



Edisi Mei 2018

SHO SHIN

BULETIN BLACK BELT IKKA



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

KALENDAR IKKA 2018

Mei

- 5-6 : Gasshuku/Camp & Ujian kuartal I Kyu 5 ke-bawah
- Rencana upacara pembagian sabuk hitam

Juli

- 8 : Ujian Semester I Kyu 4 keatas

Agustus

- Ujian Kuartal II Kyu 5 ke-bawah

September

- HUT IKKA

Oktober

- Ring Karate

November

- Kejuaraan Dunia di Shanghai

Desember

- Ujian Kuartal III/Semester II
- Ujian Dan

ELEVEN MOTTOS OF MASUTATSU OYAMA

"The Martial Way is centered in posture. Strive to maintain correct posture at all the times. "

**Seni keperkasaan berpusat pada postur / sikap tubuh.
Berusaha untuk menjaga sikap yang baik setiap saat.**

Postur yang baik bukan saja bermanfaat untuk kesehatan yang bersifat fisik, namun juga berpengaruh terhadap kesehatan rohani, mentalitas, sikap dan berinteraksi dengan orang lain, juga bagai mana mereka mengartikan bahasa tubuh kita.

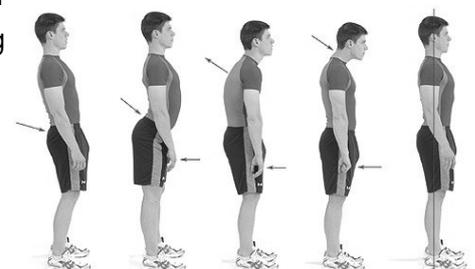
Postur buruk bisa menimbulkan masalah kesehatan sakit punggung dan secara mental merasa lamban, takut, berkesan malas, tampak lelah, sulit meyakinkan orang lain yang diajak berbicara karena terkesan kikuk dan tentu saja penampilan yang tidak menarik. Sedangkan postur yang baik membuat 'core' tubuh terlatih, diafragma terbuka, nafas lebih baik, organ dalam lebih sehat dan juga baik untuk pencernaan. Secara perasaan energik, produktifitas meningkat, mengurangi stress, percaya diri dan menguasai keadaan, tampak lebih muda dan menarik.

Selalu jaga sikap tubuh kita pada saat berdiri atau pun duduk. Seperti penuturan seorang senior, bahkan sikap tubuh yang rapi dari orang yang mendampingi saja, bisa mempengaruhi keputusan yang diambil oleh pihak yang kita ajak berdiskusi atau bernegosiasi.

Berdiri, duduk, berjalan dengan sikap tubuh yang wajar, tentu tidak perlu membusungkan dada seolah berkesan percaya diri yang berlebihan, yang sebenarnya ditinjau dari sudut kesehatan tulang belakang juga tidak sehat.

Oleh :

Shihan Setia Purnama



REDAKSI

Penanggung Jawab :

Hadi Sunyoto

Andy Susila

Setia Purnama

Rusdi Ngudjiharto

Editor :

Cindy Natalia Wijaya

BERBAGI CERITA TENTANG UJIAN DI MAEBASHI JEPANG

Keputusan pribadi untuk mengikuti ujian saya buat kira-kira dua setengah tahun sebelum Kejuaraan Dunia ke V di Maebashi, bahkan sebelum Kejuaraan Dunia di Afrika selatan (*World Cup*) pada September tahun 2014.

Langkah pertama yang saya lakukan adalah melakukan *general check up* untuk memastikan kalau porsi latihan nanti ditingkatkan tidak akan mengganggu kesehatan saya, karena bagaimana pun saya merasa bertanggung jawab kepada mereka yang selama ini memberi support, keluarga, kar-yawan dan tentu saja warga IKKA.

Setelah hasil pemeriksaan dinyatakan baik maka saya mulai meningkatkan sedikit demi sedikit kondisi fisik, yang puncaknya saya lakukan dengan lebih intensif pada setengah tahun terakhir sebelum bulan November 2016.

Saya juga berusaha mulai menghafal dan mengulang Kata senior sejak 4 tahun yang lalu yang kemudian saya perbaiki setelah meminta waktu Hanshi John Taylor untuk khusus mengajari saya sesuai versi IKO Matsushima, sehingga sejak saat itu juga saya berusaha 'melupakan' versi yang saya pelajari melalui rekaman video.

Untuk pengkondisian fisik saya lakukan *push ups, sit ups, squats, dumbbell press, burpees, plank, treadmill* secara bergantian dalam seminggu disamping mengulang Kata setiap hari dan juga latihan sasaran yang dibantu rekan rekan saya, *kumite, handstand, wheel barrow* dsb.

Awalnya semua dilakukan dengan biasa saja, semakin dekat semakin terasa ada tekanan dalam pikiran, khawatir akan tubuh kram, nanar ketika melakukan Kata, tidak sanggup melanjutkan dan segala macam pikiran berkecamuk, termasuk kemungkinan retak tulang, karena memang

hal ini pernah terjadi pada salah satu peserta ujian di Afrika Selatan.

Kira-kira setengah tahun sebelum Kejuaraan, saya bertemu Hanshi lagi dan memohon untuk dievaluasi kemampuan saya dalam melakukan Kata, terutama yang senior. Setelah selesai satu dua Kata Hanshi berkata "*I know you have been practicing.*" Kemudian Hanshi bertanya apakah saya akan ikut ujian di Kejuaraan yang akan datang, dan saya jawab kalau memang memenuhi syarat dan kalau menurut penilaian Hanshi cukup baik saya akan ikut, dan dijawab dengan persetujuan oleh Hanshi. Suatu dorongan yang besar dan membuat saya menjadi lebih marasa yakin untuk menempuh ujian.

Dua minggu sebelum berangkat, hal yang berhubungan dengan ujian ini sudah memenuhi seluruh pikiran saya, bahkan 4 hari sebelum nya sempat agak sulit tidur.

Semua beban itu seperti hilang ketika saya menginjakkan kaki di Haneda Airport Tokyo pagi hari tanggal 24 November 2016. Karena saya tidak bisa tidur sepanjang perjalanan malam, saya mencoba untuk memejamkan mata sebisa nya dalam bis sepanjang perjalanan ke Maebashi selama kira kira 3.5 jam, karena hari itu lalu lintas nya padat. Pemandangan diluar jendela bis terlihat putih semua karena turun salju yang deras.

Sampai di Maebashi turun di terminal bis yang bersebelahan dengan stasiun kereta api dan kami harus berjalan membawa koper masing masing sekitar 20 menit untuk mencapai Country Hotel Maebashi dimana kami akan tinggal selama satu minggu.



Sport Hall Kejuaraan dan Ujian

Hari kedua menghadiri briefing wasit dan juri, semua orang sudah dimasukkan kedalam kelompok tugas masing masing dalam daftar berisi jadwal pertandingan.

Hari ketiga tanggal 26 merupakan turnamen hari pertama, saya bertugas membawa papan nama Indonesia, karena saya satu satu ya wakil dari Indonesia dan tidak ada *fighter*, meskipun pihak penyelenggara bertanya kepada saya apakah



saya keberatan, saya katakan tidak masalah, lagi pula saya tidak ingin papan nama Indonesia tergeletak tidak diambil, disamping menunjukkan partisipasi kita dalam Kejuaraan Dunia. Demikian juga saya lakukan keesokan hari nya. Menjadi juri untuk satu round (sekitar 7-8 pertandingan) pada hari pertama merupakan pengalaman tersendiri dengan segala pertanyaan yang timbul dalam hati yang tentunya akan saya cari tahu baik dengan membaca ataupun bertanya.

Hari keempat saya di Maebashi merupakan turnamen hari kedua yang juga berakhir jam 20:00 seperti hari pertama.

Hari kelima tanggal 28 dalam rangka *International Branch Chiefs meeting*, saya mendapat kesempatan untuk mengajukan proposal Kejuaraan Asia Pasifik Pertama dan ternyata disetujui secara aklamasi, sedangkan *World cup* dimenangkan oleh Shanghai China setelah mengalahkan Chili dengan perbedaan suara voting jauh sekali. Seminar dilakukan sore hari nya mulai jam 16:00 dan berlangsung lebih lama dari perkiraan yaitu 3.5 jam yang menurut jadwal 2 jam, kemudian banyak yang berfoto bersama dengan Kancho

dan Hanshi, sehingga Sayonara party pun berlangsung jauh lebih malam dari jadwal, dan saya putuskan minta ijin untuk tidak ikut karena memikirkan ujian keesokan hari nya.

Hari keenam tanggal 29 November merupakan hari ujian, saya hadir di tempat jam 8:00, dimulai sesuai jadwal jam 10:00 dan selesai jam 17:00. Pertama tama kami diminta melakukan *Power Test* (yang seharusnya dilakukan kemarin sore nya setelah seminar), dan diakhiri Kumite yang berlangsung kurang lebih 1.5 jam (50 x 1 menit ditambah waktu pertukaran pasangan). Selama 7 jam ujian tidak diberi kesempatan minum atau makan, apalagi istirahat.

Selesai ujian, udara menjadi sangat dingin karena hari sudah gelap, menunggu taxi dan sulit berjalan, namun semua beban pikiran sebelum ujian hilang seketika, meskipun tidak ada perasaan gembira luar biasa, hanya rasa bersyukur tidak terjadi kram otot, tidak nanar dan tidak ada tulang yang retak.

Hari ketujuh saya meninggalkan Maebashi pagi hari menuju Tokyo dengan kereta api.

Salah satu tantangan sudah saya lalui dalam perjalanan

mela-tih diri ini, berharap akan diikuti oleh orang-orang yang lebih muda nanti nya,

masing masing dari kita akan mendapatkan pengalaman yang unik.



Oleh : Shihan Setia Purnama



G A S S H U K U



Gasshuku (secara harfiah berarti tinggal bersama) atau *Training Camp*, dimaksudkan untuk melakukan latihan lebih banyak dan lebih keras dibandingkan sehari hari, dibidang apa pun,tidak hanya Karate.

Sesuai tujuannya, Gasshuku selayaknya penuh dengan jadwal latihan,penjelasan dan pengu-
langan, meskipun tentu saja diselingi acara ringan lainnya, seperti hiburan, kuis ataupun permainan
untuk meningkatkan hubungan kerja sama, pertemanan dan kekompakan.

Supaya *Trainig Camp* berjalan efektif, perlu suatu tempat yang membuat para peserta bisa
fokus akan apa yang hendak dilakukan, tidak terganggu dengan lalu lalangnya orang orang yang
tidak terlibat secara langsung.

Selama Gasshuku jangan pernah dilupakan tata tertib yang dijalankan selama ini dengan
segala etiket yang berlaku, selalu menjaga sopan santun dan teratur, baik dalam latihan maupun
dalam acara lainnya.

Oleh : Shihan Setia Purnama

Manfaat Penting *Calis- technic* dalam Olahraga terutama Karate

Calistechnic (*stretching* dan pemanasan) suatu urutan gerakan yang dilakukan pada awal aktifitas olahraga. Gerakan-gerakan ini terkadang dianggap sepele dan hanya dilakukan sekedarnya. Padahal semua gerakan olahraga yang dilakukan akan sangat tergantung-dari *Calistechnic* ini.

Sebelum membahas lebih lanjut mari kita cermati tujuan dan-manfaat *Calistechnic*.

Pertama

Calistechnic sebagai per-
siapan kelenturan otot dan keluwe-
san sendi dalam olahraga kita dalam
hal ini karate. Cedera terbanyak
pada saat olahraga ditimbulkan ka-
rena kurangnya persiapan otot, ten-
don, ligament dan sendi. Apalagi
pada karate yang beraliran *full body
contact* seperti kita ini. Dimanaberat
badan merupakan factor penting d
alam menghasilkan serangan yang
berbobot. Tentunya akan memer-
lukan kesiapan rangka tubuh yang
baik agar tidak mudah cidera. Pent-

ing sekali bagi kita untuk
melakukan *calistechnic* dengan
baikbukansekedarnyasaja. Kalau
calistechnic ini dilakukan rutin akan
sangat membantu penyembuhan
cidera sebelumnya.

Kedua

Seperti diatas membantu-
penyembuhan cidera lama karena
dengan melakukan *calistechnic* akan
meningkatkan sirkulasi kejangiran
lunak dan sendi.

Umumnya pada saat *calis-
technic* kita akan mengetahui bagian
cidera yang sebelumnya tidak kita-
sadari.

Ketiga

Membantu meningkatkan
kepekaan propioseptif tubuh yaitu
suatu kemampuan tubuh untuk-
mengenal posisi dan gerakan tubuh
kita keadaan mata tertutup. Hal ini
akan sangat membantu latihan re-
flek dan gerakan berirama dalam
karate.

Keempat

Membantu melatih sistem
keseimbangan tubuh dimana-
berhubungan dengan sitem propi-
oseptif dan koordinasi otot *core* atau
otot-otot tengah tubuh yang sangat
dibutuhkan dalam gerakan sentrifu-

gal atau perputaran poros tubuh
dalam latihan.

Kelima

Membantu meningkatkan
nsirkulasi darah ke jaringan lunak
dan otot yang akan dilatih dengan
demikian membantu pembentukan
otot dan meningkatkan kekuatan
tendon dan ligament.

Demikian sangat diharapkan
kita semua dapat melakukan *Calis-
technic* dengan baik dan ber-
sungguh-sungguh agar mendapat-
kan manfaat-manfaat diatas. Pada
kesempatan berikut kita akan bahas
mengnai cara *Calistechnic* yang
sesuai dengan kelompok otot dan-
sendi diperlukan.

Oleh : Senpai Purwanto Chandra

