisik standar yang mengukur komponen fisik utama seperti kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya ledak otot tungkai. Hasil analisis menunjukkan bahwa komponen keseimbangan merupakan kekuatan utama atlet dengan nilai melebihi standar, sedangkan fleksibilitas, kekuatan otot lengan, daya tahan kardiovaskular, dan daya ledak otot tungkai masih berada di bawah standar yang diharapkan. Kondisi fisik yang belum optimal ini menjadi tantangan yang perlu diatasi melalui program latihan fisik yang lebih terarah dan intensif. Penelitian ini memberikan rekomendasi strategis bagi pelatih dan pembina olahraga untuk memfokuskan pengembangan komponen fisik yang masih lemah agar mendukung peningkatan performa kompetitif atlet bowling DKI Jakarta di masa depan.

Kata kunci: Profil Kondisi Fisik, Atlet Bowling, DKI Jakarta.

Intelligentia - Dignitas

ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION PROFILE OF DKI JAKARTA BOWLING ATHLETES

ABSTRACT

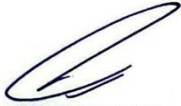
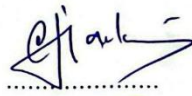
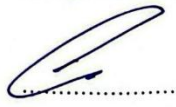
This study aims to analyze the physical condition profile of bowling athletes from dki jakarta who are members of the pon 2024 team. The physical condition of athletes significantly influences the precision and consistency of bowling ball throws. The research employs a descriptive approach with an ex post facto method, involving ten athletes (five males and five females). Data were obtained through a series of standard physical tests measuring key physical components such as muscle strength, endurance, flexibility, balance, and explosive power of the leg muscles. The analysis results show that balance is the main strength of the athletes with values exceeding the standard, while flexibility, arm muscle strength, cardiovascular endurance, and explosive leg muscle power are still below the expected standards. This suboptimal physical condition poses challenges that need to be addressed through more focused and intensive physical training programs. This study provides strategic recommendations for coaches and sports supervisors to focus on developing the weaker physical components to support the improvement of competitive performance of bowling athletes from dki jakarta in the future.

Keywords: Physical Condition Profile, Bowling Athletes, Dki Jakarta.

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		31/7 - 2025
Pembimbing II		
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040		31/7 - 2025
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E NIP. 197201221999032001		30/7 - 2025
Chandra, M.Pd. NIDN. 0022038705		30/7 - 2025
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		31/7 - 2025
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040		31/7 - 2025
Dr. Aan Wasan, S.Sos, M. Si., D.E NIP. 197112192005011001		31/7 - 2025

Tanggal Lulus: 23 Juli 2025

Intelligentia - Dignitas

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Laporan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Laporan ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Laporan ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 Makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Juli 2025



Muhammad Haddad Akhdan Jaami
1603618008

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : M. Haddad Akhdan Jaami
NIM : 1603618008
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahrgaan
Alamat email : mhaddadakhdanj@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Bowling DKI Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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 1 Agustus 2025

Penulis



Dipindai dengan CamScanner

(M. Haddad Akhdan J)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas Seminar Persiapan Skripsi ini dengan judul Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Bowling Dki Jakarta.

Skripsi ini disusun dan diajukan untuk memenuhi syarat tugas akhir skripsi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Disamping itu, penulisan proposal skripsi ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.; Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.; Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. selaku dosen pembimbing II; Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E. selaku dosen penguji pertama; Bapak Chandra, M.Pd. selaku dosen penguji kedua dan Bapak Aan Wasan, S.Sos, M.Si., D.Ed. selaku dosen pembimbing akademik serta dosen lainnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karenanya, saran dan kritik yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Jakarta, 29 Juli 2025

Muhammad Haddad Akhdan Jaami
1603618008

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTARCT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Pengertian Kondisi Fisik	7
2. Hakikat Bowling	10
3. Profil Fisik dan Pembinaan Atlet	18
4. Atlet Bowling DKI Jakarta.....	21
B. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Tujuan Penelitian	28

B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil	34
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pegangan Bola Bowling	12
Gambar 2. 2 <i>Approach</i> Bowling.....	13
Gambar 2. 3 Ayunan Bowling.....	14
Gambar 2. 4 <i>Release</i> Bowling.....	15
Gambar 2. 5 Prestasi Atlet Putri Bowling DKI Jakarta.....	24
Gambar 2. 6 Prestasi Atlet Putra Bowling DKI Jakarta	24
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir	26
Gambar 4. 1 Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putri Bowling DKI Jakarta	40
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Putra Bowling DKI Jakarta.....	42

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Item Tes Fisik Bowling DKI Jakarta.....	31
Tabel 4. 1 Data Karakteristik Subjek Penelitian	34
Tabel 4. 2 Kondisi Fisik Atlet Putri Bowling DKI Jakarta	35
Tabel 4. 3 Kondisi Fisik Atlet Putri Bowling DKI Jakarta	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji Beda Antar Komponen Fisik Januari 2024.....	39
Tabel 4. 5 Hasil Uji Beda Antar Komponen Fisik Putra Januari 2024	42



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Fisik Individu.....	53
Lampiran 2 Data Mentah Penelitian.....	58
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 4 Dokumentasi	61
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	68



Intelligentia - Dignitas