# **BAB I PENDAHULUAN**

## **Latar Belakang Masalah**

Pemanasan dinamis merupakan salah satu jenis pemanasan sebelum latihan yang melibatkan gerakan yang menyerupai latihan yang akan dilakukan, namun dengan intensitas yang lebih rendah. Fungsinya adalah untuk meningkatkan suhu tubuh, aliran darah, dan kelenturan otot secara bertahap. Pemanasan dinamis sangat bermanfaat dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja atlet selama latihan atau saat bertanding. Biasanya, pemanasan dinamis terdiri dari gerakan seperti lompat tali, lunges, high knees, atau dynamic stretching. Jenis latihan ini membantu menyiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dengan meningkatkan aliran darah ke otot dan juga meningkatkan fleksibilitas sendi.

Menurut American Council on Exercise (ACE), pemanasan dinamis dapat meningkatkan performa atlet, mengurangi risiko cedera, dan menyiapkan tubuh untuk melakukan latihan yang lebih intensif. Oleh karena itu, pemanasan dinamis merupakan bagian penting dari rutinitas latihan yang sehat dan efektif.

Karate merupakan salah satu dari banyak olahraga, terutama beladiri, yang telah lama berkembang di Indonesia. Selain itu, karate juga merupakan cabang olahraga prestisius yang bersaing baik di tingkat nasional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate, terdapat dua komponen gerak utama yang dipertandingkan, yaitu kata dan kumite. Menurut Nakayama (1981:04), kata adalah serangkaian jurus yang menggabungkan semua teknik dasar, seperti tangkisan, tinjuan, sentakan, atau hentakan, serta tendangan, yang disusun dalam satu bentuk yang terstruktur. Sementara itu, kumite merupakan pertarungan antara dua individu yang berhadapan dan menunjukkan berbagai teknik beladiri (Isyani, 2022).

Pemanasan dinamis merupakan bagian yang penting dalam persiapan fisik sebelum berlatih atau bertanding dalam cabang olahraga, termasuk karate kumite. Karate kumite merupakan salah satu cabang karate yang menekankan pada teknik bertarung secara langsung dengan lawan. Dalam karate kumite, diperlukan kemampuan fisik yang optimal seperti kecepatan, ketepatan, dan kelincahan untuk merespons gerakan lawan dengan cepat dan tepat. Pemanasan dinamis merupakan metode pemanasan yang melibatkan gerakan aktif secara dinamis untuk meningkatkan suhu tubuh, sirkulasi darah, serta mempersiapkan otot dan persendian untuk aktivitas yang lebih intensif.

Meskipun pemanasan dinamis telah umum digunakan dalam berbagai cabang olahraga, namun belum banyak penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruhnya pada cabang karate kumite. Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji secara sistematis pengaruh pemanasan dinamis terhadap performa atlet karate kumite. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pemanasan dinamis dalam meningkatkan performa atlet karate kumite, sehingga dapat memberikan dasar yang kuat dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan prestasi atlet dalam cabang karate kumite.

## **Rumusan Masalah**

1. Bagaimana temuan-temuan dari kajian literatur mengenai pengaruh pemanasan dinamis pada cabang karate kumite dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dan manfaat pemanasan dinamis dalam meningkatkan performa atlet serta mengurangi risiko cedera?

## **Batasan Konsep dan Istilah**

1. Pemanasan Dinamis

Pemanasan dinamis adalah salah satu aspek penting dalam persiapan fisik sebelum berlatih atau bertanding dalam berbagai jenis olahraga, termasuk karate kumite. Metode ini melibatkan serangkaian gerakan aktif yang menyerupai latihan yang akan dilakukan, namun dilakukan dengan intensitas yang lebih rendah. Tujuannya adalah untuk meningkatkan suhu tubuh, sirkulasi darah, dan kelenturan otot secara bertahap, sehingga mempersiapkan tubuh secara optimal untuk aktivitas fisik yang lebih intensif. Dengan melakukan pemanasan dinamis, otot-otot akan menjadi lebih siap untuk melakukan gerakan yang diperlukan dalam latihan atau pertandingan, sehingga mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja atlet.

Selain itu, pemanasan dinamis juga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan responsif atlet. Melalui gerakan-gerakan yang melibatkan koordinasi tubuh dan pikiran, seperti lompat tali, lunges, atau dynamic stretching, atlet dapat mempersiapkan otak mereka untuk merespons situasi yang cepat dan dinamis selama pertandingan. Hal ini membantu meningkatkan kecepatan reaksi, kelincahan mental, dan fokus selama berlatih atau bertanding, sehingga memberikan keunggulan tambahan bagi atlet dalam mencapai performa terbaiknya.

1. Karate Kumite

Karate kumite adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang menekankan pada pertarungan atau sparring antara dua orang atlet. Dalam kompetisi karate kumite, atlet akan menggunakan teknik-teknik serangan dan pertahanan mereka untuk mencetak poin dengan menyerang target yang ditentukan pada lawan mereka. Karena sifatnya yang dinamis dan kompetitif, karate kumite membutuhkan persiapan fisik dan mental yang intensif dari atlet sebelum berlatih atau bertanding.

Atlet karate kumite perlu memiliki kecepatan, ketepatan, kelincahan, dan daya tahan yang baik untuk bersaing secara efektif dalam kompetisi. Latihan yang terstruktur dan persiapan fisik yang komprehensif, termasuk pemanasan dinamis, merupakan bagian integral dari pembinaan atlet karate kumite. Dengan melakukan pemanasan dinamis secara teratur, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka, sehingga siap untuk menghadapi tantangan dalam pertandingan karate kumite dengan lebih baik.

## **Tujuan Kajian**

Tujuan kajian ini adalah untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menyintesis temuan-temuan terkait dalam literatur ilmiah mengenai pengaruh pemanasan dinamis pada cabang karate kumite. Secara khusus, kajian ini bertujuan untuk:

1. Mengevaluasi secara sistematis pengaruh pemanasan dinamis terhadap performa fisik dan mental atlet karate kumite, dengan mempertimbangkan aspek-aspek seperti kecepatan, ketepatan, kelincahan, dan responsifitas selama pertandingan.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pemanasan dinamis dalam meningkatkan persiapan fisik atlet karate kumite, termasuk jenis gerakan yang dilakukan, durasi pemanasan, dan intensitas latihan.

## **Kegunaan Kajian**

Penelitian mengenai “Pemanasan Dinamis Pada Cabang Karate(Kumite)” memiliki beberapa kegunaan yang penting dalam konteks pengembangan pengetahuan dan praktik dalam cabang karate kumite, kegunaan kajian ini antara lain:

1. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh pemanasan dinamis pada cabang karate kumite, sehingga dapat membantu para pelatih, instruktur, dan atlet untuk memahami pentingnya pemanasan dinamis dalam pembinaan dan persiapan fisik sebelum latihan atau pertandingan.
2. Menyediakan dasar informasi yang kuat berdasarkan temuan-temuan terkini dalam literatur ilmiah, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan performa atlet karate kumite.

## **Metode Kajian**

Metode kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan kajian literatur sebagai sumber data utama. Pendekatan ini dilakukan dengan melakukan pencarian, seleksi, dan analisis terhadap berbagai artikel ilmiah, jurnal, buku, dan sumber informasi lain yang relevan dengan topik penelitian. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan dalam metode kajian ini antara lain:

1. Melakukan pencarian secara sistematis dan komprehensif dalam berbagai basis data online, perpustakaan digital, dan sumber informasi lainnya untuk mengidentifikasi artikel-artikel ilmiah dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian.
2. Menyeleksi artikel-artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan menelaah isi dari artikel-artikel tersebut untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.