

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia olahraga kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya, fisik seorang atlet juga salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan awal dalam pencapaian prestasi (M. Sajoto, 1988).

Prestasi yang baik senantiasa didukung oleh performa yang baik, menurunnya performa seorang atlet salah satunya disebabkan oleh factor kelelahan, semakin tinggi aktivitas yang dilakukan semakin cepat pula kelelahan akan timbul (Giriwijoyo, 2010)

Latihan fisik dalam olahraga karate terintegrasi dalam semua unsur karate, yakni sebelum melakukan latihan Kihon, Kata, Kumite harus di mulai dengan latihan Taiso atau dikenal peregangan/Stretching atau Pemanasan, untuk mempersiapkan seluruh anggota badan seoptimal mungkin, untuk latihan selanjutnya, karena taiso berfungsi, menghindari cedera, karena otot, tulang, sendi, saraf, sudah di stretching. Membentuk susunan massa otot dan tulang yang kuat dan fleksibel untuk latihan jangka panjang. Mengukur stamina secara umum, yang bisa mengatur ritme pernafasan dan denyut jantung, terhadap kecepatan dan kekuatan dalam suatu proses latihan jangka pendek serta memperkuat mental. Selanjutnya akan latihan Kihon. Sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik. Kihon lebih berarti sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang di lakukan dalam Kata maupun Kumite.

Pelatihan sanbon kumite pada umumnya dilakukan untuk melihat bentuk bentuk Teknik Dasar Karate (Kihon) yakni Tsuki, Geri, Uke yang dilakukan oleh karateka apa sudah sesuai dengan teknik-teknik dasar karate seperti chudan adalah pukulan dengan daerah lintas lurus ke uluh hati dimana jari-jari dikepal dengan pengerahan tenaga yang terukur pula dengan diakhir tangan luruh, dan juga

berlaku tendangan (Geri) dan tangkisan (Gedan Baray) serta kecepatan reaksi maupun memperbaiki teknik menyerang maupun teknik bertahan.

Melalui pelatihan fisik yang spesifik dalam olahraga karate akan memberikan respon terhadap adaptasi fisiologi yang spesifik pula. Mir Hojat Mousavi dan Hassan Farhadi (2012) menyimpulkan sebaiknya latihan dilakukan secara spesifik, dengan penekanan pada unsur pengetahuan anatomi dan fisiologi untuk olahraga yang dilatih dan karakteristik gerakan yang di butuhkan pada saat pertandingan itu sendiri. Dengan demikian, dapat mengetahui dan mengidentifikasi berbagai faktor seperti sistem energi, efisiensi gerakan badan dan daya tahan, dengan latihan spesifik akan lebih dapat menghemat waktu dan biaya. Konsep Spesifik latihan adalah sangat penting untuk adaptasi fisiologis, bahwa manfaat yang maksimal akan dapat diperoleh dari rangsangan pelatihan yang mirip atau merupakan replikasi dari gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut termasuk dalam hal metode dan bentuk pelatihan kondisi fisiknya.

Kadar glukosa juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen yaitu terdiri dari hormon insulin, kortisol, glukagon, serta sistem reseptor diotot dan sel hati sedangkan faktor eksogen dipengaruhi oleh jenis dan jumlah makanan serta aktifitas fisik yang dilakukan pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus, dilakukan terapi yang dikenal dengan empat pilar yaitu, edukasi, diet, latihan jasmani, dan farmakologi (Irianto, 2015).

Dengan demikian maka judul penelitian ini adalah “Efek modifikasi sanbon kumite terhadap peningkatan gula darah latihan pada putra Sma Negeri 6 Gorontalo Utara”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah sebagai berikut: Apakah efek modifikasi sanbon kumite dapat berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan gula latihan darah pada karateka Putra SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mempelajari efek modifikasi Sanbon Kumite terhadap peningkatan gula darah.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat bagi Pelatih dan Pembina karate.

- a. Sebagai masukan dan bahan pertimbangan tentang inovasi dalam menciptakan bentuk-bentuk pelatihan yang baru dan tidak bergantung pada fasilitas yang ada.
- b. Sebagai pedoman dalam mengevaluasi latihan Sanbon Kumite apakah program latihan sanbon kumite sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- c. Sebagai salah satu alternative pilihan bentuk latihan Sanbon Kumite guna melihat peningkatan gula darah pada olahraga karate.