



# SHO SHIN

BULETIN BLACK BELT IKKA



Edisi Oktober 2016

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

## AGENDA IKKA 2016

### 5. November

- ♦ 6 : Kejuaraan Antar Dojo Kumite + Kata

### 6. Desember

- ♦ 18 : Ujian semua kyu

## Dojo Baru IKKA

Telah dibuka dojo baru IKKA yaitu; Dojo Malang dan Surabaya Umum. Untuk Dojo Malang latihan setiap hari Senin & Kamis, pukul 18.00–20.00 dan untuk Dojo Surabaya Umum setiap hari Selasa dan Jumat pukul 18.00–20.00. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi Sensei Didik Soetjipto (0822-3222-2830) - Malang dan Senpai Kawi Salim (0811-332-327) - Surabaya.

### REDAKSI

Penanggung Jawab :

Hadi Sunyoto

Andy Susila

Setia Purnama

Rusdi Ngudjiharto

Editor :

Cindy Natalia Wijaya

## ELEVEN MOTTOS OF MASUTATSU OYAMA ( I V )

*“ Even for Martial Artists, the place of money cannot be ignored. Yet one should be careful never to become attached to it. ”*

Uang adalah salah satu alat tukar yang paling praktis sampai saat ini, tidak perlu barter antara satu produk atau jasa dengan barang tertentu seperti jaman dulu ketika uang belum dipergunakan. Sedemikian rupa kegunaan uang sehingga rasa nya akan sulit berak-tifitas sehari hari tanpa uang.

Sampai suatu batas seolah uang bisa berguna untuk apa saja dan manusia menjadi terlalu terikat dengan pemilikan nya.

Banyak yang berpikir bahwa uang bisa membeli rasa hor-mat,tubuh yang sehat, rasa bahagia dsb.

Dilihat secara grafik, kebutuhan mendasar seperti pangan, papan, sandang memang memerlukan uang untuk mendapatkannya. Kita coba lihat kebutuhan manusia berdasarkan suatu penelitian, misalnya \*Hirarki Maslow meskipun belakangan ketepatannya dipertanyakan dan diperdebatkan, dimana gaya hidup dan hubungannya ber-masyarakat seseorang berbeda beda, namun tetap bisa kita pakai se-bagai ilustrasi.

Kebutuhan manusia yang pertama adalah yang bersifat fisiolo-gis, seperti pangan, sandang, papan, yang tentu saja memerlukan biaya ( uang ) untuk mendapatkannya. Ketika kebutuhan fisik rela-tive terpenuhi,maka yang kedua merupakan kebutuhan akan rasa aman dari kejahatan, bencana, pelecehan dsb. Ketiga dalah rasa sal-ing memiliki, hubungan antar personal, rasa cinta kasih dsb. Kemudi-an keempat adalah rasa dihormati, baik oleh orang lain pada tahap pertama atau kepercayaan diri yang memadai pada tahap berikutnya. Dan yang terakhir adalah keinginan untuk mencapai suatu tahapan menjadi diri yang terbaik yang bisa dilakukan.

Meskipun semua kebutuhan manusia sebenarnya saling berhubungan dan saling terkait, namun bisa kita lihat bahwa tidak semua kebutuhan bisa ‘dibeli’ dengan uang, rasa kasih, rasa hormat hanya bisa ‘ditabung’dari tingkah laku sehari hari, yang suatu saat akan berbuah.

Ada satu kata bijak yang menarik, ‘In this Dojo the belts are earned, not bought’ yang mengandung arti semua tingkatan, rasa hormat dan juga rasa percaya diri didapat ka-rena ‘latihan’ yang terus menerus, menempa diri dengan segala hambatan dan tantangann-ya, tidak akan bisa didapatkan begitu saja dengan mudah. Demikian juga dalam ke-hidupan sehari hari.



\*Abraham Harold Maslow (April 1, 1908 - June 8, 1970) adalah seorang psikolog Amerika yang dikenal menciptakan hirarki Maslow (*Maslow's hierarchy of needs*)

( Oleh Sensei Setia Purnama )

## HUT IKKA KE – 4 11 September 2016

Oss,

Di bulan September 2016, merupakan bulan yang bahagia bagi seluruh warga IKKA karena pada tanggal 9 September 2016 IKKA berulang tahun yang ke – 4. Ulang tahun IKKA pun resmi dirayakan pada tanggal 11 September 2016 pada acara HUT IKKA Ke-4 di Shoshin Gym. Adapun dalam merayakan HUT ke – 4 ini Dojo Senayan diberikan kepercayaan sebagai panitia penyelenggara.

Dojo Senayan sangat antusias dengan semangat yang menggebu – gebu serasa tidak sabar untuk mempersiapkan acara ini dengan sebaik – baiknya. Saya sebagai Ketua Panitia pun langsung membagi tugas kepada warga Dojo Senayan ketika mendapat mandat dari pusat. Ketika membagi tugas kepada masing-masing warga, saya secara pribadi merasakan kekeluargaan yang sangat harmonis dan kompak yang ditunjukkan oleh Dojo Senayan. Setiap latihan kita sisakan 1 jam khusus untuk membahas HUT IKKA Ke – 4 dan menyiapkan Dojo Performance Senayan agar berjalan dengan spektakuler.

Kekompakkan kembali ditunjukkan Dojo Senayan ketika H-1 HUT IKKA kami melakukan beres-beres di Shoshin Gym. Kami sembari canda tawa melakukan beres-beres sehingga tidak terasa bahwa Shoshin Gym di sulap bersih dalam waktu sekejap. Beres-beres dilakukan sepagi mungkin agar siangnya kami bisa menonton pertandingan Kyokushinkan Open di Grogol :p.



Akhirnya acara HUT IKKA Ke-4 pun berjalan dengan lancar. Acara HUT IKKA ini dihadiri oleh seluruh Dojo IKKA. Adapun inti dari acara tersebut adalah Sambutan dari Ketua Harian Sensei Andy Susila, sambutan dari Branch Chief IKO Matshushima untuk Indonesia Sensei Setia Purnama, pemotongan tumpeng, Dojo Performance beserta games dan pembagian sabuk yang dibagikan secara simbolik kepada masing – masing instruktur. Seluruh warga IKKA sangat antusias menyambut HUT IKKA ke – 4 ini khususnya pada saat Dojo Performance.

Masing – masing dojo mengeluarkan ide kreatifnya untuk menampilkan Dojo Performancenya. Ada yang menyanyi, demo kata, demo tameshiwari, menari hingga drama action. Sama halnya dengan dojo lain, Dojo Senayan sudah menyiapkan penampilan jauh – jauh hari yaitu Drama Action. Tetapi pada kenyataannya tidak berjalan mulus karena ada adegan gagal ketika memakai topeng power rangers beberapa topeng robek tidak bisa dipakai. Adapun yang memenangkan Dojo Performance ini adalah Dojo Indrasakti yaitu Demo Tameshiwari yang dipimpin oleh Sensei Suryanto. Penilaian ini dilakukan berdasarkan tepuk tangan penonton terbanyak

Saya, atas nama panitia HUT IKKA Ke- 4, berterima kasih atas semua dukungan seluruh warga IKKA serta tidak lupa saya sampaikan terima kasih kepada Sensei Sugi yang telah membantu saya dari awal hingga akhir menyiapkan acara ini sehingga acara ini berjalan dengan baik. Mohon maaf jika ada kekurangan, semoga di acara berikutnya bisa menyelenggarakan acara jauh lebih baik. Maju terus IKKA! Oss!



(Oleh Senpai Charlie Bahar Hafidz – Ketua Panitia HUT IKKA 4)

## INDAHNYA KEBERSAMAAN

Oss...

Sabtu, 17 September 2016 lalu merupakan salah satu hari dimana kami anggota dojo Gading Serpong mengadakan momen kebersamaan antara saudara seperguruan di dojo kami. Adapun ada beberapa hal yang mendasari kami mengadakan acara malam kebersamaan tersebut . Yang pertama adalah untuk memberikan apresiasi kepada teman-teman yang telah berhasil lulus dalam ujian kenaikan tingkat periode Agustus 2016 lalu. Dan juga untuk memberikan apresiasi kepada salah satu anggota dojo Gading Serpong yakni Senpai Adriel, atas prestasinya meraih juara 2 kelas remaja dalam Kejuaraan semi open Kyokushin. Maka kami pun secara spontan berinisiatif untuk mengadakan acara kecil-kecilan untuk mempererat kebersamaan.

Sesi latihan dibuka dengan pembagian sabuk kenaikan tingkat, yang dibagikan oleh para instruktur Senpai Margareth, Senpai Cindy, dan Senpai Antonius, kepada teman-teman yang telah berhasil lulus ujian.

Kemudian kami pun melanjutkan dengan sesi latihan seperti biasa. Terlebih untuk teman-teman yang mengenakan sabuk baru pastinya bangga dan menjadi lebih bersemangat latihannya yaa...

Setelah sesi latihan ditutup, kami menyiapkan hidangan dan snack yang kami bawa untuk dinikmati bersama-sama. Wah ternyata banyak juga hidangan yang tersedia, ada mie goreng, spaghetti, ayam bakar, aneka snack, dan tidak ketinggalan es buah dan puding juga lho... Dan kami juga mengundang bapak-bapak penjaga dojo Gading Serpong untuk turut menikmatinya. Para bapak asyik mengobrol, para ibu asyik mengobrol dan berselfie ria, anak-anak tidak kalah seru, mereka membuat permainan sendiri, lomba bowling menggunakan botol bekas minuman hahaha...

Itulah sekilas dari kami untuk berbagi cerita dan kebahagiaan kami dengan saudara seperguruan semua. Indahnyanya kebersamaan...!!!

*(Oleh Senpai Desy Lesama, Dojo Gading Serpong)*

## 3RD MALAYSIA OPEN KYOKUSHIN-KAN BAREKNUCKLE KARATE TOURNAMENT (PART I)

Oss..

Suatu malam, seorang teman melempar tanya. "Fra, kok kelihatan tenang banget sih sewaktu bertanding. Apa ngga deg-degan?" "Lho, tentu tegang," saya mengulas senyum. "Namun, saya sadar bahwa setegang-tegangnya saya saat itu, lawan saya pasti lebih tegang ketemu saya." Saya menambahkan sambil tertawa.

Bagi saya, campur aduk adalah istilah yang sangat tepat untuk menggambarkan perasaan yang selalu saya rasakan setiap pergi bertanding. Excited, gugup, mual, khawatir, senang, semua jadi satu dan mengaduk-aduk perut ini dengan hebat.

Tidak terkecuali pada pertandingan terakhir kemarin. Kebetulan saya beruntung mendapat kesempatan mewakili IKKA untuk pergi mengikuti 3rd Malaysia Open Kyokushin-Kan Bareknuckle Karate Tournament di Kuala Lumpur bersama Senpai Sugianto Chandra. Saya didaftarkan untuk turun di kelas <65 kg, sedangkan Senpai Sugi di kelas <85 kg.

Ditemani oleh Senpai Purwanto dan Senpai Daung sebagai team manager, ditambah Sensei Troy dan Senpai Richard dari Dojo Kelapa Gading sebagai team hore [], kami berenam berangkat pada hari Kamis, 6 Oktober 2016.

Setibanya di sana, kami dijemput oleh driver dari travel dan langsung diantarkan ke hotel yang lokasinya berada tepat di sebelah venue (Summit USJ Mall). Setelah bersantap malam, kami pun beranjak menuju kamar masing-masing untuk beristirahat.

Esoknya, setelah sarapan kami turun ke gym hotel untuk sedikit mencari keringat. Sesampainya di sana...

Jeng jeng jeng... Ternyata gym tersebut ngga sesuai dengan bayangan saya, bahkan jauh dari apa yang saya harapkan. Hanya sebuah ruangan persegi panjang yang berukuran sangat kecil. Berisikan tiga atau empat peralatan fitness, dengan kondisi menyedihkan.

Untungnya, Senpai Daung dan Senpai Pur ngga kehabisan ide. Mereka mengambil beberapa lembar handuk hotel dan menggulungnya di tangan sehingga dapat digunakan sebagai target pukulan dan tendangan. Not the best memang, but at least it worked. Mau dibalut dengan beberapa lapis handuk pun, target ala-ala tersebut tetap tidak dapat meredam pukulan kami sebaik barang aslinya.



Terus terang, hari kedua di Malaysia ini merupakan hari yang sangat menyiksa bagi saya. Saya ngga bisa makan dengan tenang!

Berlanjut.... Bulletin Sho Shin Edisi berikutnya

*(Oleh Senpai Teuku Aufra Maretto)*

## IDOGEIKO

*Idogeiko* yang juga biasa disebut *Idokihon* adalah lanjutan latihan dari *basic* (*kihon* di tempat), dilakukan sambil melangkah. Aspek yang menjadi perhatian kita dalam berlatih *kihon* (ditempat) harus tetap dilakukan dalam *idokihon*, seperti urutan gerak tubuh (*sequence*) mulai dari kaki, pinggul, pinggang, belikat, bahu dan lengan dalam teknik pukulan. Apa yang dilakukan dalam *basic* untuk teknik tertentu dilakukan juga dalam *idokihon*, dengan tambahan latihan keseimbangan, perpindahan berat badan dan latihan beban menopang berat tubuh dalam *dachi* tertentu, misalnya *zenkutsu dachi*. Bila kita bisa melakukan *idokihon* dengan baik, maka kombinasi gerakan juga bisa dilontarkan dengan segala aspek ledakannya pada saat benturan (*moment of impact*).



Kata dengan sendirinya akan terasa lebih mendalam, paling tidak dari salah satu aspeknya yaitu teknik, dengan memperhatikan cepat perlambatan suatu teknik dilakukan, keras lembut dan pernapasannya. *Sambon / ippon kumite* akan menjadi jauh lebih bermanfaat untuk berlatih teknik dan jarak. *Kumite* juga akan lebih mudah dilatih dengan segala *renrakunya*.

Sampai batas tertentu, melakukan *Idogeiko* akan terasa lebih melelahkan dibandingkan melakukan *basic* ditempat, dan memang demikian seharusnya

(Oleh Sensei Setia Purnama)

## Dojo Baru IKKA

Perguruan IKKA cab Malang dideklarasikan pada tanggal 4 juli 2016. Dengan bermodalkan semangat, keyakinan dan rasa percaya diri yang tinggi saya memberanikan diri membuka Dojo cabang Malang, yang mana IKKA di Jawa Timur masih belum dikenal.

Pertama saya buka Dojo dengan jumlah warga yang relatif sedikit hanya 5 orang. Tiga bulan berjalan baru tambah warga 1 orang. Saya percaya dengan modal tekad dan semangat serta dengan niat yang baik Perguruan IKKA di Malang bisa berkembang. Hal ini ditunjang kerja sama serta kekompakan warga yg saling bahu membahu untuk mengembangkan Perguruan IKKA di Malang.

Latihan di Malang seminggu 2x yaitu hari Senin & Kamis setiap jam 18.00 s/d 20.00. Bertempat di gedung KNPI jl Kawi 24 c Malang.

Semoga niat baik kami nantinya bisa diterima dgn positif oleh masyarakat kota Malang khususnya para generasi muda sebagai penerus bangsa.



(Oleh Sensei Didik Soetjipto)