

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate sudah menjadi olah raga yang populer di masa kini. Seni bela diri dari Jepang ini diciptakan oleh Gichin Funakoshi, dimana seorang karateka menggunakan tangan kosong untuk melawan musuhnya. Karate memiliki tujuan dalam kehidupan pula, yakni melatih fisik dan mental spiritual (Sujoto, 2006). Selain itu karate juga dapat memberikan prestasi kepada karateka, karena karate di pertandingkan di kejuaraan bertaraf nasional maupun internasional.

Dalam karate banyak teknik yang digunakan, salah satunya teknik menggunakan tangan. Tangan berfungsi untuk melindungi diri dari serangan lawan dengan tangkisan dan untuk melakukan serangan terhadap lawan dengan pukulan (Suryadi 2011). Dalam hal ini peneliti akan membahas tentang pukulan, pukulan adalah mengenakan sesuatu dengan kekuatan tangan (KBBI, 2009). Pukulan sendiri dari karate terdiri dari berbagai macam jenis dan pukulan yang akan dibahas adalah pukulan *oi zuki*. Pukulan *oi zuki* itu sendiri merupakan pukulan lurus kedepan yang gerakan tangan sejalan dengan kaki dimana jika tangan kanan yang memukul maka kaki kanan yang maju dan sebaliknya (Sujoto, 2006).

Dalam pukulan oi zuki gerakan dari bahu dan lengan sangat dibutuhkan karateka. Bahu berperan dalam stabilisasi arah pukulan, sedangkan lengan berperan dalam kekuatan pukulan (Nakayama, 1992). Untuk mendapatkan pukulan yang kuat, diperlukan otot yang kuat pula. Sesuai dengan hukum newton 2 dimana perubahan dari gerak selalu berbanding lurus dengan gaya yang dihasilkan. Sehingga untuk menghasilkan dorongan yang kuat, diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat. Otot lengan yang berfungsi untuk melakukan gerakan ekstensi adalah otot *triceps brachii* (Putz, 2006)

Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot, seperti metode de lorme, oxford, 1 repetition maximum dan submaximal dose. Menurut Hakkinen dalam Jeremy Pick (2000) latihan dengan intensitas 80% - 90% dapat meningkatkan kekuatan otot dan besarnya jaringan otot. Sedangkan menurut Thomas (2003) latihan squat dengan beban 30% - 70% dari beban maksimal 120 kg untuk atlet pria dapat meningkatkan tinggi lompatan. Selanjutnya menurut Atha dalam Ken Jones (2001) mengatakan bahwa jika seorang atlet ingin meningkatkan kekuatan otot maka menggunakan beban di atas 70% dari kemampuan maksimal.

B. Rumusan Masalah

Apakah latihan dosis submaksimal otot *triceps brachii* dapat meningkatkan kekuatan pukulan oi zuki atlet karate?

C. Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui latihan dosis submaksimal otot *triceps brachii* terhadap kekuatan pukulan *oi zuki* atlet karate

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis
 - a. Menambah khasanah keilmuan di bidang fisioterapi khususnya fisioterapi pada olahraga.
 - b. Menambah pengetahuan tentang metode peningkatan kekuatan otot pada atlet karate.
2. Manfaat praktis
 - a. Menambah teknik peningkatan kekuatan otot pada atlet karate.
 - b. Memberikan masukan kepada atlet metode peningkatan kekuatan otot.