**PENGARUH PEMANASAN DINAMIS PADA CABANG KARATE (KUMITE)**

# **HALAMAN COVER**

**KARYA TULIS ILMIAH**

****

**OLEH**

**AHMAD FAUZAN PUTRA ARDI  
NISN. 16310012**

**ILMU PENGETAHUAN ALAM**

**SMA MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN**

**2024**

# **HALAMAN LOGO**

****

**PENGARUH PEMANASAN DINAMIS PADA CABANG KARATE (KUMITE)**

# **HALAMAN JUDUL**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Kelulusan**

**AHMAD FAUZAN PUTRA ARDI**

**NISN. 16310012**

**ILMU PENGETAHUAN ALAM**

**SMA MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN**

**2023**

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur mengenai pengaruh pemanasan dinamis pada performa atlet dalam cabang karate kumite. Tinjauan literatur dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber informasi terkait pengaruh pemanasan dinamis terhadap kinerja atlet karate kumite. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa pemanasan dinamis memiliki dampak positif terhadap peningkatan performa atlet karate kumite, terutama dalam hal meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kelincahan fisik. Selain itu, teknik-teknik pemanasan dinamis yang efektif telah terbukti dapat membantu atlet dalam mempersiapkan diri secara fisik dan mental sebelum melakukan latihan atau pertandingan. Penelitian ini memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pentingnya pemanasan dinamis sebagai bagian integral dari persiapan atlet karate kumite untuk mencapai performa yang optimal.

**Kata kunci**: karate kumite; pemanasan dinamis; performa atlet

**ABSTRACT**

This study aims to conduct a literature review on the effect of dynamic warm-up on athlete performance in the karate kumite discipline. The literature review was conducted by gathering and analyzing various sources of information related to the effect of dynamic warm-up on the performance of karate kumite athletes. The results of the literature review indicate that dynamic warm-up has a positive impact on improving the performance of karate kumite athletes, especially in terms of increasing speed, accuracy, and physical agility. Furthermore, effective dynamic warm-up techniques have been shown to assist athletes in preparing themselves physically and mentally before engaging in training or competitions. This study provides a deeper understanding of the importance of dynamic warm-up as an integral part of the preparation of karate kumite athletes to achieve optimal performance.

**Keywords:** karate kumite; dynamic warm-up; athlete performance

# **RINGKASAN**

Fulan Abdullah. 2020*. Pengembangan Bahan Ajar Matematika Berbasis Android Terintegrasi Nilai-nilai Islam Pada materi Aljabar Linier SMA Negeri 1 Ahmad Dahlan*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (1) Drs. H. Jazim Ahmad, M.Pd. (2) Swaditya Rizki, M.Sc.

**Kata kunci**: android; aljabar linier; bahan ajar; nilai-nilai islam; pengembangan.

**Paragraf pertama ini berisi latar belakang masalah**. Produk yang dikembangakan adalah bahan ajar berbentuk video interaktif berbantu *powerpoint ispring* dengan pengintegrasian nilai-nilai islam. Pengembangan bahan ajar video interaktif ini dapat membantu peserta didik dalam proses pembelajaran, menambah iman dan taqwa dalam diri peserta didik sehingga dapat menjadikan peserta didik giat belajar dan memiliki pribadi yang baik.

**Paragraf kedua berisi tujuan penelitian.** Tujuan dari penelitian dan pengembangan bahan ajar ini menghasilkan produk berupa bahan ajar matematika berbentuk video interaktif berbantu *powerpoint ispring* dengan pengintegrasian nilai islamyang valid dan praktis pada materi bilangan bulat dan pecahan untuk kelas VII semester 1 *SMA Negeri 1 Ahmad Dahlan* yang diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran yang sesuai dengan nilai-nilai islam.

**Paragraf ketiga berisi metode penelitian.** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Model yang digunakan peneliti adalah model 4D (*Define, Design, Development, and Desseminate*) yang dikembangkan oleh Thiagarajan. Model ini terdiri dari 4 tahapan yaitu *define* (menganalisis kebutuhan), *design* (merancang suatu produk), *development*(mengembangkan produk yang didesain), dan terakhir *desseminate*(penyebaran produk). Instrumen yang digunakan adalah angket penilaian. Jenis angket yang digunakan ada dua yaitu pertama angket validasi ahli dengan 3 penilaian (materi, media & desain dan nilai islam), validasi ini digunakan untuk menilai kelayakan produk. Kedua angket respon pendidik untuk menilai kepraktisan produk yang dilakukan di kelas VII C SMP Muhammadiyah 1 Metro.

**Paragraf keempat berisi hasil penelitian dan simpulan.** Berdasarkan hasil dari validasi dengan hasil persentase ahli materi yaitu, 88% dengan katagori sangat layak, hasil persentase ahli media dan desain yaitu, 80,63% dengan katagori layak, dan yang terakhir hasil persentase ahli nilai islam yaitu, 82% dengan katagori sangat layak, dan dari ketiga hasil persentase validasi ahli diperoleh rata-rata yaitu, 83,54% dengan katagori sangat layak. Sedangkan untuk hasil dari uji coba respon peserta didik dari 10 peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Metro didapatkan rata-rata persentase sebesar 87,41% dengan katagori sangat praktis. Berdasarkan dari paparan hasil uji kelayakan produk dan kepraktisan produk maka dapat disimpulkan bahwa bahan ajar materi bilangan bulat dan pecahan dengan nilai-nilai islam sangat layak dan praktis digunakan untuk pembelajaran matematika di SMP Muhammadiyah 1 Metro.

# **PERSETUJUAN**

Skripsi oleh AHMAD FAUZAN PUTRA ARDI ini,

Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji

Metro, Maret 2024

Kepala Sekolah

Alex Kurniawan Almansyur, S.Pd.

NBM. 137146

Waka Kurikulum

Dr. Hardika Saputra, M.Pd.

NBM.1103169

Pembimbing

Evi Agustina, M.Pd.

NBM.

# **PENGESAHAN**

Skripsi oleh AHMAD FAUZAN PUTRA ARDI ini,

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 02 Oktober 2023

Tim Penguji

, Penguji I

Yuli Kurniawati, S.Pd., M.Sc., Gr.

, Penguji II

Anisa Mahmuda, M.Pd

, Penguji Utama

Dr. Hardika Saputra, M.Pd

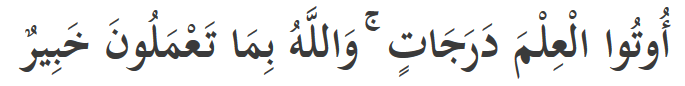
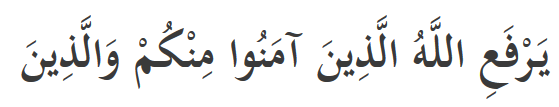
Mengetahui

Kepala Sekolah

Alex Kurniawan Almansyur, S.Pd.

NBM. 137146

# **MOTTO**



Artinya: “Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.”  
**(Q.S.Al- Mujadilah:11)**

Berdoa dan berusaha, selalu bermanfaat untuk orang lain.

**(AHMAD FAUZAN PUTRA ARDI)**

# **PERSEMBAHAN**

Rasa syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ibunda Umi Aisyah dan ayahanda ahmad abdul, teristimewa ku persembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta dan tersayang yang telah mendidik, merawat dan menyayangiku dengan penuh kasih sayang yang tidak akan terganti, senantiasa memberi keteduhan dalam hidupku dan tidak henti-hentinya selalu memberikan do’a serta dukungan tanpa lelah demi keberhasilan studiku.
2. Bapak Ibu Guru SMA Muhammadiyah Ahmad Dahlan
3. Sahabatku
4. Almamater tercinta SMA Muhammadiyah Ahmad Dahlan

# **KATA PENGANTAR**



Puji syukur atas kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Pemanasan Dinamis Pada Cabang Karate (Kumite)”. Shalawat serta Salam disampaikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, semoga mendapatkan syafa’at-Nya di hari akhir nanti.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ustadz Alex Kurniawan Almansyur, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Ahmad Dahlan.
2. Ustadz Dr. Hardika Saputra, M.Pd. Selaku Waka Kurikulum Sekolah SMA Muhammadiyah Ahmad Dahlan.
3. Ustadzah Evi Agustina, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menyusun Karya Tulis Ilmiah.
4. Ustadz dan Ustadzah SMA Muhammadiyah Ahmad Dahlan yang telah memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
5. Seluruh rekan-rekan angkatan 2021 yang telah berjuang bersama selama duduk dibangku SMA.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu. Penulis hanya dapat memohon dan berdoa atas segala bantuan, bimbingan, dukungan, semangat, masukan, dan do’a yang telah diberikan menjadi pintu datangnya Ridho dan Kasih Sayang Allah SWT di dunia dan akhirat. *Aamiin ya Rabbal alamiin.*

Penulis berharap semoga skripsi ini akan membawa manfaat yang sebesar-besarnyakhususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Penulis

AHMAD FAUZAN PUTRA ARDI

# **PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

# **SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN *(SIMILARITY CHECK)***

# **DAFTAR ISI**

[HALAMAN COVER i](#_Toc160172551)

[OLEH i](#_Toc160172552)

[HALAMAN LOGO ii](#_Toc160172553)

[HALAMAN JUDUL iii](#_Toc160172554)

[ABSTRAK iv](#_Toc160172555)

[RINGKASAN v](#_Toc160172556)

[PERSETUJUAN vi](#_Toc160172557)

[PENGESAHAN vii](#_Toc160172558)

[MOTTO viii](#_Toc160172559)

[PERSEMBAHAN ix](#_Toc160172560)

[KATA PENGANTAR x](#_Toc160172561)

[PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT xi](#_Toc160172562)

[SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN *(SIMILARITY CHECK)* xii](#_Toc160172563)

[DAFTAR ISI xiii](#_Toc160172564)

[DAFTAR TABEL xv](#_Toc160172565)

[DAFTAR GAMBAR xvi](#_Toc160172566)

[DAFTAR LAMPIRAN xvii](#_Toc160172567)

[**BAB I PENDAHULUAN** 1](#_Toc160172568)

[A. Latar Belakang Masalah 1](#_Toc160172569)

[B. Rumusan Masalah 2](#_Toc160172570)

[C. Batasan Konsep dan Istilah 2](#_Toc160172571)

[D. Tujuan Kajian 3](#_Toc160172572)

[E. Kegunaan Kajian 4](#_Toc160172573)

[F. Metode Kajian 4](#_Toc160172574)

[**BAB II GAGASAN POKOK** 5](#_Toc160172575)

[A. Pemanasan Dinamis Dalam Karate Kumite 5](#_Toc160172576)

[B. Pengaruh Pemanasan Dinamis Terhadap Atlet Karate Kumite 5](#_Toc160172577)

[C. Teknik Pemanasan Dinamis yang Efektif 6](#_Toc160172578)

[**BAB III KAJIAN MENDALAM** 7](#_Toc160172579)

[A. Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Atlet Karate 7](#_Toc160172580)

[B. Analisis Efektivitas Pemanasan Dinamis 8](#_Toc160172581)

[C. Perbandingan Pemanasan Dinamis dengan Metode Lain 10](#_Toc160172582)

[**BAB IV PEMBAHASAN DAN IMPLIKASI** 12](#_Toc160172583)

[A. Implikasi Terhadap Praktik dan Kebijakan 12](#_Toc160172584)

[B. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya 12](#_Toc160172585)

[**BAB V PENUTUP** 14](#_Toc160172586)

[A. Simpulan 14](#_Toc160172587)

[B. Saran 14](#_Toc160172588)

[**DAFTAR LITERATUR** 15](#_Toc160172589)

[**LAMPIRAN** 16](#_Toc160172590)

# **DAFTAR TABEL**

Tabel Halaman

1. Perbandingan Pemanasan Dinamis dengan Pemanasan Lain .........10
2. Angket Validitas ........ 46
3. Angket Kepraktisan Produk. 47
4. Kriteria penilaian valid suatu produk 48
5. Kriteria Kepraktisan Suatu Produk 49
6. Data Validator Ahli 56
7. Hasil Data Penilaian Validator Oleh Ahli Materi 57

# **DAFTAR GAMBAR**

Gambar Halaman

1. List Tabel Contoh Gerakan Senam Dinamis 9
2. Tampilan Menu *Ispring Quiz* 23
3. Tampilan *Quiz* Interaktif *Ispring Suite 8* 23
4. *Quiz*  Disisipkan pada *Powerpoint* 24
5. Tampilan Kotak Dialog *Publish* 25
6. Halaman Glosarium 55
7. Halaman Biodata Penulis 55

# **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran Halaman

1. Hasil Wawancara 84
2. Surat Pernyataan 90
3. Surat Izin Pra Survey 140
4. Surat Balasan Izin Pra Survey 141
5. Surat Izin Penelitian 143
6. Surat Balasan Izin Penelitian 144
7. Dokumentasi 145
8. Kartu Bimbingan 148
9. Riwayat Hidup 153

# **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.

# **BAB II GAGASAN POKOK**

## **Pemanasan Dinamis Dalam Karate Kumite**

Pemanasan dinamis dalam karate kumite memegang peranan penting dalam mempersiapkan atlet secara fisik dan mental sebelum berlatih atau bertanding. Pemanasan ini melibatkan serangkaian gerakan yang menyerupai gerakan-gerakan yang akan dilakukan selama pertandingan, namun dilakukan dengan intensitas yang lebih rendah. Salah satu teknik pemanasan dinamis yang umum digunakan adalah dynamic stretching, yang melibatkan gerakan aktif dan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan memperbaiki rentang gerak sendi. Teknik ini membantu mengurangi risiko cedera otot dan ligamen serta meningkatkan kesiapan fisik atlet.

Selain itu, pemanasan dinamis juga mencakup drills khusus yang menekankan pada teknik-teknik dasar karate kumite seperti kihon (pukulan dasar), kata (urutan gerakan), dan kumite (pertarungan). Latihan ini membantu atlet untuk memperbaiki teknik mereka, meningkatkan konsistensi gerakan, dan mempersiapkan diri secara mental untuk situasi pertandingan yang sebenarnya. Selama pemanasan dinamis, atlet juga dapat melakukan latihan-latihan yang menekankan pada koordinasi gerakan, kecepatan, dan reaksi otot, yang semuanya merupakan faktor penting dalam pertandingan karate kumite.

## **Pengaruh Pemanasan Dinamis Terhadap Atlet Karate Kumite**

Pengaruh pemanasan dinamis terhadap performa atlet dalam cabang karate kumite telah menjadi fokus utama dalam berbagai penelitian literatur. Temuan-temuan dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pemanasan dinamis memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja atlet selama pertandingan. Atlet yang melakukan pemanasan dinamis sebelum berlatih atau bertanding cenderung memiliki waktu reaksi yang lebih cepat, koordinasi yang lebih baik, dan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang tidak melakukan pemanasan dinamis. Selain itu, pemanasan dinamis juga membantu mengurangi risiko cedera otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh, sehingga memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih kompleks dengan lebih mudah dan efisien.

Dalam karate kumite, pemanasan dinamis juga dapat berkontribusi secara positif terhadap aspek mental dan emosional atlet. Dengan melakukan pemanasan dinamis secara teratur, atlet dapat merasa lebih percaya diri dan siap secara mental menghadapi tekanan dalam pertandingan. Pemanasan dinamis juga memberikan waktu bagi atlet untuk memusatkan pikiran mereka dan menghilangkan distraksi yang mungkin timbul sebelum bertanding. Dengan demikian, pengaruh pemanasan dinamis terhadap performa atlet dalam karate kumite tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meliputi aspek-aspek mental dan emosional yang penting dalam mencapai hasil yang optimal.

## **Teknik Pemanasan Dinamis yang Efektif**

Dalam konteks karate kumite, efektivitas pemanasan dinamis sangat bergantung pada pemilihan teknik-teknik yang sesuai dan terukur. Beberapa teknik pemanasan dinamis yang telah terbukti efektif meliputi dynamic stretching, plyometrics, dan drills khusus karate. Dynamic stretching melibatkan gerakan aktif yang meniru gerakan yang akan dilakukan dalam latihan atau pertandingan, seperti front kicks, side kicks, dan roundhouse kicks. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas otot, meningkatkan aliran darah ke area yang dipersiapkan, dan mempersiapkan otot untuk aktivitas fisik yang intensif.

Selain itu, plyometrics juga merupakan bagian penting dari pemanasan dinamis dalam karate kumite. Latihan plyometrics melibatkan gerakan melompat dan menggertakkan otot secara berulang-ulang dengan intensitas tinggi, seperti squat jumps, box jumps, dan lunge jumps. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan reaksi otot, sehingga memberikan keuntungan yang signifikan dalam pertandingan karate kumite.

Drills khusus karate juga merupakan teknik pemanasan dinamis yang efektif dalam mempersiapkan atlet untuk pertandingan. Ini termasuk drills yang menekankan pada teknik-teknik dasar seperti kihon (pukulan dasar), kata (urutan gerakan), dan kumite (pertarungan). Melalui latihan ini, atlet dapat memperbaiki teknik mereka, meningkatkan konsistensi gerakan, dan mempersiapkan diri secara mental untuk situasi pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengintegrasikan teknik-teknik pemanasan dinamis yang efektif ini dalam latihan karate kumite, atlet dapat meningkatkan kesiapan fisik dan mental mereka secara signifikan, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada performa mereka di atas tatami.

# **BAB III KAJIAN MENDALAM**

## **Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Atlet Karate**

Kinerja atlet karate dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling terkait. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi beberapa aspek yang meliputi:

1. Teknik Karate

Kinerja atlet karate sangat dipengaruhi oleh kemahiran teknis dalam melakukan teknik-teknik dasar, seperti kihon (gerakan dasar), kata (rangen), dan kumite (pertarungan). Kemahiran dalam menguasai teknik-teknik ini memungkinkan atlet untuk mencapai performa yang optimal dalam pertandingan.

1. Fisik dan Kondisi Tubuh

Kondisi fisik atlet, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan, sangat memengaruhi kinerja mereka dalam berbagai situasi pertandingan. Latihan fisik yang teratur dan disiplin menjadi kunci dalam mengembangkan kondisi tubuh yang optimal untuk karate.

1. Mental dan Emosional

Aspek mental dan emosional juga memainkan peran penting dalam kinerja atlet karate. Ketahanan mental, fokus, kepercayaan diri, dan kontrol emosi sangat diperlukan untuk menghadapi tekanan dan tantangan dalam pertandingan.

1. Strategi dan Taktik

Kemampuan untuk merencanakan strategi dan menerapkan taktik yang tepat dalam pertandingan merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan kinerja atlet karate. Hal ini meliputi pemahaman tentang lawan, analisis situasi pertandingan, serta kemampuan untuk menyesuaikan strategi saat pertandingan berlangsung.

1. Pengalaman dan Latihan

Pengalaman kompetitif dan intensitas latihan juga mempengaruhi kinerja atlet karate. Atlet yang memiliki pengalaman yang luas dalam berbagai kompetisi dan menjalani latihan yang terstruktur dan intensif cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dalam pertandingan.

## **Analisis Efektivitas Pemanasan Dinamis**

Pemanasan dinamis merupakan hal yang sangat penting dari rutinitas latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet dan mencegah cedera selama aktivitas olahraga. Dalam literatur ilmiah, efektivitas pemanasan dinamis telah menjadi topik penelitian yang signifikan, di mana berbagai studi telah dilakukan untuk mengevaluasi dampaknya terhadap kinerja dan cedera atlet. Analisis terhadap literatur ilmiah terkait efektivitas pemanasan dinamis menghasilkan temuan-temuan berikut: (Isyani, 2022)

1. Peningkatan Performa

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pemanasan dinamis yang tepat dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai aktivitas olahraga. Dengan mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental, pemanasan dinamis membantu meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi gerakan atlet.

1. Pencegahan Cedera

Selain meningkatkan performa, pemanasan dinamis juga berperan dalam mencegah cedera selama latihan dan kompetisi. Dengan mempersiapkan otot dan sendi untuk aktivitas yang lebih intensif, pemanasan dinamis dapat mengurangi risiko cedera seperti regangan otot dan cedera ligamen.

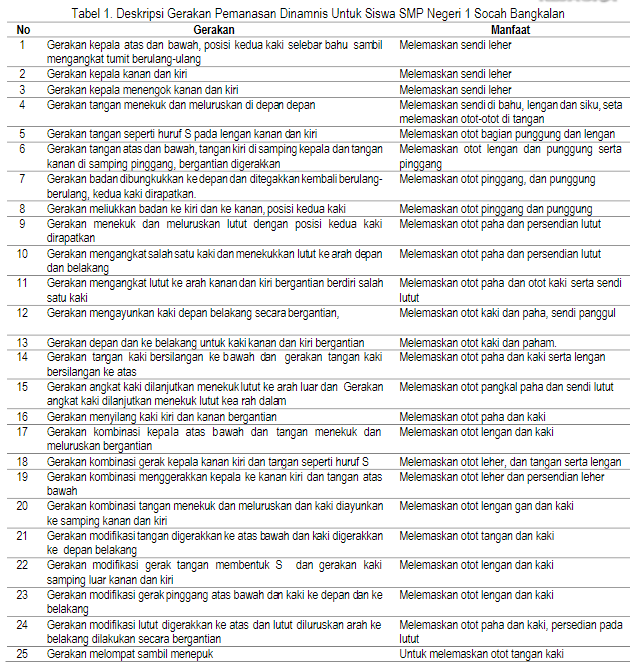
1. Pengaruh Durasi dan Intensitas

Beberapa studi menunjukkan bahwa durasi dan intensitas pemanasan dinamis mempengaruhi efektivitasnya. Pemanasan dinamis yang lebih lama dan intens biasanya memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap performa dan cedera atlet.

1. Komponen Pemanasan Dinamis

Penelitian juga menyoroti pentingnya komponen-komponen spesifik dalam pemanasan dinamis, seperti latihan dinamis, aktivasi otot, dan peregangan dinamis. Kombinasi yang tepat dari berbagai elemen ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi atlet.

1. Adaptasi Individu

[](https://www.researchgate.net/publication/343010381_PENGEMBANGAN_PEMANASAN_DINAMIS_DALAM_PEMBELAJARAN_PENDIDIKAN_JASMANI_OLAHRAGA_DAN_KESEHATAN_PJOK_TINGKAT_SEKOLAH_MENENGAH_PERTAMA)Efektivitas pemanasan dinamis juga dipengaruhi oleh faktor-faktor individual, seperti tingkat kebugaran, jenis olahraga, dan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan pembina atlet untuk menyesuaikan program pemanasan dinamis sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing atlet.

**Gambar 1. List Tabel Contoh Gerakan Senam Dinamis**

Tabel di atas merupakan deskripsi gerakan pemanasan dinamis yang ditujukan untuk siswa SMP Negeri 1 Socah Bangkalan (Johandi Yusuf, dkk., 2020). Terdapat 25 gerakan yang dirancang untuk mempersiapkan fisik siswa sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Analisis terhadap tabel tersebut menunjukkan bahwa gerakan-gerakan tersebut dirancang secara komprehensif untuk melemaskan dan mempersiapkan berbagai kelompok otot yang diperlukan dalam olahraga, seperti otot leher, bahu, lengan, punggung, pinggang, paha, kaki, dan lainnya. Dengan variasi gerakan yang melibatkan berbagai bagian tubuh, pemanasan dinamis ini dapat meningkatkan suhu tubuh, aliran darah, kelenturan, dan kesiapan fisik secara keseluruhan, sehingga membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa olahraga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemanasan dinamis dengan gerakan-gerakan yang terstruktur seperti yang tercantum dalam tabel tersebut sangat efektif dan memiliki manfaat yang baik dalam peningkatan stamina, fisik, dan daya tahan tubuh seseorang.

## **Perbandingan Pemanasan Dinamis dengan Metode Lain**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Metode Pemanasan | Kelebihan | Keterbatasan |
| Pemanasan Dinamis | Meningkatkan sirkulasi darah | Memerlukan waktu yang lebih lama |
|  | Meningkatkan suhu tubuh dan otot | Tidak meningkatkan kelentukan otot secara signifikan |
|  | Meningkatkan kinerja fisik dan mental | Memerlukan pemahaman teknik yang tepat |
|  | Menyiapkan tubuh untuk gerakan dinamis |  |
| Pemanasan Statis | Meningkatkan kelenturan otot | Tidak meningkatkan performa fisik secara signifikan |
|  | Memperbaiki postur tubuh | Tidak mempersiapkan tubuh untuk gerakan dinamis |
|  | Dapat dilakukan dengan waktu singkat | Berisiko menyebabkan cedera jika dilakukan secara berlebihan |
| Pemanasan Pasif | Meningkatkan sirkulasi darah | Tidak meningkatkan kinerja fisik secara signifikan |
|  | Meningkatkan relaksasi tubuh | Tidak menyiapkan tubuh secara mental |
|  | Memperbaiki fleksibilitas otot |  |
| Pemanasan Kombinasi | Menggabungkan menfaat dari berbagai metode | Memerlukan penyesuaian dengan kebutuhan olahraga dan atlet |
|  | Meningkatkan performa fisik dan mental | Memerlukan waktu persiapan yang lebih lama |
|  | Menyediakan persiapan yang komperehensif | Memerlukan pemahaman teknik yang tepat |

**Tabel 1. Perbandingan Pemanasan Dinamis dengan Pemanasan Lain**

Dari tabel analisis perbandingan metode pemanasan di atas, dapat dilihat bahwa pemanasan dinamis memiliki sejumlah kelebihan yang sangat sesuai dengan kebutuhan atlet karate kumite. Pertama, pemanasan dinamis mampu meningkatkan sirkulasi darah, yang merupakan faktor penting dalam mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik yang intens seperti pertandingan karate kumite. Sirkulasi darah yang baik dapat membantu meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke otot-otot yang aktif, sehingga meningkatkan stamina dan performa atlet.

Selain itu, pemanasan dinamis juga efektif dalam meningkatkan suhu tubuh dan otot, yang dapat mengurangi risiko cedera otot selama pertandingan. Dalam karate kumite, di mana gerakan cepat dan kuat seringkali dilakukan, suhu tubuh dan otot yang optimal sangat penting untuk menghindari cedera. Pemanasan dinamis juga dapat meningkatkan kinerja fisik dan mental atlet. Latihan dinamis yang melibatkan gerakan-gerakan mirip dengan gerakan yang akan dilakukan selama pertandingan dapat membantu meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan reaksi atlet, yang merupakan aspek-aspek kunci dalam karate kumite.

# **BAB IV PEMBAHASAN DAN IMPLIKASI**

## **Implikasi Terhadap Praktik dan Kebijakan**

Pembahasan mengenai pemanasan dinamis dalam karate kumite membawa implikasi yang signifikan terhadap praktik latihan atlet dan kebijakan dalam dunia olahraga. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa penerapan pemanasan dinamis secara konsisten dapat meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet sebelum melakukan latihan atau pertandingan. Implikasi praktisnya adalah perlunya integrasi pemanasan dinamis sebagai bagian integral dari rutinitas latihan harian atlet karate kumite.

Dalam praktik latihan, pelatih dan atlet perlu memahami dengan jelas teknik-teknik pemanasan dinamis yang paling efektif dan relevan dengan tuntutan gerakan dalam karate kumite. Selain itu, perlunya penyesuaian durasi dan intensitas pemanasan dinamis sesuai dengan tingkat kebugaran dan karakteristik atlet masing-masing. Implementasi pemanasan dinamis yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan performa atlet dan mengurangi risiko cedera selama latihan.

Implikasi terhadap kebijakan olahraga juga penting untuk dipertimbangkan. Federasi karate atau lembaga terkait dapat mempertimbangkan untuk menyusun pedoman atau panduan yang mengatur penerapan pemanasan dinamis dalam konteks latihan dan pertandingan. Pelatihan dan sertifikasi bagi pelatih olahraga karate kumite juga dapat mencakup aspek pemanasan dinamis untuk memastikan bahwa metode ini diterapkan secara efektif di berbagai tingkatan kompetisi. Dengan demikian, implikasi praktik dan kebijakan ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan prestasi atlet dan peningkatan standar latihan dalam cabang karate kumite.

## **Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya**

Meskipun penelitian literatur telah memberikan wawasan yang berharga tentang pengaruh pemanasan dinamis dalam konteks karate kumite, masih ada beberapa area yang dapat dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi hubungan antara durasi dan intensitas pemanasan dinamis dengan performa atlet karate kumite. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pemanasan dinamis dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan analisis untuk membandingkan efektivitas pemanasan dinamis dengan metode pemanasan lainnya, seperti pemanasan statis atau pemanasan kombinasi. Perbandingan ini akan membantu dalam mengevaluasi keunggulan relatif dari masing-masing metode pemanasan dalam meningkatkan performa atlet karate kumite.

Selanjutnya, penelitian dapat mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi efektivitas pemanasan dinamis, seperti lingkungan latihan atau faktor psikologis atlet. Analisis lebih lanjut tentang bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dengan pemanasan dinamis dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang strategi pemanasan yang optimal dalam konteks karate kumite.

Terakhir, penelitian selanjutnya juga dapat mengevaluasi pengaruh pemanasan dinamis terhadap cedera yang terkait dengan latihan atau pertandingan karate kumite. Penelitian ini akan membantu dalam memperkuat bukti tentang manfaat pemanasan dinamis dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan keselamatan atlet.

Dengan demikian, penelitian selanjutnya dalam bidang ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan solusi yang lebih efektif dalam meningkatkan persiapan fisik dan mental atlet karate kumite melalui pemanasan dinamis.

# **BAB V PENUTUP**

## **Simpulan**

Dalam penelusuran literatur mengenai pemanasan dinamis dalam karate kumite, dapat disimpulkan bahwa pemanasan dinamis memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet sebelum latihan atau pertandingan. Melalui pemanasan dinamis yang tepat, atlet dapat meminimalkan risiko cedera, meningkatkan kinerja fisik, dan mempersiapkan diri secara optimal untuk menghadapi tuntutan kompetisi karate kumite. Teknik-teknik pemanasan dinamis yang efektif, seperti dynamic stretching dan gerakan mirip pertandingan, telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan otot, sirkulasi darah, dan fokus mental atlet.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, terdapat beberapa saran untuk pengembangan lebih lanjut dalam konteks pemanasan dinamis dalam karate kumite. Pertama, penting bagi pelatih dan atlet untuk memahami secara mendalam teknik-teknik pemanasan dinamis yang paling efektif dan relevan dengan tuntutan gerakan dalam karate kumite. Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris yang lebih lanjut untuk menguji efektivitas pemanasan dinamis dalam meningkatkan performa atlet karate kumite secara langsung, termasuk pengaruhnya terhadap cedera dan keselamatan atlet. Terakhir, diperlukan penelitian yang lebih luas untuk membandingkan efektivitas pemanasan dinamis dengan metode pemanasan lainnya dalam konteks karate kumite, serta untuk mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi efektivitas pemanasan dinamis, seperti lingkungan latihan dan faktor psikologis atlet. Dengan demikian, saran-saran ini diharapkan dapat memberikan arahan bagi penelitian dan praktik olahraga yang lebih baik dalam memanfaatkan pemanasan dinamis untuk meningkatkan kesiapan atlet karate kumite.

# **DAFTAR LITERATUR**

Isyani, H. A. (2022). EFEKTIVITAS LATIHAN SPARRING PARTNERTERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET KUMITE KLUB GARUDA KARATE MATARAM. *Journal Sport Science*, 2.

Johandi Yusuf, M. M. (2020). PENGEMBANGAN PEMANASAN DINAMIS DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) TINGKAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 81.

# **LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**