



# SHO SHIN

BULETIN BLACK BELT IKKA



Edisi Februari 2016

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

Oshi Shinobu,

Wah agenda IKKA tahun ini padat sekali. Banyak event-event menarik yang dapat kita ikuti tahun ini seperti kejuaraan, match competition, ujian maupun acara luar biasa lainnya. Tentu saja agar dapat berpartisipasi dalam acara-acara tersebut, perlu ada usaha maksimal ketika berlatih agar dapat berpartisipasi dengan baik. Ayo kita tingkatkan semangat latihan kita. Selamat membaca!

## AGENDA IKKA 2016

### 1. Maret

- ◆ 13 : Annual meeting IKKA + Briefing agenda 2016
- ◆ 20 : Refreshing Instruktur / Etiket dojo

### 2. April

- ◆ 10 : Ujian Kwartal I untuk Kyu 5 kebawah

### 3. Mei

- ◆ 22 : Kejuaraan Antar Dojo Kumite + Kata

### 4. Juni

- ◆ 12 : Ujian Semester I Kyu 4 keatas

### 5. Juli

- ◆ 24 : Seminar P3K + Sertifikasi

### 6. Agustus

- ◆ 7 : Ujian Kwartal II Kyu 5 kebawah

- ◆ 20-21 : Gasshuku/Camp

### 7. September

- ◆ 11 : HUT IKKA
- ◆ 25 : Refreshing Instruktur / Etiket dojo

### 8. Oktober

- ◆ 2 : Seminar tentang Gizi dan Penyakit diikuti Instruktur dan terbuka untuk orang tua warga

- ◆ 16 : Match Karate Semi Open

### 9. November

- ◆ 6 : Kejuaraan Antar Dojo Kumite + Kata

### 10. Desember

- ◆ 11 : Ujian Semester II Kyu 4 keatas

- ◆ 18 : Ujian DAN

## ELEVEN MOTTOS OF MASUTATSU OYAMA ( I )

*"The Martial Way begins and ends with courtesy. Therefore, be properly and genuinely at all times."*

Jalan Seni Keperwiraan dimulai dan diakhiri dengan bersikap sopan santun dan saling menghormati, maka bersikaplah dengan penuh hormat secara layak dan tulus setiap saat.

Salah satu hambatan kita untuk bersikap sopan kepada orang lain adalah persepsi kita tentang posisi masing-masing dalam berkorelasi. Sehingga kadang bersikap sopan berlebihan kepada orang yang kita anggap lebih tinggi posisinya atau karena ada kepentingan tertentu, dan sebaliknya kurang menghargai orang yang dianggap lebih rendah atau kebetulan kita tidak mempunyai kepentingan dari orang tersebut saat itu.

Kita sendirilah yang paling mengetahui dimana kita menempatkan diri, sedangkan orang lain hanya menilai kita dari tindakan kita (dan itu sudah diluar kontrol kita). Kita juga tahu apakah kita bersikap tulus atau hanya karena keterpaksaan, terhormat atau penuh unsur yang bersifat permukaan.

Banyak sekali orang yang membungkuk, memberi hormat atau berterimakasih ketika orang yang dituju sudah berlalu dan mungkin tidak mengetahuinya. Mengapa bisa demikian ; karena rasa hormat yang bersangkutan sudah menjadi bagian dari dirinya, sudah menyatu, sudah terbiasa tulus dan yang bersangkutan menempatkan dirinya sebagai manusia penuh hormat dan terhormat.



( Oleh Sensei Setia Purnama )

### REDAKSI

Penanggung Jawab :

Hadi Sunyoto

Andy Susila

Setia Purnama

Troy Sabini

Rusdi Ngudjiharto

Editor :

Cindy Natalia Wijaya

# Kata untuk Pemula

( cara melakukannya dengan prinsip prinsip sederhana bagi pemula )

**Embusen, Dachi, Teknik,** merupakan tiga hal yang dipakai sebagai kriteria penilaian oleh para juri dalam kejuaraan Kata.

**Embusen** atau pola adalah sesuatu yang harus dihafal oleh seseorang untuk melakukan sebuah Kata, tidak diperkenankan untuk melakukan variasi dari pola yang sudah ditentukan ( dalam hal ini pola standard IJKO Matsushima ). Misalnya dalam *Tsuki no Kata*, gerakan pertama kaki kiri melangkah maju, bukan kaki kanan yang mundur.



**Dachi** adalah posisi berdiri yang dilakukan dalam sebuah Kata yang tentu saja sesuai yang biasa dilakukan dalam basic / kihon termasuk cara melangkah nya.

Misalnya, tinggi badan / kepala tidak naik turun dalam malangkah dan distribusi berat badan yang sesuai, misalnya zenkutsu dachi 60/40, kiba dachi 50/50 dsb.

**Teknik** meliputi cara mengempal, penempatan tangan tarikan dan anchang anchang, posisi tubuh, keseimbangan, cara melontarkan dan daya ledak nya, termasuk *Kiai*.

Bila ketiga hal ini sudah dilakukan, maka kita sudah mencoba memahami aspek Fisik dari ketiga aspek Body ( fisik / teknik ), Mind, Spirit.

Ketika kita mendalami tentang Bunkai / aplikasi dari sebuah Kata kita melatih Mind ( pikiran / pengetahuan ).

Aspek Spirit adalah suatu pencapaian yang tidak semua orang mendapatkannya dalam kurun waktu yang sama, ada yang relatif singkat, ada yang seumur latihan belum mendapatkannya juga.

Cobalah terus, jangan menyerah.

## BERBAGI PENGALAMAN SAAT UJIAN DAN ii KE DAN iii

OSS,

Membaca kurikulum IKRA untuk ujian DAN 2 ke DAN 3 memang syaratnya tidaklah mudah. Tidak pernah terbersit dalam pikiran saya bahwa akhirnya saya bisa mengikuti dan melewati ujian pada hari tersebut. Masalah kelulusan adalah hal lain, itu ditentukan oleh sang penguji. Tetapi untuk keberhasilan melewati ujian saja saya sudah boleh merasa lega dan bangga hati, karena kami adalah orang pertama yang menjalani ujian sesuai kurikulum IKRA tersebut.



Dimulai pada hari Minggu pagi yang cerah dan panas, kami melakukan ujian yang diawali dengan hal yang mengejutkan buat saya. Peserta ujian sendiri diwajibkan memimpin basic dari awal sampai selesai. Ini adalah hal baru buat saya dan cukup menarik karena alasannya yang sangat logis. Sebagai calon pemegang D<sup>1</sup>N 3, kita harus instruktur sebuah dojo dan tentunya sudah biasa memimpin dojo tersebut. Oleh sebab itu, kita harus menunjukkan bahwa kita mampu memimpin dojo dan dibuktikan dalam ujian tersebut.



Dimulai dari calisthenic lalu dilanjutkan dengan basic pukulan. Dalam melakukan basic, setiap satu jenis pukulan selalu diselingi oleh gerakan kombinasi dalam posisi shizentai. Mulai dari selesai Seiken, uraken, hiji, tangkisan dan selesai Shuto. Tentu hal ini membuat stamina terkuras. Setelah itu dilanjutkan dengan tendangan dan kombinasi shizentai juga, semua kegiatan dipimpin oleh peserta sendiri. Mau tidak mau dengan sisa nafas yang berat dikarenakan udara yang cukup panas, kami harus menyelesaikan semua basic tersebut. Dengan semangat dan dukungan para senpai dan sensei, kami pun berhasil menyelesaikan basic yang cukup berat tersebut.

Selesai basic kami diberi kesempatan untuk istirahat sejenak untuk membasahi tenggorokan. Kemudian dilanjutkan ujian dengan gerakan berjalan dan K<sup>1</sup>T<sup>1</sup>. Semua gerakan berjalan dilakukan dengan kombinasi dan putaran ura serta sagari. Dalam keadaan stamina terkuras, dan dalam ujian pula, yang mana kita merasa diawasi dan takut melakukan kesalahan, sangatlah tidak mudah untuk focus melakukan gerakan-gerakan tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi suatu ujian.

Selesai melakukan gerakan berjalan atau idogziko, kami mulai melakukan K<sup>1</sup>T<sup>1</sup> lengkap dari taikyoku sampai sushihō, beserta uranga untuk K<sup>1</sup>T<sup>1</sup> yang memang dilakukan dengan biasa dan ura. Ujian seperti ini sungguh berat karena membutuhkan stamina dan konsentrasi yang luar biasa. Jika dalam latihan kita sudah biasa melakukan gerakan-gerakan tersebut, belum tentu dalam ujian kita lancar melakukannya. Ditambah dengan pertanyaan-pertanyaan tentang esensi dari K<sup>1</sup>T<sup>1</sup> tersebut, yang mana kita sebagai instruktur dan dojo operator memang diwajibkan untuk mengerti.

Selesai dengan gerakan idogziko dan K<sup>1</sup>T<sup>1</sup>, kami diberikan waktu untuk istirahat mempersiapkan kumite. Benar-benar pengalaman yang sangat luar biasa menjalani kumite 30x dengan waktu @1,5 min. Dimulai dari lawan yang terberat sesuai ranking sampai pada lawan ke 25, dan yang sangat mengejutkan adalah lawan ke 26-30 adalah lawan yang terberat, di saat stamina sudah habis terkuras, kita masih harus bisa bertahan melawan mereka yang kuat. Untuk bisa bertahan dalam 30 kumite, menurut saya kita harus bisa mengatur ritme kumite, dibuat sekonstan mungkin dan seimbang mungkin.

Berhasil menyelesaikan 30 kumite, kami masih harus melewati test physical fitness yang diawali dengan push up, sit up, angkat barbell, yang kemudian dilanjutkan dengan tameshiwari dengan Seiken, shuto, hiji dan kakato. Lega dan bangga sekali rasanya setelah melewati ujian tersebut. Hal yang berbeda adalah, kita banyak sekali mendapatkan hal baru untuk menjadi seorang Sandan D<sup>1</sup>N ini adalah perubahan yang sangat positif. Tanggung jawab menjadi semakin besar dan kita harus semakin banyak belajar tentang perkaratean.



Ada teman yang bertanya, terus setelah berhasil melewati ujian ini dan berhasil melewati 30x kumite, apakah kamu sekarang lebih sakti? Bisa terbang??

Hahaha, saya hanya menjelaskan bahwa ujian ini adalah lebih menekankan keujian mental, tentu saja banyak faktor lain selain mental, ada stamina dan pengetahuan tentang karate kyokushin khususnya. Tetapi yang saya maksud dengan mental disini adalah, apakah dalam keadaan kecapaian dan dalam hati sudah tidak mampu lagi, anda masih bisa bertahan untuk melanjutkan sampai selesai? Hal inilah yang sangat penting, dan sangat realistis dalam hidup kita, dimana kita sering mengalami masalah-masalah yang harus kita hadapi dengan tegar.

Akhir kata, kesimpulan saya dari ujian tersebut adalah :

Kita harus mempersiapkan diri semaksimal mungkin, berlatih K<sup>1</sup>T<sup>1</sup>, berlatih stamina, memperdalam pengetahuan tentang karate dan kyokushin khususnya, dan persiapkan mental semaksimal mungkin. Perbaiki semua teknik dasar dan posisi serta gerakan memukul dan menendang, belajar terus untuk perbaikan terus menerus, *continues improvement* adalah hal yang wajar dalam semua ilmu, termasuk ilmu bela diri.

*"I HAVE NO SPECIAL TALENT, I AM ONLY PASSIONATELY CURIOUS"*

Albert Einstein

OSS,

(Oleh Sensei BambangChristianto M, Dojo PantaiMutiaru 08111701622 / 0817707767)

## PEMIMPIN CILIK

Hari itu, cukup hangat untuk melakukan latihan di Dojo Gading Serpong. Pukul 17.00, banyak warga sudah berkumpul dan semangat untuk melakukan latihan bersama. Tidak terkecuali dengan anak-anak.

Seperti biasa kami melakukan chalestenic yang dipimpin Sempai Margaret, basic pukulan yang dipimpin Sempai Antonius dan basic tendangan yang dipimpin Sempai Cindy.

Tiba-tiba, Sempai Cindy meminta anak-anak Dojo Gading Serpong mencoba membantu memimpin basic tendangan di depan. Mau tidak mau mereka jadi belajar



untuk memberikan contoh yang baik dan memimpin dengan suara keras.

Bergantian

mereka memimpin: 1 anak, 1 tendangan. Hingga akhirnya pada tendangan terakhir yaitu Ushiro Geri,



mereka bersama-sama menghitung dengan kompak.

Wah sebuah pengalaman menarik sekaligus mendapatkan manfaat yang baik ketika berlatih memimpin di depan. Mereka menjadi lebih percaya diri dan tidak sedikit dari mereka yang merasa puas dan bangga ketika sudah selesai menghitung.

Dengan adanya variasi latihan seperti ini mereka pun juga belajar menjadi pemimpin cilik, yang dapat menginspirasi banyak orang.

(Oleh Cindy Wijaya Dojo Gading Serpong)

## Penerimaan Sabuk dan Ramah Tamah di GadSer

IKKA mengadakan acara penerimaan sabuk di Dojo Gading Serpong pada hari Sabtu, 30 Januari 2015. Acara ini diikuti oleh seluruh Dojo dari Banten dan DKI Jakarta, dengan Dojo Banten sebagai panitia penyelenggara. Maaf ya karena Dojo kami letaknya terpencil ada beberapa warga yang agak bingung menemukannya. Wow yang datang banyak juga lho, termasuk support para keluarga.... Acara diawali dengan Basic simple yang dipimpin oleh Sensei Setia Basic tersebut dipenuhi oleh semangat dan teriakan anak-anak sampai dewasa dari berbagai tingkat. Setelah itu dilanjutkan dengan penerimaan sabuk.. Wah kami bangga lho ketika menerima hasil kerja keras kami. Ohpalgi ketika bersalaman dengan para sensei yang bergantian memberi ucapan selamat.. Acara lalu dilanjutkan dengan berbagai lomba seperti kelenturan, push-up, planki, dan sit-up. Lomba-lomba tersebut diikuti oleh dewasa dan anak-anak. Perlombaan itu dinikmati oleh peserta karate sambil saling memberi semangat. Sambil menyaksikan lomba, warga yang lainpun menikmati berbagai hidangan yang sudah disediakan panitia, Wow ada menu istimewa nih yaitu ramutan yang dipetik sendiri dari kebun di dojo Gadser... Tempat latihan kami memang dipenuhi pohon rambutan... Ohsyik kan... Cuaca yang cerah membuat acara berjalan lancar lancar. Acara penerimaan sabuk ini selain untuk menunjang kerja keras kita, tetapi juga menyatukan berbagai dojo bagaikan keluarga. Wah jadi nggak sabar untuk ikut ujian kwartal berikutnya, Ohyo semua kita persiapkan untuk ikut ujian ya...

(Oleh Brandon Maximilliano Dojo Gading Serpong)