



# SHO SHIN

BULETIN BLACK BELT IKKA



Edisi Januari 2016

*A black belt is a white belt who never gave up, just enjoy the journey.*

## Oshi Shinobu,

Happy New Year untuk seluruh warga IKKA! Semoga tahun 2016 menjadi berkat bagi semua orang. Di tahun yang baru ini, musim hujan kembali tiba, dan hampir setiap waktu turun hujan. Tidak ada salahnya apabila kita sedia jas hujan atau payung sebelum hujan, dan terus menjaga kesehatan. Tidak jarang juga kegiatan kita, terutama kegiatan outdoor menjadi sedikit terganggu. Eiiits.. Tapi tentunya, semangat latihan harus terus kita jaga, walaupun terkadang akses menuju Dojo jadi terhambat karena turun hujan. Ayo, kita tularkan semangat kita kepada yang lainnya. Selamat berlatih!

## PANGKAT DAN 'COMMUNITY SERVICE'

Beberapa waktu yang lalu ada seorang teman asal Indonesia yang aktif kepanduan di Amerika (seharusnya mirip Pramuka di Indonesia) berbagi pengalaman dalam suatu obrolan. Ini adalah apa yang dituliskannya : "Setiap anak (pandu) yang ingin naik 'pangkat' diharuskan mempunyai 'community service' (pelayanan sosial) dengan jumlah jam tertentu. Makin tinggi pangkatnya makin besar jumlah jam 'community service' nya. Sebulan sekali anak-anak membantu membersihkan bangunan Gereja dan ruangan-ruangan lain, membersihkan toilet, dapur, vacuum karpet dan mengosongkan tong sampah. Kesimpulannya adalah Responsibility & Leadership".

Saya rasa filosofi ini tidak jauh berbeda dengan yang kita jalani, semakin tinggi tingkatan seorang warga dalam Karate (IKKA) akan semakin besar juga kewajiban yang harus dijalankan, seperti seorang penyandang sabuk hitam wajib membantu melatih di dojo. Karena tugas kewajiban yang dijalankannya itulah seorang Karate-ka akan mendapatkan rasa hormat dari Kohai bahkan Senpai nya. Pada awalnya kewajiban warga mungkin hanya berlatih dengan tekun, kemudian mencoba berpartisipasi dalam kejuaraan, berkontribusi dalam suatu kepanitiaan dan ikut memelihara dan mengembangkan organisasi. Warga tidak akan 'silau' dan menaruh hormat berlebihan karena sabuk yang disandang seseorang banyak strip nya, melainkan karena konsekuensi dari tingkatan tersebut dengan segala kewajibannya yang dihargai para warga. Sebagai seorang *role model*, terutama bagi penyandang sabuk hitam, berhati-hatilah dalam bertindak dan berbicara, karena itulah cermin dari filosofi kita.

Rasa hormat yang orang lain berikan adalah hasil tabungan dari tindak tanduk kita sendiri.



(Oleh Sensei Setia Purnama)

DON'T FORGET!

## AGENDA IKKA 2015

- **23-24 Jan** Latihan calon instruktur baru di Sho Shin Gym BSD. **Pukul 09.00-17.00.**
- **30 Jan** Pembagian sabuk hasil ujian Kyu Kwartal III Sem II di Dojo Gading Serpong. **Pukul 16.00.**

### REDAKSI

Troy Sabini

Penanggung Jawab : Rusdi Ngudjiharto

Hadi Sunyoto

Andy Susila

Editor :

Setia Purnama

Cindy Natalia Wijaya

# *Bilamana Berolah Raga Menyjadi Tidak Sehat dan Pentingnya Melatih Napas didalam Berlatih Karate*

Semua orang tahu bahwa salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah dengan berolah raga. Tetapi apakah sebagian orang tahu kalau berolah raga bisa juga menjadikan tubuh tidak sehat ?

Tentunya pernyataan di atas cukup mengagetkan bagaimana berolah raga menyebabkan tubuh tidak sehat? Bukankah dengan berolah raga meningkatkan kadar asupan oxygen ke dalam tubuh serta memperlancar aliran darah sehingga metabolisme menjadi meningkat? Jawabannya tepat sekali, tetapi tidaklah selalu demikian menurut Dr. Hiromi Shinya MD, Guru Besar Kedokteran Albert Einstein College of Medicine, USA di dalam bukunya **“The Miracle of Enzymes”**.

Dr. Hiromi Shinya MD menjelaskan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat 5 **“stream”** atau **“aliran”** yaitu:

1. Aliran darah dan getah bening
2. Aliran pencernaan
3. Aliran kencing / urine
4. Aliran udara
5. Aliran tenaga dalam **“chi”**

Dengan mempertahankan 5 aliran dalam keadaan tidak terganggu maka dibutuhkanlah olah raga. Seperti yang sudah dijelaskan, dengan berolah raga metabolisme meningkat sehingga mineral dan vitamin serta nutrisi di dalam darah bisa dialirkan ke seluruh bagian tubuh / sell manusias ehingga fungsi organ tubuh lebih baik atau meningkat.

Tetapi hal ini hanya akan terjadi bilamana berolah raga dalam **“kadar yang tepat”**.

Terlalu banyak berolah raga ternyata memicuproduksi **“radikal bebas”** di dalam tubuh. Bila semakin banyak radikal bebas yang diproduksi di dalam tubuh maka radikal bebas ini justru akan merusak sell-sell tubuh yang ada yang manamenyebabkan segala bentuk penyakit timbul.

Maka tidaklah heran terjadi kasus dimana tiba-tiba seseorang meninggal pada saat berolah raga karena jantung, atau parapelari / pejalan kaki setiap harimenghabiskan waktu untuk berjalan sehingga tubuh menjadi kurus dan kerempeng yang akhirnya malah berat tubuhnya drop secara significant dantidak bisa regain lagi.

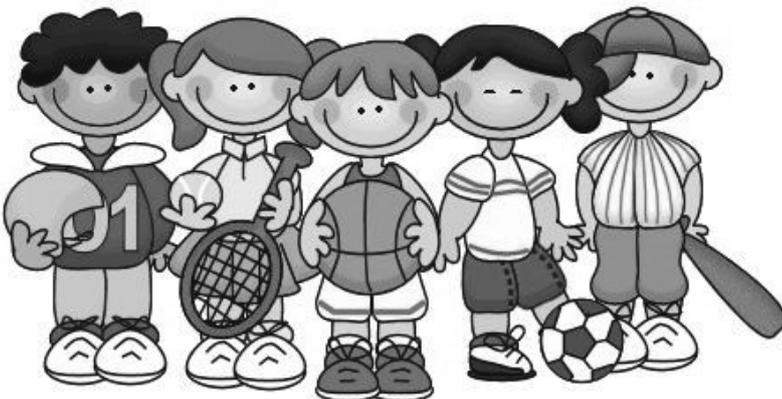
Maka dari itu berolah ragalah dalam **“kadar yang tepat”**.

Demikian pula menurut pandangan saya bila kita berlatih Karate. Seharusnya porsi disesuaikan dengan kondisi tubuhmasingmasing. Terlalu berat atau terlalu ringan hanya tubuh sendirilah yang lebih tahu / mengerti karena kondisi tubuh manusia berbeda antara satu dan yang lain.

Memang kadang kita terlalu memaksakan kehendak untuk lebih karena memang di dalam aliran Karate yang kita anut **“Kyokushin”** diterapkan dan dibutuhkan kekuatan fisik yang prima. Sistem berlatih yang sangat padat membutuhkan tenaga dan stamina yang luar biasa.

Tentunya bagus dilakukan tetapi sekali lagi **“harus dalam kadar yang tepat”** bagi kita masing-masing.

(Oleh Sensei Troy Sabini)



# YSOBEL JARJOURA DI PUNCAK DUNIA KARATE

Perlu waktu enam tahun bagi Ysobel (Juara Dunia Putri kelas berat Kyokushin Karate) untuk pertama kali memenangkan pertandingan. Saat ini dia merupakan salah satu karateka full contact paling berprestasi dan masih menginginkan gelar dalam pertandingan pertandingan mendatang.

Mulai berlatih karate dalam usia 9 tahun di sekolah, dan setelah beberapa bulan ayahnya berpendapat untuk mencari kelas yang lebih konsisten bagi anaknya, maka berlatihlah Ysobel kecil di Bondi Junction Dojo dibawah bimbingan Hanshi John Taylor. Perjalanan untuk ke Dojo ditempuh masing masing dengan naik dua kali kereta api pulang dan pergi.

Ketika ditanya apa perbedaannya, Ysobel mengatakan bahwa bertanding dalam Kejuaraan Nasional lawan lawan relatif sudah kita kenali, sedangkan dalam Kejuaraan Dunia masing masing peserta mempunyai kekuatan dan keterampilan yang berbeda. Tapi bagi Ysobel, dia tidak akan terlalu terfokus dengan calon lawannya, karena bisa saja pikiran nya malah teralihkan, lagi pula bagi dia pertandingan yang paling sulit adalah mengalahkan diri sendiri. Keseimbangan dalam menjalani kehidupan latihan karate tidak mudah, beberapa acara sosial seperti pesta ulang tahun teman dan acara kumpul kumpul jadi terkorbakan. Disamping harus menjalani tiga pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan sehari hari, Ysobel berlatih seminggu enam hari dan sehari dua kali. Bagi orang yang tidak berkecimpung dalam dunia 'martial art' tidak akan mengerti tentang apa yang dijalani Ysobel, beruntung dia mempunyai teman teman dalam group karate yang sejak kecil sudah berlatih bersama, yang sama sama mengerti akan tujuan berlatih. Beberapa hal yang paling berkesan bagi Ysobel adalah ketika untuk pertama kali nya memenangkan pertandingan non contact (versi AKKA) setelah enam tahun berlatih dan bertanding. Peristiwa lain yang paling teringat adalah ketika menonton Sensei Frank Cirillo melakukan kumite 50 orang, Hanshi John Taylor ikut melakukan kumite dalam usia 70 tahun dan diantaranya melakukan dua kali 'rolling kick'.

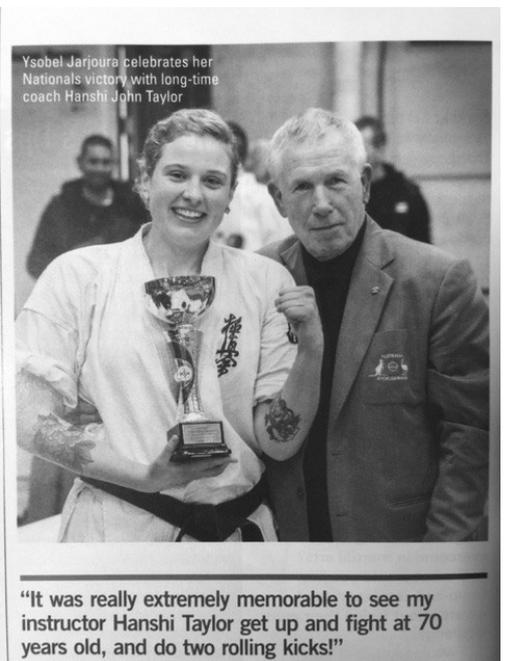
Ysobel akan berlatih terus, tumbuh dan mengembangkan diri nya. Dia merasa fit sebagai seorang kelas berat dan tidak melihat perlambatan atau keinginan untuk pensiun, dia akan terus bertanding dan memberi diri nya tantangan, dan masih banyak fighter lain yang bagus untuk ditemui dan menguji keterampilan nya, belajar tentang apa yang bisa dilakukan lebih baik dan mengembalikan semua nya kepada 'martial art' dan Dojo nya. Ysobel ingin terlibat dan menginspirasi generasi 'fighter' berikut agar mereka percaya bahwa mereka bisa mencapai mimpi masing masing dan menjadi juara dunia bila berusaha keras.

Berikut adalah apa yang Ysobel katakan : " I wouldn't be able to tell you what the next four years hold for me, but I will be involved with karate, without a doubt; it's a massive part of my life. Wherever the journey takes me, whatever I need to do, I'll do."

Catatan :

Artikel diatas merupakan saduran singkat dari artikel dalam majalah Blitz edisi Desember 2015. Dan Sengai Ysobel Jarjoura adalah seorang yang berbicara lembut, seorang karateka

yang sopan dan ramah .



(Disadur oleh Sensei Setia Purnama)

## BERLATIH DI ATAS AIR

Sore itu, hujan turun dengan derasnya. Saya, mama saya (Senpai Margaret) dan adik saya (Senpai Shirly), bersiap-siap untuk pergi berlatih di Dojo Gading Serpong. Setengah jam kami sudah sampai di Dojo dan tampak para tukang sedang membersihkan Dojo tempat kami akan berlatih, karena Dojo kami sudah banjir yang disebabkan hujan yang sangat deras. Karena bentuk bangunan Dojo yang tidak memiliki tembok, maka air dengan mudahnya masuk ke dalam. Hingga pukul setengah 6 tidak ada seorangpun warga yang



datang. Kami berpikir hari itu tidak ada warga yang latihan dikarenakan hujan yang sangat lebat. Namun tiba-tiba satu warga kami sekeluarga datang berlatih. Akhirnya kami berlatih di atas banjir.

dikarenakan air sulit untuk dibersihkan.

Dengan cukup berhati-hati kami melakukan latihan hari itu. Sayangnya, pada saat basic-tendangan, air memuncrat kemana-mana seiring dengan tendangan kami. Alhasil, kami pun merasa geli dan akhirnya tertawa bersama.



Walaupun kondisi yang kurang memungkinkan untuk kami berlatih maksimal, tapi kami berusaha melakukan semaksimal mungkin ditengah keterbatasan kami untuk berlatih. Semoga Dojo-Dojo lain memiliki semangat yang sama untuk terus berlatih dengan kondisi apapun :).

(Oleh Cindy Wijaya Dojo Gading Serpong)

## UJIAN KYU KWARTAL III DAN SEMESTER II 2015

Pada tanggal 13 Desember 2015 telah dilangsungkan ujian Kyu Kwartal III/Semester II 2015 di gedung Sho Shin Gym BSD yang diikuti oleh 93 peserta dari tingkatan Kyu 10 sampai Kyu 4. Kali



ini warga yang mengikuti ujian ber-

tambah cukup banyak, ujian peserta anak-anak dan dewasa dilakukan terpisah pada ruangan berbeda mulai dari Kihon, Idokihon, Kata dan Kumite. Untuk tingkatan kyu 5 keatas diakhiri dengan test fisik melakukan pusp up, sit up dan squats. Semua peserta terlihat melakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh konsentrasi hingga ujian selesai.



Selamat kepada para seluruh peserta ujian semoga mendapatkan hasil yang terbaik.

(Oleh Senpai Antonius Manto)

## KEJUARAAN ANTAR DOJO

Kejuaraan antar dojo adalah sarana yang mempunyai dampak yang sangat positif untuk organisasi maupun setiap individu peserta. Kejuaraan ini di adakan pada hari Minggu tanggal 29 November 2015, di Shoshin. Semua Dojo ikut berpartisipasi mengirimkan warga2nya untuk mengikuti kejuaraan ini.

Melalui artikel ini saya akan coba berbagi pengalaman saya selaku panitia kejuaraan ini. Pada kejuaraan lalu, ketika saya hanya peserta, saya hanya melihat kejuaraan ini sebagai arena adu bakat dan uji keberanian. Berani untuk turun dan berlaga di depan orang banyak. Berani untuk melawan rasa takut diri sendiri. Namun ketika menjadi panitia, baru saya rasakan, banyak sekali yang dapat di pelajari dari kejuaraan ini.

Dalam setiap kejuaraan, para peserta tentunya akan mendapatkan pengalaman berharga yang bisa di pelajari. Bukan hanya sekedar adu teknik maupun keberanian maju bertanding, tetapi juga belajar untuk berani melawan rasa sakit dan siap untuk menghadapi tantangan. Belajar untuk mengantisipasi serangan atau belajar untuk tetap tenang dikala terhimpit menghadapi serangan lawan. Melalui kejuaraan2 seperti ini, kita memberi target kepada diri sendiri

lalu berlatih keras untuk menjadi lebih baik. Dengan demikian tanpa di sadari karena mengikuti begitu banyak kejuaraan, kepercayaan diri akan meningkat dan menjadi semakin matang untuk bertanding.

Bukan hanya peserta yang berkembang namun juga para Sensei maupun Senpai yang mempunyai tugas selaku tim Juri dan Wasit. Melalui kejuaraan ini, para Sensei dan Senpai mempunyai kesempatan untuk belajar system penilaian maupun istilah2 penilaian. Melalui ajang2 kejuaraan ini, para Sensei dan Senpai bisa berlatih untuk mempersiapkan diri untuk mengadakan acara yang lebih besar lagi kapasitasnya dengan harapan, organisasi IKKA ini bisa terus berkembang dan di kenal oleh dunia perbeladirian.

Saya sangat berterima kasih atas kesempatan yang bisa di berikan kepada saya, maupun dukungan dan bantuan dari para Sensei dan Senpai. Semoga kejuaraan berikutnya, akan semakin banyak warga yang berpartisipasi sehingga, semua bisa semakin berkembang untuk kemjuaan IKKA. Oss

(Oleh Senpai Winarti)