

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik atlet bowling kontingen DKI Jakarta belum mencapai tingkat optimal pada beberapa komponen fisik penting, seperti fleksibilitas, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, serta daya tahan kardiovaskular. Kondisi tersebut berimplikasi pada performa lemparan bola yang belum maksimal dan berpotensi meningkatkan risiko cedera selama kompetisi bowling.

Bowling merupakan olahraga presisi yang menuntut kemampuan kontrol tubuh secara maksimal agar setiap lemparan bola dapat dilakukan secara akurat dan konsisten. Olahraga ini dimainkan dengan cara menggelindingkan bola menggunakan satu tangan ke arah sejumlah pin yang disusun pada ujung lintasan, dengan tujuan utama menjatuhkan sebanyak mungkin pin dalam satu lemparan (Edmizal & Maifitri, 2021). Karakteristik fisik yang sangat penting dalam bowling antara lain keseimbangan tubuh, baik statis maupun dinamis, yang diperlukan saat melakukan *approach*, *release*, dan menahan posisi tubuh setelah melempar bola. Selain itu, koordinasi motorik antara mata, tangan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan sangat menentukan keberhasilan dalam mengarahkan bola ke target yang diinginkan (Humaedi et al., 2023). Komponen biomotor lain yang sangat

diperlukan adalah fleksibilitas tubuh, khususnya pada bahu, punggung, lengan, pergelangan tangan, dan tungkai, untuk mendukung gerakan ayunan yang optimal



Intelligentia - Dignitas

serta mencegah cedera. Kekuatan otot, terutama pada lengan, pergelangan tangan, bahu, punggung, dan tungkai, juga sangat penting untuk mendukung gerakan ayunan dan pelepasan bola. Selain itu, daya tahan otot, power, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi menjadi bagian integral yang menunjang performa atlet bowling. Atlet bowling yang tergabung dalam tim PON DKI Jakarta merupakan hasil seleksi dan pembinaan terbaik di tingkat provinsi, sehingga mereka menjadi representasi tingkat prestasi tinggi dalam olahraga ini.

Performa atlet dalam olahraga bowling tidak hanya ditentukan oleh teknik lemparan dan strategi permainan, tetapi juga oleh kemampuan fisik tertentu yang berperan besar dalam menjaga kestabilan, akurasi, dan konsistensi (Putro & Winarno, 2024). Kondisi fisik yang prima memungkinkan atlet melakukan teknik dengan lebih sempurna, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap tekanan kompetisi. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mudah mengontrol gerakan tubuh, menjaga kestabilan saat melempar bola, dan mempertahankan konsistensi performa sepanjang pertandingan. Meskipun bowling sering dianggap sebagai olahraga yang tidak terlalu menuntut fisik secara ekstrem, kenyataannya permainan ini sangat membutuhkan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, kekuatan otot, serta power yang baik. Tanpa kondisi fisik yang memadai, atlet akan kesulitan menjaga postur tubuh, mengatur ayunan bola, serta mempertahankan konsistensi lemparan, terutama dalam pertandingan yang berlangsung lama atau saat menghadapi tekanan kompetisi tingkat tinggi (Prima & Kartiko, 2021).

Analisis kondisi fisik diperlukan agar pelatih dan atlet memiliki data nyata mengenai kemampuan fisik aktual, sehingga program latihan dapat disusun secara spesifik, terarah, dan sesuai kebutuhan (Effendi, 2016). Kurangnya perhatian terhadap pengembangan kondisi fisik spesifik yang mendukung performa bowling sering menjadi permasalahan dalam pembinaan atlet, karena banyak pihak menganggap bowling tidak membutuhkan kondisi fisik yang kuat sehingga aspek fisik cenderung diabaikan. Tanpa analisis fisik yang mendalam dan sistematis, program latihan cenderung hanya mengandalkan pengamatan visual atau intuisi pelatih, yang berisiko tidak tepat sasaran. Analisis ini penting untuk mengidentifikasi komponen fisik dominan yang berkontribusi langsung terhadap performa, serta sebagai dasar penyusunan program latihan dan pembinaan yang lebih efektif (Yulista et al., 2020).. Dengan adanya data konkret mengenai profil kondisi fisik atlet, pelatih dapat merancang program latihan fisik yang lebih spesifik, terarah, dan sesuai kebutuhan masing-masing atlet. Selain itu, hasil analisis fisik juga dapat menjadi masukan berharga bagi pengambil kebijakan olahraga daerah dalam merancang sistem pembinaan yang lebih tepat sasaran. Penelitian mengenai analisis kondisi fisik atlet bowling DKI Jakarta yang dipersiapkan untuk PON 2024 diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas latihan fisik dan mendukung pencapaian performa optimal dalam kompetisi, serta memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya terkait analisis kondisi fisik dalam cabang olahraga bowling.

B. Identifikasi Masalah

1. Kondisi fisik atlet bowling sering kali kurang mendapat perhatian dalam proses pembinaan.
2. Analisis fisik belum dilakukan secara menyeluruh dan sistematis pada atlet bowling.
3. Banyak pihak menganggap bowling tidak membutuhkan kondisi fisik yang kuat, sehingga aspek fisik cenderung diabaikan.
4. Tidak tersedia data empiris yang jelas mengenai komponen fisik pada atlet bowling, khususnya tim PON DKI Jakarta 2024.
5. Belum ada acuan spesifik dalam penyusunan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan atlet bowling.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan terarah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada atlet bowling DKI Jakarta yang tergabung dalam tim PON 2024.
2. Komponen fisik yang dianggap dominan dalam olahraga bowling, yaitu:
 - a. Kekuatan otot
 - b. Daya tahan otot
 - c. Fleksibilitas
 - d. Keseimbangan (statis dan dinamis)
 - e. Koordinasi

3. Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tes fisik, bukan pengukuran secara klinis atau laboratorium.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana profil kondisi fisik atlet bowling DKI Jakarta yang tergabung dalam tim PON 2024?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan, baik secara teoritik maupun secara praktik. Adapun masing-masing kegunaannya sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritik

- a. Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara komponen fisik dan performa atlet bowling.
- b. Memberikan dasar teoritis mengenai komponen biomotor dominan yang mempengaruhi performa atlet bowling.
- c. Menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan, khususnya terkait analisis kondisi fisik pada cabang olahraga bowling.

2. Kegunaan Praktik

- a. Memberikan data konkret yang dapat digunakan untuk evaluasi dan pengembangan pembinaan atlet bowling, khususnya di DKI Jakarta.
- b. Mendukung peningkatan performa dan prestasi atlet bowling pada ajang kompetisi, seperti PON.

- c. Memberikan informasi objektif kepada atlet tentang kelebihan dan kekurangan kondisi fisik mereka, sehingga dapat menjadi motivasi untuk perbaikan diri



Intelligentia - Dignitas