



SHO SHIN

BULETIN BLACK BELT IKKA



Edisi Agustus 2018

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

KALENDAR IKKA 2018

Agustus

- Ujian Kuartal II Kyu 5 kebawah

September

- HUT IKKA
- (22) Ring Karate
- (23) Seminar oleh Hanshi John Taylor

Oktober

- Kejuaraan Antar Dojo

November

- Kejuaraan Dunia di Shanghai

Desember

- Ujian Kuartal III/ Semester II
- Ujian Dan

REDAKSI

Penanggung Jawab :

Hadi Sunyoto

Andy Susila

Setia Purnama

Rusdi Ngudjiharto

Editor :

Cindy Natalia Wijaya

ELEVEN MOTTOS OF MASUTATSU OYAMA

"The Martial Way begins with one thousand days and is mastered after ten thousand days of training "

Seseorang membutuhkan waktu seribu hari untuk mulai menekuni Seni Keperwiraan dan sepuluh ribu hari latihan untuk memahaminya.

Pernyataan diatas tentu mengandung pengertian bahwa segala sesuatu dicapai dengan tidak mudah. Perlu ketekunan untuk mau belajar seumur hidup.

Hanya sekedar ilustrasi, secara harfiah bisa kita jabarkan seperti :

Seseorang membutuhkan 1000 hari latihan, sama dengan 3 tahun berlatih setiap hari. Sebagai seorang pemula, untuk menekuni Karate perlu 10.000 hari atau sama dengan 30 tahun untuk mengerti dan memahami Seni Keperkasaan ini.

Sebagai pegangan, rentang waktu diatas juga diterjemahkan dalam silabus sebagai berikut :

Untuk mencoba ujian ke Shodan (sebagai 'Pemula') harus sudah melewati minimal 1000 jam latihan, atau 500 kali latihan kalau dilakukan 2 jam per kali, yang sama dengan kurang lebih 5 tahun berlatih teratur bila dilakukan setiap minggu dua kali.

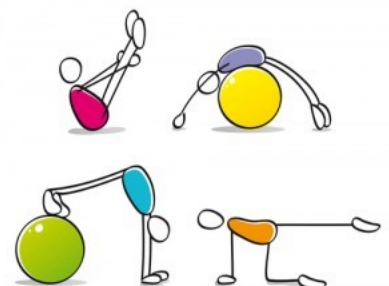
Tentu saja tidak cukup kalau kita hanya berlatih seminggu dua kali, perlu banyak pengulangan dan latihan tambahan dalam perjalanan nya.

Ada juga orang yang rajin berlatih tetapi lupa belajar, segala sesuatu dianggap rutin, biasa dan merasa sudah cukup nyaman, padahal tantangan-tantangan kecil kita perlukan untuk melatih diri menjadi lebih baik.

Berlatihlah sedemikian rupa sehingga kita ditantang untuk belajar terus menerus, memperbaiki diri dan jangan cepat merasa puas dalam bidang apa pun di kehidupan ini. Fokus untuk mencoba mempelajari segala sesuatu lebih mendalam dibandingkan melebar yang seolah banyak tahu tetapi lebih bersifat permukaan.

Oleh :

Shihan Setia Purnama



Ujian Karate dimata Warga dan Pembina



B i l a
kita bicara
ujian karate
Kyokushinkai
di IKKA, mung-
kin banyak
sekali pan-
dangan yang
berbeda antara

warga yang satu dengan yang lain. Demikian pula dengan Pembina Dojo juga mempunyai pandangan yang berbeda antara pembina yang satu dengan yang lain.

Warga bertingkatan Kyu 10 s.d. Kyu 9 akan mempunyai pandangan yang berbeda dengan warga yang bertingkatan lebih tinggi. Terlebih pada tingkatan tertentu sudah mulai di laksanakan *KUMITE* dan *PHYSICAL FITNESS* yang tentunya akan mempengaruhi pandangan warga yang akan mengikuti ujian karate.

Kumite dan *Physical Fitness* sedikit banyak bisa menjadi sesuatu yang menakutkan bagi seorang warga. Belum KATA yang semakin tinggi tingkatannya makin banyak jumlah nya. Bagaimana semuanya ini bisa di lakukan dan dilewati oleh warga?

Pertanyaan tersebut menurut pendapat saya hanya bisa di jawab oleh pertanyaan berikut ini, "bagaimanakah pandangan pembinanya terhadap ujian tersebut?" Karena semuanya itu akan kembali kepada Pembina Dojo.

Jujur saja, banyak dari kita yang sudah mengikuti aliran Kyokushin Karate ini puluhan tahun lamanya. Dan tentunya sering mendengar betapa pentingnya seorang pembina karate. Bahkan ada yang mengatakan Pembina Karate ini tidak gampang dicari. Lebih gampang mencari seorang manager atau direktur dari pada seorang pembina Karate Kyokushinkai. Dan ini tepat sekali.

Perguruan IKKA sudah memberikan segala aturannya kepada warga yang akan mengikuti ujian. Bahkan silabus sudah tersedia sesuai dengan tingkatan. Perguraun bahkan sudah menentukan ujian yang dibagi manjadi 2 kategori, Kyu 4 keatas dan Kyu 4 kebawah.

Kyu 4 keatas ujian dilaksanakan 6 bulan sekali, sedangkan Kyu 4 ke bawah ujian dilakukan 4 bulan sekali. Dari jumlah jam latihan saja berbeda yang ma-

na seharusnya warga atau pembina pun menyadari. Tetapi sayangnya banyak yang tidak mengerti atau belum paham.

Banyak yang berpandangan dengan panjang latihan memberikan kesempatan kita untuk bisa berlatih dengan baik karena banyak waktu. Tetapi pernahkan terpikirkan oleh seorang pembina bahwa panjang latihan tandanya ujian akan semakin berat. Dibutuhkan persiapan yang lebih. Menurut saya sedikit pembina dojo yang melihat hal ini atau mungkin tidak terpikirkan.

Jadi menurut pendapat saya banyak pembina dojo yang pemikiran nya tetap sama ujiannya (dari kyu 10 sd kyu 1 atau bahkan ke DAN) hanya waktu latihan dan ujiannya saja yang lebih panjang... dan ini salah besar. Semakin panjang waktu ujian yang di berikan semakin berat dan semakin dibutuhkan persiapan yang panjang pula untuk mencapainya. Perguruan memberikan 70 s.d. 75% minimum toleransi absensi dengan tujuan untuk mencapai kriteria tersebut diatas.

Bagaimana mungkin warga bisa mengikuti ujian dengan benar kalau jam latihannya di bawah 70%? 100% jam latihan di dojo saja belum menjamin bisa melewati ujian apalagi di bawah 70% jam latihan. Akibatnya warga yang ujian merasa kaget. Merasa sangat berat dan akhirnya kelulusan nya dibantu oleh beberapa faktor. Toleransi yang longgar.

Menurut pendapat saya, kita bertanggung jawab atas keberhasilan kita sendiri dan warga kita. Bagaimana cara pandang kita terhadap suatu ujian karate akan tercermin dalam kita berlatih mempersiapkannya.

Ada yang melihat ujian karate seenaknya...yang penting lulus. Ujian karate ya begitu lah apa adanya. Ada yang melihatnya sebagai tantangan tersendiri (*self challenging*) untuk melewatinya.

Kalau saya akan memilih *self challenging* sebagai pandangan saya terhadap ujian karate. Bahkan sering malah merasa paranoid. Merasa selalu ada yang kurang dalam latihan persiapan untuk ujian. Karena saya tidak akan membiarkan "toleransi yang longgar" mengambil keberhasilan saya.

Oleh : Sensei Troy Sabini

Motivasi dan Konsistensi

Osu! Sebelumnya saya mohon maaf kalau nanti ada tulisan saya yang kurang berkenan di hati Shihan, Sensei, dan Senpai. Melalui tulisan ini, saya mau berbagi pengalaman dan perjalanan selama bergabung dan berlatih di IKKA. Tulisan ini juga akan saya buat dengan gaya bahasa yang tidak formal (malah mungkin sangat tidak formal...hehehe), soalnya saya cuma mau berbagi bukan menggurui.

Baiklah, kita segerakan saja kalau begitu.

MOTIVASI

Dari yang saya lihat, setiap orang punya motivasi masing-masing ketika memutuskan untuk berlatih dan bergabung sebagai warga IKKA. Ada yang mau bisa beladiri, ada yang mau menjadi kuat, ada yang untuk tujuan kesehatan, ada yang mau menjadi seorang *blackbelt*, ada yang karena disuruh orangtua dan takut dimarahin kalo gak latihan (yang ini kayanya motivasi anak-anak saya...hehehe), dan masih banyak lagi motivasi yang lainnya. Kenapa menurut saya (melalui tulisan ini) motivasi menjadi sangat penting? Karena tanpa motivasi kita gak akan bisa maju dan berkembang.

Sepertinya tidak cuma di beladiri, tetapi dasar dari kehidupan kita sehari-hari juga butuh motivasi. Bangun dari tempat tidur di pagi hari untuk berangkat kerja juga butuh motivasi. Sekolah dan kuliah juga pakai motivasi. Motivasi ini datangnya tidak hanya dari dalam diri, bisa juga dari luar diri (contohnya: lokasi dojo, lingkungan dojo, warga dojo, instuktur, dll). Sayangnya jika dari apa yang saya alami, lihat, dan selalu disampaikan oleh Sensei Andreas, motivasi ini cenderung berubah seiring dengan jalannya waktu dan frekuensi latihan.

Motivation Needed to Perform a Habit



Perubahan

motivasi ini bukan selalu jadi hal yang negatif, tapi banyak juga yang positif. Banyak variable yang bisa membuat perubahan (dan bahkan sampai hilang) motivasi latihan,

tapi yang paling penting adalah konsistensi untuk memelihara motivasi dalam berlatih (red: bahasan selanjutnya). Satu yang paling saya pegang teguh dari sekian banyak yang sering disampaikan oleh Sensei Wisnu ketika latihan adalah, pentingnya untuk menanamkan ke diri sendiri agar bisa mempelajari dan mendapatkan sesuatu (kalau tidak bisa semuanya) ketika berlatih. Jadi ketika kita datang latihan tidak hanya membuang waktu, tenaga, dan uang.

Menurut saya paling berbahaya jika kita sampai kehilangan motivasi dan berujung dengan berhenti latihan, dan ini sudah banyak contohnya. Ini biasanya dimulai dari tidak datang latihan dan kemudian lanjut cuti latihan dengan seribu satu alasan (saya sampai punya database format alasan untuk tidak datang latihan yang saya simpan dari group WA dojo...hehehe).

Bahkan perubahan motivasi dalam berlatih juga saya

alami. Dimulai dari hanya mengantar dan menemani anak saya berlatih di Dojo Senayan, karena bosan akhirnya saya mencoba ikut latihan (aduh, ini kok jelek banget ya alasannya coba-coba). Pertama latihan rasanya udah setengah mati. Tapi gak apa-apa, karena kalau kata Sensei Muchtar, belum pernah ada orang yang mati karena latihan karate. Jadi kalau baru setengah mati aja sih gak apa-apa (Osu! Siap, Sensei!).

Berbekal petuah tersebut (hehehe), saya coba tambah latihan di Dojo Menteng. Terus tambah di Dojo Kuningan. Selang beberapa waktu berlatih, banyak manfaat yang saya rasakan. Mulai dari kelenturan badan, tenaga, dan fokus. Motivasi yang awalnya hanya coba-coba, berubah jadi kebutuhan akan kesehatan. Dari yang awalnya latihan hanya satu kali dalam seminggu, jadi bisa lima kali dalam seminggu. Dan sekarang saya latihan dua kali seminggu (loh, kok malah berkurang ya?).

KONSISTENSI

“One becomes a beginner after one thousand days of training, and an expert after ten thousand days of practice” – Sosai Mas Oyama

Kita lanjut bahasan berikutnya ya. Oh iya, sekali lagi saya tidak akan bahas secara teori (karena banyak bahan bacaan diluar sana untuk topik konsistensi) dan tidak ada maksud menggurui. Yang saya angkat disini murni dari apa yang saya dapat, lihat, dan rasakan selama periode berlatih. Kutipan diatas kurang lebih menggambarkan pentingnya konsistensi dalam latihan (mudah-mudahan benar ya, kalau salah mohon dimaafkan). Motivasi mungkin bisa berubah seperti yang dibahas sebelumnya, tapi konsistensi adalah faktor kunci untuk menjaga supaya motivasi tetap hidup. Melalui konsistensi juga, hasil latihan bisa dirasakan.

(Hmmm...ini gimana caranya menuangkan kedalam tulisan ya?...Oh, begini-begini...) Saya sering dengar Sensei Muchtar dan Sensei Andreas (mungkin Sensei dan Senpai lain juga selalu mengatakan hal yang sama, namun saya kutip dua nama tersebut karena intensitas interaksi saya dengan mereka) selalu mengatakan hal yang sama, pertama “tujuan dari latihan *basic/kihon* itu untuk melatih cara memukul dan menendang yang baik dan benar, selain itu juga untuk membentuk *muscle-memory*”. Yang kedua, “lebih baik melatih *seiken* sehari sepuluh pukulan tapi terus-menerus, daripada melatih *seiken* seribu pukulan tapi cuma sehari”.

Melalui latihan rutin saya belajar cara memukul dan menendang, arah, jarak, dan keseimbangan. Bisa tidak ya, semua itu kita dapat tanpa latihan rutin? Tidak! Terus kalau sudah tahu cara memukul dan menendang, arah, jarak dan keseimbangan, masih bisa sama tidak sih, kualitasnya dengan kalau sudah lama tidak latihan, terutama untuk kelenturan? Ya tidak mungkin lah yauuu! Mungkin ada yang bertanya “kok bisa sih dia ngomong begitu? Sok tau deh!”. Ya karena saya sendiri merasakan dan mengalami hal yang sama. Contohnya, dua minggu libur lebaran, pas mulai latihan badan kaku-kaku. Dan yang paling terasa adalah masalah keseimbangan, karena pasti setelah libur lebaran berat badan naik drastis.

Berlanjut ke halaman 4...

Lanjutan halaman 3...

Kalau sebelumnya saya tuliskan bahwa motivasi latihan bisa datang dari dalam dan luar, untuk konsistensi cara satu-satunya hanya dari dalam. Dengan cara membulatkan tekad. Yang saya alami, musuh terbesar konsistensi adalah rasa malas. Sering (mungkin tidaksering juga sih, tapi beberapa kali lah) saya merasa capek dan tidak enak badan kalau mau berangkat latihan. Kenyataannya? Ternyata setelah dipaksa datang ke dojo dan latihan, bisa-bisa saja tuh! Bahkan seandainya lagi sakit (flu), setelah berkeringat badan malah jadi berasa lebih enak. Ya kalau tidak kuat kan boleh duduk (walaupun pasti sambil sedikit diomelin sama Instruktur...hehehe). Nah, kebetulan saya termasuk yang sering dimarahin sama Instruktur karena sering duduk istirahat (loh, kok bangga?).

Tingkat konsistensi yang ingin saya capai adalah yang seperti disampaikan oleh Sensei Andreas yaitu, berlatih karate itu bukan karena hobi melainkan karena sudah menjadi kebutuhan. Pada tingkat tertentu nantinya (dan saya selalu di-

ingatkan akan hal ini setiap latihan) latihan bukan hanya mengenai teknik, tapi juga stamina dan physical fitness. Dan saya paham betul hal tersebut mustahil tanpa adanya konsistensi.

Selanjutnya yang bisa saya rangkum dari bahasan diatas, termasuk dari apa yang saya rasakan dan alami, peran setiap warga di IKKA tidak hanya terbatas pada diri sendiri dan hanya kepada para Instruktur. Setiap warga memiliki kewajiban untuk saling memberikan motivasi, dan saling menguatkan serta menjadikan satu sama lain lebih baik. Karena hanya dengan demikian, peluang untuk menciptakan konsistensi warga dalam berlatih menjadi lebih besar. Demikian kiranya apa yang saya bisa tuangkan dari pengalaman perjalanan saya berlatih yang baru semur jagung ini. Sekali lagi saya mohon maaf apabila ada kata-kata saya yang kurang berkenan di hati Shihan, Sensei, dan Senpai. Osu!

Oleh : Senpai Rendy Rivianto



MAAI
Jarak Harmonis



Membuat jarak yang nyaman bagi kita ketika berhadapan dengan lawan sangat situasional, tidak selalu sama ketika menghadapi lawan yang berbeda. Misalnya, lawan yang lebih tinggi cenderung menyerang dengan jangkauan yang lebih jauh. Sedangkan kita akan berusaha mendekat sedemikian rupa sampai berada di dalam jarak yang nyaman bagi kita dan tidak menguntungkan bagi lawan. Rumusan ini pun tidak selalu berlaku mutlak.

Tetapi yang pasti adalah, siapa yang mengontrol jarak akan mengontrol perkelahian, bahkan seseorang yang tekniknya bagus dengan kontrol jarak yang kurang bagus bisa saja dikalahkan oleh lawan yang tekniknya kurang baik tetapi bisa menjaga jarak.

Untuk menjaga jarak yang harmonis (*maai*) kita perlu bergerak maju mundur, kiri dan kanan. Perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus dibiasakan dan dirasakan. Dimulai dari *ido kihon* dan kemudian mengembangkan *footwork* dalam sikap *shizentai*.

Lakukan setahap demi setahap, berlanjut berpasangan sampai terbiasa dan bergerak alami.

*Catatan :

Footwork kita lakukan untuk masuk menyerang atau juga bertahan. Kita juga harus mempunyai rencana untuk keluar. Banyak *fighter* yang tahu bagaimana masuk, tapi tidak tahu bagaimana keluar. Akibatnya mereka hanya akan saling menyerang. Kadang kita juga perlu mundur, atau melakukan *side step*, jika mundur tidak memungkinkan.

Oleh : Shihan Setia Purnama

BUSHIDO

(武士道, "the way of warriors")

Bushido adalah sebuah kode etik keksatria golongan Samurai dalam feodalisme Jepang. **Bushi-** berasal dari nilai-nilai moral samurai, paling sering menekankan beberapa kombinasi dari kesederhanaan, kesetiaan, penguasaan seni bela diri, dan kehormatan sampai mati. Bushido juga merupakan 8 prinsip Jalan Samurai yang terdiri dari:

- A. Keadilan (*justice / rectitude*)
- B. Semangat yang pantang menyerah (*courage*)
- C. Penuh Kebajikan (*benevolence / mercy*)
- D. Rendah hati/sopan santun (*politeness*)
- E. Ketulusan (*sincerity and honesty*)
- F. Kehormatan (*honor*)
- G. Kesetiaan (*loyalty*)
- H. Pengendalian diri (*self control*)

Oleh : Senpai Antonius Nadi