

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang mengandung: *practice exercise* dan *training* (Sukadiyanto, 2010:7-8). Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses berlatih melatih agar menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian yang berasal dari kata *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Nassek Josef (1995:9) latihan adalah suatu proses menyempurnakan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip *pedagogis*, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan: kualifikasi, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Pembinaan dan latihan adalah suatu proses yang kompleks karena di dalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan bidang ilmu yang berkaitan dengan teori dan pengetahuan tentang pembinaan dan latihan,

namun tetap diperlukan pemahaman bidang ilmu-ilmu yang lain, seperti filosofi, anatomi, psikologi, kinesiologi, ilmu gizi, dan social.

Dalam pendidikan kepelatihan olahraga dibahas aspek-aspek yang sangat berkaitan tentang proses pembinaan dan latihan, yaitu termasuk membahas tentang prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan Sukadiyanto (2005:12). Menurut Sukadiyanto (2005:13) prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, tidak berlebihan, dan sistematis.

1) Prinsip kesiapan

Dalam latihan prinsip kesiapan harus diperhatikan, karena setiap individual mempunyai karakteristik berbeda-beda. Materi latihan harus disesuaikan dengan beban yang diberikan dan umur, sukadiyanto (2005:13) mengemukakan, "pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan". Dari pendapat tersebut jelas umur menentukan dari intensitas latihan di mana pada setiap umur harus disesuaikan. Meskipun atlet memiliki umur yang sama karakteristik kesiapan atlet akan berbeda. Hal tersebut dikarenakan faktor gizi, keturunan, lingkungan, dan umur kalender. Mengingat tujuan latihan adalah mengembangkan keterampilan, tidak semua usia sama peningkatan keterampilan. Atlet umur dini lebih dititik beratkan pada pengayaan gerak dalam latihan keterampilan. Berikut adalah tujuan latihan yang disesuaikan dengan umur.

Usia 6-10 Tahun			
Membangun kemauan	Usia 11-13 Tahun		
Menyenangkan	Pengayaan keterampilan	Usia 14-18 Tahun	
Belajar keterampilan	Penyempurnaan teknik	Peningkatkan latihan	Dewasa
	Persiapan peningkatan latihan	Latihan khusus Frekuensi kompetisi diperbanyak	Keterampilan puncak atau masa prestasi

Tabel 1. Tujuan Latihan Sesuai Umur (Sukadiyanto, 2005: 14)

2) Prinsip individual

Prinsip individu menuntut pelatih untuk memahami kondisi olahragawan. Hal tersebut dikarenakan setiap individu tidak sama dan mempunyai karakteristik masing-masing yang berbeda. Meskipun kembar identik, karakter atlet tidak sama. Pelatih harus mampu menangani atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Birch, MacLaren dan George (2005: 129) bahwa, *“heredity plays a significant role in determining how much a body adapts to a training program”*. Sukadiyanto (2005: 14) menjelaskan, “Faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon latihan diantaranya, faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat, kebugaran, lingkungan, cedera, motivasi”. Sedangkan Bompa (2009: 38) menjelaskan *individualization is one of the main requirements of contemporary training. Individualization requires that the coach consider the athlete’s abilities, potential, and learning characteristics and the demands of the athlete’s sport, regardless of the performance level*. Dalam hal ini pelatih dituntut merancang program latihan yang dibuat harus sesuai dengan dosis per individu agar latihan mampu diterima oleh kondisi tubuh atlet.

3) Prinsip adaptasi

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna, hal ini dikarenakan manusia mempunyai akal pikir. Selain akal pikir manusia juga diberikan organ tubuh yang mampu beradaptasi dalam rangsangan latihan yang diberikan. Sukadiyanto (2005: 17) menjelaskan, “latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.” Jika beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan dengan baik. Prinsip adaptasi tidak semata-mata terjadi pada organ tubuh. Tidak lepas dari pemberian beban latihan yang secara progresif memberikan adaptasi yang bagus. Artinya organ tubuh mampu beradaptasi dengan beban latihan dengan baik jika beban latihan yang diberikan secara progresif yaitu secara ajeg, maju berkelanjutan.

4) Prinsip beban berlebihan

Menurut Sapta Kunto Purnama (2010: 61), “beban yang diberikan kepada atlet harus bengis (beban sedikit diatas kemampuannya) dan setiap periode tertentu harus ditingkatkan.” Menurut Sukadiyanto (2005: 17), “beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas ambang rangsang. Dari kedua pendapat tersebut prinsip dari beban berlebihan adalah memberikan beban latihan sedikit diatas kemampuan atlet dalam merespon beban latihan. Dalam pembebanan yang baik adalah progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada olahragawan. Sukadiyanto (2005: 17) mengemukakan, “Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.”

Dapat disimpulkan dalam prinsip beban berlebihan atlet dilatihkan dengan beban yang melebihi dari kemampuan atlet dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, diperlama. Hal tersebut memberikan atlet rangsangan beban yang terjadi pada organ-organ tubuh untuk beradaptasi.

5) Prinsip progresi

Agar terjadi proses adaptasi dalam tubuh, maka diperlukan prinsip beban yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke seluruh, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, bertahap, cermat, berkontinyu, dan tepat (Sukadiyanto, 2005: 18). Sedangkan Birch, MacLaren dan George (2005: 131) menjelaskan bahwa, “*Systems such as the cardiovascular system and muscles increase their capacity in response to a training overload.*” Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang tepat adalah yang dimulai dari beban yang ringan menuju beban yang berat dan dilakukan secara ajeg dan meningkat. Latihan juga harus dilaksanakan dengan penambahan beban yang seimbangan sesuai dengan proses adaptasi anak latih agar beban latihan yang diberikan memberikan peningkatan.

6) Prinsip spesifikasi

Dalam setiap latihan cabang olahraga tidak berlaku buat latihan cabang olahraga yang lain, dimana pemain bulutangkis melakukan renang 100 meter terlihat terengah-engah saat melakukan. Maka dari itu latihan yang berat pada bulutangkis tidak berlaku untuk olahraga renang. Latihan harus juga sesuai dengan tujuan latihan dari cabang olahraga. Dalam merespon rangsangan latihan, kebutuhan khusus akan diproses baik oleh atlet, sehingga materi latihan dipilih sesuai dengan cabang olahragawan. Selain komponen biometric atlet yang diperhatikan dalam prinsip spesifikasi sistem energi dan unsur-unsur harus spesifik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga. Birch, MacLaren dan George (2005: 130) menuliskan bahwa, “*The concept of specificity refers not only to the mode of training ATP for*

undertaking the activity.” Dari pendapat tersebut jelas menerangkan tentang perbedaan latihan dilihat dari sistem energi cabang olahraga. Oleh karena itu pelatih harus memperhatikan sistem energi yang dibutuhkan dan paling dominan untuk cabang olahraga yang dilatihkan agar sistem energi dan kekhususan dalam latihan sesuai dengan cabang olahraga.

7) Prinsip variasi

Pelatih yang dituntut keseriusan dan mengarahkan energi yang banyak menjadikan atlet mudah jenuh dalam latihan. Pada setiap latihan yang sama maka kejenuhan akan mudah dirasakan oleh atlet. Prinsip variasi dalam latihan berguna untuk menjauhkan rasa jenuh atlet. Sukadiyanto (2005: 19) menjelaskan bahwa, “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, ketegangan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.” Bomba (2009: 40) mengemukakan bahwa, “*variation is one the key components needed to induce adaptations in response to training.*” Artinya latihan yang bervariasi merupakan kunci untuk membuat atlet tidak merasakan kebosanan dalam menerima rangsangan beban latihan. Dalam prinsip variasi tidak semata-mata latihan divariasikan, namun terdapat komponen-komponen utama yang diperlukan. Menurut (Sukadiyanto, 2009: 19) bahwa, “komponen utama untuk memvariasi latihan adalah pertandingan antara: (1) kerja dan istirahat, (2) latihan berat dan ringan.”

8) Prinsip pemanasan dan pendinginan

Dalam olahraga tidak bisa dilepaskan dari pemanasan dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum latihan ini atau sebagai penutup latihan. *Warm-up and warm-down are easily ignored as they may not appear to have a direct bearing on the training session in hand but both element should be part of every training session and time should be allocated (at least 10 minutes each) to allow this to happen (Badminton Association of England, 2001: 7).* Artinya,

pemanasan dan pendinginan adalah komponen yang mudah atau sering dianggap tidak perlu. Namun pemanasan dan pendinginan harus dilakukan pada setiap sesi latihan sekurang-kurangnya 10 menit. Birch, MacLaren dan George (2005: 133) menjelaskan, *the purpose of the warm up is to increase blood flow to the muscles and thereby deliver oxygen and metabolic nutrients for the muscles to work, and also to increase the muscle temperature so that enzymes responsible for generation of energy can function at their optimum. A cool down is desirable after a strenuous session or game in order to remove lactic acid and any other metabolites or hormones that may have accumulated, and generally to enable blood that may have pooled in the muscles to be returned to the central circulation.* Meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan dengan demikian memberikan oksigen dan nutrisi metabolic bagi otot untuk bekerja, dan juga untuk meningkatkan suhu otot sehingga enzim yang bertanggung jawab untuk membangkitkan energi dapat berfungsi secara optimal. Sedangkan pendinginan pada intinya mengembalikan otot dan suhu tubuh ke kondisi semula atau normal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip pemanasan dan pendinginan. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi. Perlu diperhatikan pembuatan suatu program latihan haruslah berdasar pada prinsip-prinsip latihan agar program latihan berjalan sesuai dengan tujuan atau sasaran latihan tanpa mengalami *overtraining*.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan yaitu untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang

jangka Panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu oersiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2010: 9) mengemukakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyemournakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Berdasarkan pendapat di atas, kesimpulan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir yang dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, takti, dan mental.

2. Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertrian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap, guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penetapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat, dan bakat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berwenang di sekolah. senada dengan pernyataan Hamalik bahwa kegiatat ekstrakurikuler ini mengandung nilai tertentu, antara lain:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler mengandung nilai tertentu
- 2) Memenuhi kebutuhan kelompok
- 3) Menyalurkan minat dan bakat

- 4) Memberikan pengalaman eksploratif
- 5) Mengembangkan dan mendorong motivasi terhadap mata ajaran
- 6) Mengikat para siswa di sekolah
- 7) Mengembangkan loyalitas terhadap sekolah
- 8) Mengintegrasikan kelompok-kelompok sosial
- 9) Mengembangkan sifat-sifat tertentu
- 10) Menyediakan kesempatan pemberian bimbingan dan layanan secara informal
- 11) Mengembangkan citra Masyarakat terhadap sekolah

Dari kedua teori yang di kemukakan oleh Hamalik tersebut dapat dipahami pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan media penyalur minat dan bakat siswa dalam lingkungan pendidikan formal. Aktif dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler dapat memperkecil peluang siswa untuk bergabung dengan teman-teman sebaya yang melakukan aktivitas negative. Karena dengan adanya media penyalur minat dan bakat siswa tersebut dapat membentuk sikap positif siswa dan dapat mencegah siswa melakukan tindakan yang menjurus kepada hal-hal yang negative. Misalnya setelah pulang sekolah atau liburan sekolah, siswa menghabiskan waktu disekolah Bersama dengan kelompok teman sebaya yang dibimbing oleh guru Pembina ekstrakurikuler. Dalam kegiatan tersebut siswa diajarkan keterampilan teknis, disiplin, Kerjasama, kepemimpinan dan nilai-nilai yang bermanfaat bagi perkembangan remaja.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan kepelatihan guru kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk karakter dan sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Termasuk juga pada siswa sekolah dasar. Karakter yang terbentuk salah satunya adalah kedisiplinan. Membentuk karakter disiplin pada siswa usia sekolah dasar

merupakan sebuah Upaya membentuk karakter siswa agar ia bisa mengendalikan diri, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai tertentu, tujuannya ialah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok social, tempat siswa tersebut diidentifikasi.

Ekstrakurikuler diartikan juga sebagai kegiatan yang berada diluar program yang tertulis dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun diluar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Meperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai.

b. Fungsi Kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting diikuti bagi siswa karena berfungsi dan bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan pemahaman terhadap agama sehingga mampu mengembangkan dirinya sejalan dengan norma-norma agama dan mampu mengamalkan dalam perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan budaya.
- 2) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota Masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan social, budaya, alam semesta.
- 3) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkepribadian tinggi dan penuh karya.
- 4) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.

- 5) Menumbuhkan kebanggaan akhlak Islami yang mengintegrasikan hubungan dengan Allah, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- 6) Mengembangkan sensitifitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial-keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial dan dakwah.
- 7) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan, dan terampil.
- 8) Memberikan peluang kepada peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (human relation) dengan baik secara verbal dan non verbal.
- 9) Melatih kemampuan peserta didik untuk bekerja dengan sebaik-baiknya, secara mandiri maupun dalam kelompok.
- 10) Menumbuh kembangkan kemampuan peserta didik untuk mencegah masalah sehari-hari.

c. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan ialah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

Sedangkan tujuan ekstrakurikuler sesuai dengan tujuan yang tercantum dalam Permendiknas No. 39 Tahun 2008, adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu, yang meliputi bakat, minat, dan kreatifive.
- 2) Memantapkan keprobadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negative dan ketentangan dengan tujuan pendidik.
- 3) Mengaktualisasi potensi siswa dalam mencapai prestasi unggul sesuai bakat dan minat.
- 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga Masyarakat yang berakhlak mulia, demokrasi, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka.

3. Hakikat Karate

a. Pengertian dan Sejarah Karate

1) Pengertian Karate

Pengertian Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah 'Kara' dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, 'te', berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong" (pinyin: kongshou). Gichin Funakoshi mulai memperkenalkan karate mulai tahun 1921 .

Menurut Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation (JKF) dan World Karatedo Federation (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu: Shotokan Goju-Ryu Shito-Ryu Wado-Ryu Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti Kyokushin ,

Shorin-ryu dan Uechi-ryu tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam "4 besar WKF". Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - World Union of Karatedo Organizations). Ada pula ITKF (International Traditional Karate Federation) yang mewadahi karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat "tanpa kontak langsung", berbeda dengan aliran Kyokushin atau Daidojuku yang "kontak langsung". Kata, yaitu latihan jurus atau bunga karate. Kumite, yaitu latihan tanding atau sparring.

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut; Kara = kosong, cakrawala, Te = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, Do = jalan. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata.

Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan sikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri (Danardono, 2006:6).

2) Sejarah Karate

Asal usul karate berasal dari seni beladiri tinju Cina diciptakan oleh Darma, guru Budha yang Agung, manakala tengah bermeditasi di Biara Shorinji, Mt-Sung, Provinsi Henan, Cina Generasi Darma selanjutnya menyebut bela diri ini dengan nama Shorinji Kempo yang berakar di Okinawa melalui kontaknya dengan Cina pada medio abad

ke-14. Lahirnya karate sebagai seni bela diri diketahui pada abad ke – 19 adalah Matsumara Shukon seorang prajurit samurai.

Menurut sejarah sebelum menjadi bagian dari Jepang, Okinawa adalah suatu wilayah berbentuk kerajaan yang bebas merdeka. Pada waktu itu Okinawa mengadakan hubungan dagang dengan pulau – pulau tetangga. Salah satu pulau tetangga yang menjalin hubungan kuat adalah Cina. Hasilnya Okinawa mendapatkan pengaruh yang kuat akan budaya Cina. Sebagai pengaruh pertukaran budaya itu banyak orang-orang Cina dengan latar belakang yang berbeda-beda datang ke Okinawa mengajarkan bela dirinya pada orang-orang setempat. Sebaliknya orang-orang Okinawa juga banyak yang hijrah ke Cina sekembalinya ke Okinawa mengajarkan ilmu yang sudah didapatkan di Cina.

Seni beladiri karate berasal dari Okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari negara Jepang. Seni bela diri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya. Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1886-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri Tote di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru beladiri Tote secara benar dan sistematis. Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah Tote menjadi Karate-do, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang sehingga Gichin Funakoshi yang juga dijuluki sebagai “Bapak Karate Modern” mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi (Bermanhot. 2014:1). Saat ini karate sudah berkembang pesat hampir di seluruh negara tak terkecuali di Indonesia. Negara di luar Jepang seperti Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya di Indonesia, karate masuk buka dibawa oleh tantara

Jepan melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang Kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan, Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Mahasiswa tersebut yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti: Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni-alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia, antara lain: Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushinkai-1967), Ishi (Gojuryu-1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971) (Danardono, 2006:7). Berdasarkan berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa karate adalah salah satu beladiri tangan kosong tanpa senjata yang berasal dari Okinawa, Jepang. Karate berkembang di Indonesia dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa yang studi ke Jepang dan pulang ke Indonesia yang kemudian mengajarkan karate.

Asal usul karate berasal dari seni beladiri tinju Cina diciptakan oleh Darma, guru Budha yang Agung, manakala tengah bermeditasi di Biara Shorinji, Mt-Sung, Provinsi Henan, Cina Generasi Darma selanjutnya menyebut bela diri ini dengan nama Shorinji Kempo yang berakar di Okinawa melalui kontaknya dengan Cina pada medio abad ke-14. Lahirnya karate sebagai seni bela diri diketahui pada abad ke – 19 adalah Matsumara Shukon seorang prajurit samurai. Menurut sejarah sebelum menjadi bagian dari jepang, Okinawa adalah suatu wilayah berbentuk kerajaan yang bebas merdeka. Pada waktu itu Okinawa mengadakan hubungan dagang dengan pulau – pulau tetangga. Salah satu pulau tetangga yang menjalin hubungan kuat

adalah Cina. Hasilnya Okinawa mendapatkan pengaruh yang kuat akan budaya Cina. Sebagai pengaruh pertukaran budaya itu banyak orang-orang Cina dengan latar belakang yang berbeda-beda datang ke Okinawa mengajarkan bela dirinya pada orang-orang setempat. Sebaliknya orang-orang Okinawa juga banyak yang Hijrah ke Cina sekembalinya ke Okinawa mengajarkan ilmu yang sudah didapatkan di Cina. Pada tahun 1477 Raja Soshin Nagamine di Okinawa memberlakukan larangan kepemilikan senjata bagi golongan pendekar. Tahun 1608 kelompok Samurai Satsuma di pimpin oleh Shimazu Lehisa masuk ke Okinawa dan tetap meneruskan larangan ini. Bahkan pengadilan Bakhucon juga menghukum bagi orang yang melanggar larangan sebagai tindak lanjut atas peraturan ini orang-orang Okinawa berlatih Okinawa te (begitu mereka menyebutnya) dan Ryuku Kobudo (Seni senjata) secara sembunyi-sembunyi mereka berlatih. Tiga aliranpun muncul masing-masing memiliki ciri khas yang namanya sesuai dengan daerah asalnya, yaitu : Tomori, Shuri, dan Naha. Namun demikian pada akhirnya Okinawa te mulai diajarkan ke sekolah-sekolah tidak lama setelah itu Okinawa menjadi bagian dari Jepang, membuka jalan bagi karate masuk ke Jepang. Gichin Funakoshi sebagai instruktur pertama ditunjuk mengadakan demonstrasi karate di luar Okinawa bagi orang-orang Jepang. Gichin Funakoshi sebagai Bapak Karate dunia dilahirkan di Shuri, Okinawa, pada tahun 1868. Gichin Funakoshi belajar karate pada Azato dan Itosu. Setelah berlatih begitu lama, pada tahun 1916 Gichin Funakoshi di undang ke Jepang untuk mengadakan demonstrasi di Butokukai yang merupakan pusat dari seluruh bela diri Jepang saat itu. Selanjutnya pada tahun 1921, Putra Mahkota yang kelak akan menjadi kaisar Jepang datang ke Okinawa dan meminta Gichin Funakoshi untuk demonstrasi karate. Bagi Gichin Funakoshi undangan ini sangat besar artinya karena demonstrasi itu dilakukan di arena istana Shuri. Setelah demonstrasinya yang kedua di Jepang,

Gichin Funakoshi seterusnya tinggal di Jepang selama di Jepang pula Gichin Funakoshi banyak menulis buku-bukunya yang terkenal hingga sekarang seperti “Ryukyu Kempo : Karate” dan “Karate Kyoan”. Sejak saat itu klub-klub karate terus bermunculan baik di sekolah dan Universitas. Gichin Funakoshi selain ahli karate juga pandai dalam sastra dan kaligrafi. Nama Shotokan diperolehnya sejak kegemarannya mendaki gunung Torao (yang berarti ekor harimau). Dimana dari sana terdapat banyak pohon cemara tertiuip angin yang bergerak seolah gelombang yang memecah dipantai. Terinspirasi oleh hal itu Gichin Funakoshi menulis sebuah nama “Shoto” sebuah nama yang berarti kumpulan cemara yang bergerak seolah gelombang, dan “Kan” yang berarti ruang atau balai utama tempat murid-muridnya berlatih. Simbol harimau yang digunakan karate shotokan yang dilukis oleh Hoan Kosugi (Salah satu murid pertama Gichin Funakoshi), mengarah kepada filosofi tradisional Cina yang mempunyai makna bahwa “Harimau tidak pernah tidur”. Digunakan dalam karate Shotokan karena bermakna kewaspadaan dari harimau yang sedang terjaga dan juga ketenangan diri pikiran yang damai yang dirasakan Gichin Funakoshi ketika sedang mendengarkan suara gelombang pohon cemara dari atas Gunung Torao. Sekalipun Gichin Funakoshi tidak pernah memberi nama pada aliran karatenya, murid-muridnya mengambil nama itu untuk dojo yang didirikannya di Tokyo sekitar tahun 1936 sebagai penghormatan pada sang guru. Shotokan adalah karate yang mempunyai ciri khas beragam teknik pukulan, tendangan dan lompatan, gerakan yang ringan dan cepat. Gichin Funakoshi percaya bahwa akan membutuhkan waktu seumur hidup untuk berlatih menguasai untuk penekanan fisik dan bela diri. Gichin Funakoshi mempertegas keyakinannya bahwa karate adalah sebuah seni. Selanjutnya Gichin Funakoshi menjelaskan makna kata “kara” pada karate mengarah kepada sifat kejujuran, rendah hati dari seseorang. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam

kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu.

(Gichin Funakoshi meninggal dunia tanggal 26 April 1957).

Karate adalah salah satu olahraga bela diri yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia selain Silat. Olahraga bela diri ini adalah olahraga yang menggunakan tangan kosong untuk mempertahankan diri dan menyerang musuh. Karate mengandalkan kekuatan pukulan, tendangan, bantingan, hingga sapuan kaki untuk menjatuhkan lawannya. Selain untuk bela diri, olahraga ini juga memiliki manfaat lain yaitu untuk kesehatan tubuh dan juga meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Banyak yang mengira olahraga bela diri ini murni berasal dari Jepang. Padahal sesungguhnya, olahraga ini berasal dari seni bela diri tinju di Cina. Pada awalnya, olahraga ini diciptakan oleh Darma, guru Buddhis Agung, yang didapatnya ketika bermeditasi di Biara Shorinji, Gunung Sung, provinsi Henan, Cina. Sekitar abad ke-16 masehi, bela diri ini masuk dari Cina melalui pulau Okinawa yang pada saat itu masih dijajah oleh Jepang. Jepang saat itu membuat peraturan, bahwa setiap penduduk Okinawa tidak boleh ada yang memiliki senjata apa pun. Salah satu pedagang yang berasal dari Cina mengajarkan bela diri dari Cina tersebut secara diam-diam. Bela diri ini disebut dengan tangan Cina atau tote. Setelah Okinawa secara resmi menjadi salah satu bagian dari negara Jepang pada abad ke-19 masehi, tote pun semakin berkembang di negara Jepang dan kemudian diberi nama Okinawa te.

Kemudian, salah satu guru besar dari Okinawa te yang bernama Gichin Funakoshi mengubah nama bela diri ini menjadi karate. Pada tanggal 10 Oktober 1970 dibentuklah suatu wadah yang bernama World Karate Federation (WKF) yang mengatur semua masalah karate di dunia. Lalu bagaimana karate berkembang di Indonesia? Masuknya olahraga bela diri ini ke Indonesia dibawa oleh para

mahasiswa Indonesia yang telah menyelesaikan studinya di Jepang. Ada beberapa tokoh mahasiswa yaitu Baug Adikusumo, Muchtar, Karyanto, Haryono, Anton di Lesiangi, Chairul Taman, Sabeth Muchsin, dan Marcus Basuki. Selain itu kedatangan beberapa ahli-ahli karate Jepang seperti Masathosi Nakayama Shotokan, Masutatsu Oyama Kyokushinryu, Ishilshi Gojuryu serta Hayashi Shitoryu juga mampu membuat karate berkembang pesat di Indonesia. Pada tahun 1972 dibentuklah sebuah organisasi yang bernama Federasi Olahraga Karate Do Indonesia (FORKI). Wadah organisasi ini membawahi seluruh organisasi perguruan karate di Indonesia. Sebelumnya sempat dibentuk wadah dengan nama PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia), namun karena ketidakcocokan anggotanya, PORKI dibubarkan dan diganti dengan FORKI. Karate sangat banyak memiliki aliran di dalamnya. Masih-masing aliran karate ini memiliki ciri khas tersendiri tergantung dari guru di tempat tersebut. Beberapa aliran karate seperti: Budokai; Chito Ryu; Go Kan Ryu; Goju Kai; Gosoku Ryu; Isshinryu; Jukido Jujitsu; Kobudo; Kyu Shin Ryu; Oyama Karate; Seibukan; Dan masih banyak aliran karate lainnya yang berkembang di seluruh dunia..

Di bawah ini adalah beberapa istilah penting dalam karate yang berbahasa Jepang dan penjelasannya.

- ***Oshi***: kata ini biasanya diucapkan untuk menjawab ‘ya’ atau ‘mengerti’ instruksi yang disampaikan.
- ***Sensei ni rei***: Hormat kepada pembina.
- ***Otagai ni rei***: Hormat kepada orang lain atau lawan.
- ***Sosai***: Ketua umum dalam struktur organisasi sebuah perguruan.
- ***Shihan***: master, *founder*, atau orang yang posisinya tertinggi di dalam perguruan.
- ***Sensei***: pembina sebuah perguruan.
- ***Yudansha***: karateka dengan sabuk hitam.
- ***Kohai***: karateka yang tingkatannya sama.

- **Senpai**: sesama karateka, tapi dengan tingkatan lebih tinggi.
- **Dohai**: karateka yang tingkatannya lebih rendah.
- **Karate-gi**: baju yang dipakai karateka berlatih atau bertanding.
- **Kumite**: perkelahian.
- **Jiyo kumite**: perkelahian bebas secara terhormat 1 lawan 1.

Ilmu beladiri sebenarnya sudah dikenal sejak manusia ada, hal itu dapat dilihat dari peninggalan-peninggalan purbakala, diantaranya : senjata-senjata dari batu, lukisan-lukisan pada dinding goa yang menggambarkan pertempuran atau perkelahian dengan binatang buas menggunakan senjata seperti tombak, kapak batu, dan panah. Pada saat itu, beladiri bersifat untuk mempertahankan diri dari gangguan binatang buas atau alam sekitarnya. Setelah manusia berkembang, gangguanpun timbul tidak hanya dari binatang buas dan alam sekitarnya tapi juga dari manusia itu sendiri. Setelah Sidartha Gautama, pendiri Budha wafat, para pengikutnya mendapat amanat untuk mengembangkan ajaran Budha ke seluruh dunia. Karena sulitnya medan yang dilalui, para pendeta dibekali ilmu beladiri. Sekitar abad ke-5, seorang pendeta Budha dari India yang bernama Bodhidharma (Daruma Daishi), mengembara ke China untuk menyebarkan dan membetulkan ajaran Budha yang sudah menyimpang saat itu. Setelah ada selisih paham atau perbedaan pandangan dalam ajaran Budha dengan Kaisar Wu, Kaisar Kerajaan Liang waktu itu, Daruma Daishi kemudian mengasingkan diri di Biara Shaolin Tsu, di Pegunungan Sung, bagian selatan Loyang, Ibukota Kerajaan Wei. Daruma Daishi melanjutkan pengajaran Agama Budhanya di biara itu, yang kemudian merupakan cikal bakal ajaran Zen. Di samping mengajarkan agama, beliau juga memberikan Buku Petunjuk mengenai Latihan Fisik kepada murid-muridnya. Buku Petunjuk itu juga mengajarkan teknik-teknik pukulan, yang bernama 18 Arhat. Berawal dari situ biara tersebut terkenal sebagai Shaolin Chuan, pusat beladiri di daratan China hingga sekarang. Pada jaman Dinasti Sung (920-1279 M) muncul seorang ahli beladiri yang sangat terkenal, yaitu

Chang Sang Feng (Thio Sam Hong), yang pada awalnya belajar beladiri di Shaolin Tsu, kemudian mengasingkan diri di Gunung Wutang (Butong) dan menciptakan gaya perkelahian yang khas dengan pribadinya, yang diberi nama Aliran Wutang. Perbedaannya, Shaolin Chuan hanya dipraktikkan dalam biara shaolin oleh para pendetanya, sedangkan Aliran Wutang diperuntukkan kepada orang awam yang tidak ada ikatan dengan kuil manapun. Aliran Wutang mengajarkan teknik menerima pukulan dengan gaya lemah gemulai, ada gerak melingkar yang luwes seperti air mengalir dan menyerang dengan gerakan ujung yang tajam, dengan satu kepastian atau satu kali pukul untuk mengakhiri perlawanan. Aliran ini mempunyai dampak yang luas dalam perkembangan beladiri di China, tersebar merata di seluruh China bagian utara, kemudian berkembang menjadi Taichi-Chuan, Hsingi-Chuan, dan Pakua-Chuan. Banyak tokoh seni beladiri muncul di seluruh wilayah China dan menciptakan gaya serta alirannya masing-masing, gaya dan aliran tersebut dikembangkan menurut sifat dan kondisi lingkungan masing-masing. Berbagai gaya dan aliran yang ada pada umumnya dapat dibagi menjadi dua aliran pada umumnya, yaitu Aliran Utara dan Selatan. Aliran Utara berkembang di wilayah China Utara bagian hulu Sungai Yang Tse, dengan sifat dan kondisi daerah pegunungan. Wilayah ini banyak orang yang terlibat perburuan binatang dan penebangan kayu sebagai sumber nafkah, oleh karena itu aliran ini lebih menekankan pada gerakan yang lincah dan penggunaan teknik tendangan. Aliran Selatan berasal dari daerah China Selatan bagian hilir Sungai Yang Tse, beriklim sedang, banyak aliran sungai, dan masyarakat banyak yang mempunyai kegiatan perekonomian bercocok tanam, atau sebagai petani. Rakyat setempat cenderung bertubuh gempal, kuat dan lebih berkembang pada badan bagian atas karena bekerja di sawah dan mendayung perahu, hal ini dikarenakan banyaknya aliran sungai sebagai jalur transportasi utama. Aliran ini lebih menekankan pada gaya melentur dan penggunaan teknik tangan serta kepala. Selama peralihan dari Dinasti Ming ke Dinasti Ching, sejumlah ahli beladiri China melarikan diri ke negara lain agar terbebas dari

penindasan dan pembunuhan besar-besaran yang dilakukan oleh orang-orang Manchu sebagai penguasa China saat itu. Akibatnya, ilmu beladiri tersebar ke berbagai negara lain seperti Jepang, Korea, Asia Tenggara, dan juga Kepulauan Okinawa. Sampai abad ke-15 Kepulauan Okinawa masih terbagi menjadi 3 kerajaan dan pada tahun 1470 Youshi Sho dari golongan Sashikianji berhasil mempersatukan semua pulau di Kepulauan Okinawa dibawah kekuasaannya. Shin Sho sebagai penguasa ke-2 dari golongan Sho, menyita dan melarang penggunaan senjata tajam. Kemudian Keluarga Shimazu dari Pulau Kyushu berhasil menguasai Kepulauan Okinawa, tetapi larangan terhadap kepemilikan senjata tajam masih diberlakukan. Akibatnya, rakyat hanya dapat mengandalkan pada kekuatan dan keterampilan fisik mereka untuk membela diri. Pada saat yang sama, ilmu beladiri China mulai diperkenalkan di Kepulauan Okinawa melalui para pengunjung China yang berdatangan. Pengaruh ilmu beladiri China sangat cepat berkembang di seluruh Kepulauan Okinawa. Melalui ketekunan dan kekerasan dalam berlatih, rakyat Okinawa berhasil mengembangkan sejenis gaya dan teknik perkelahian baru, yang akhirnya dapat melampaui sumber asli dari teknik-teknik setempat atau aliran yang berasal dari Okinawa itu sendiri, yaitu seni beladiri Okinawa-te (Tode atau Tote). Tode/Tote atau te yang artinya tangan, merupakan suatu seni beladiri tangan kosong atau tanpa menggunakan senjata yang telah mengalami perkembangan selama berabad-abad di Okinawa. Peraturan pelarangan penggunaan senjata tajam masih tetap diberlakukan oleh Keluarga Satsuma dari Kagoshima setelah mereka memegang kendali pemerintahan atas Okinawa pada tahun 1609, bahkan keluarga itu juga melarang keras latihan-latihan Tote, sehingga menyebabkan latihan-latihan Tote, yang menjadi alat terakhir untuk membela diri, dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan penuh rahasia. Orang Okinawa kemudian mengembangkan seni perkasa ini menjadi beladiri yang betul-betul mematikan dan dapat digunakan untuk membebaskan mereka dari penindasan saat itu. Karena dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan penuh rahasia hingga ada keluarga yang tidak tahu

jika di antara anggota keluarganya melakukan latihan beladiri ini. Keadaan seperti itu berlangsung hingga tahun 1905 ketika Sekolah biasa di Shuri dan Sekolah Menengah Pertama dari Propinsi, menetapkan Karate sebagai mata pelajaran resmi untuk Pendidikan Jasmani. Kekuatan yang membinasakan dari karate mulai dikenal di kalangan tertentu dengan istilah Reimyo Tote (Karate Ajaib) dan Shimpi Tote (Karate penuh rahasia). Karena sifatnya yang penuh rahasia sehingga upaya untuk mempopulerkan pada masyarakat umum mengalami kesusahan. Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1886-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri Tote di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru beladiri Tote secara benar dan sistematis. Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah Tote menjadi Karate-do, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang. Dengan demikian Tote atau Karate telah mengalami perubahan dari segi penampilan maupun isinya. Teknik asli Okinawa menjadi suatu seni perkasa Jepang baru. Dari situ kemudian timbul istilah baru, yaitu “Kime” sebagai pengganti “Ikken Hisatsu” atau Kill with One Blow (sekali pukul roboh). Pada era 1920-an dan permulaan tahun 1930-an, seni beladiri ini tambah disenangi oleh semua lapisan masyarakat di Jepang, antara lain ; pakar hukum, seniman, pengusaha dan tak terkecuali para pelajar atau mahasiswa. Mereka sangat tertarik dan bersemangat dalam mempelajari seni perkasa ini. Populernya karate di kalangan pelajar/mahasiswa sangat menguntungkan bagi perkembangan karate dan membantu merubah pandangan masyarakat dari karate ajaib dan penuh rahasia menjadi karate modern. Atas usahanya itu, Gichin Funakoshi kemudian diberi gelar “Bapak Karate Modern”. Masatoshi Nakayama, salah seorang murid Gichin Funakoshi, turut mempopulerkan beladiri ini. Dalam mengajarkan karate, beliau menggunakan metode yang sistematis sehingga dapat lebih diterima oleh nalar. Karate juga dapat dipertandingkan seperti olahraga lain dengan tetap tidak mengabaikan unsur beladirinya, asal dilakukan dengan benar. Dalam bukunya “The Best Karate”, beliau berpesan : “Bila suatu

pertandingan karate diselenggarakan, hendaknya dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan semangat yang benar, nafsu untuk memenangkan pertandingan semata-mata hanya akan menghasilkan ketidaksungguhan dalam mempelajari karate, sehingga menjadi buas dan lupa sikap hormat pada lawan”. Padahal sikap hormat itulah yang merupakan hal terpenting dalam setiap pertandingan karate-do. Menentukan siapa yang menang/kalah bukan merupakan tujuan akhir karate-do melainkan pembinaan mental melalui latihan-latihan tertentu sehingga seorang karate-ka mampu mengatasi segala rintangan hidup. Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut ; Kara = kosong, cakrawala, Te = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, Do = jalan. Dengan demikian Karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri. Sekarang ini karate hampir mencapai titik puncak penyempurnaan dan penyebaran di seluruh belahan dunia. Bahkan di luar Jepang, di negara Eropa, Amerika dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya, tak terkecuali Indonesia. Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain ; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia. Selanjutnya mereka membentuk wadah yang diberi nama PORKI. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti : Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin

(salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka antara lain : Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushinkai-1967), Ishi (Gojuryu-1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971). Di Indonesia, karate ternyata memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidakcocokan di antara para tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan di tubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di tanah air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia. Perguruan perguruan karate tersebut adalah :

1. *AMURA*,
2. *BKC (Bandung Karate Club)*,
3. *BLACK PANTHER*,
4. *. FUNAKOSHI*,
5. *GABDIKA SHITORYU (Gabungan Beladiri Karate-Do Shitoryu)*,
6. *GOJUKAI*,
7. *GOJURYU ASS*,
8. *GOKASI (Goju Ryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia)*,
9. *INKADO (Indonesia Karate-Do)*,
10. *INKAI (Institut Karate-Do Indonesia)*,
11. *KALA HITAM*,
12. *KANDAGA PRANA*,

13. *KEI SHIN KAN,*
14. *KKNSI (Kesatuan karate-Do Naga Sakti Indonesia),*
15. *KKI (Kushin Ryu Karate-Do Indonesia),*
16. *KYOKUSHINKAI (Kyokushin Karate-Do Indonesia),*
17. *LEMKARI (Lembaga Karate-Do Indonesia),*
18. *MKC (Medan Karate Club) sekarang menjadi INKANAS,*
19. *PERKAINDO,*
20. *PORBIKAWA,*
21. *PORDIBYA,*
22. *SHINDOKA SHI ROI TE,*
23. *TAKO INDONESIA,*
24. *WADOKAI (Wadoryu Karate-Do Indonesia)*

PB. FORKI beberapa kali mendapat kepercayaan menyelenggarakan even Internasional diantaranya :

1. Menjadi tuan rumah APUKO II tahun 1976 dilaksanakan di Jakarta.
2. Menjadi tuan rumah APUKO VII tahun 1987 dilaksanakan di Jakarta.
3. Menjadi tuan rumah APUKO Junior tahun 1991 dilaksanakan di Jakarta.

Disamping even-even tersebut PB. FORKI dipercayakan juga oleh KONI Pusat sebagai penyelenggara pertandingan karate pada even Sea Games dimana Indonesia menjadi tuan rumah yaitu masing-masing :

1. Sea Games XIV tahun 1987 di Jakarta.
2. Sea Games XIX tahun 1997 di Jakarta.

PB. FORKI pernah menggelar even Internasional diluar agenda resmi dari WKF dan AKF sebagai inisiatif sendiri dari PB. FORKI yaitu “ Indonesia Open Karate Tournamen “ yang dilaksanakan di Jakarta tahun 2002.

3) Sejarah Karate di Dunia

Negara Jepang awalnya mengembangkan seni bela diri Karate yang yang asal sebenarnya dari China dan diciptakan oleh guru Budha yang Agung bernama Darma.

Masuknya tinju asal China ke Jepang ini melalui Okinawa atau yang biasa disebut dengan *Tote* terjadi sekitar abad ke-16 masehi.

Karate pertama kali masuk ke Jepang di pulau Okinawa dengan penduduk ada yang berasal dari China. Saat itu pulau Okinawa sedang dijajah oleh Jepang. Saat itu Jepang membuat peraturan bahwa tidak ada satu penduduk pun di pulau Okinawa yang boleh memiliki senjata.

Hal ini membuat seorang pedagang dari China mengajarkan penduduk setempat bela diri tangan China atau *Tote* secara diam-diam.

Setelah beberapa waktu dijajah, pulau Okinawa pun menjadi bagian dari Jepang tepatnya sekitar abad ke-19. Karena bela diri *Tote* sudah sangat melekat di sana *Tote* pun menjadi banyak dipelajari masyarakat Jepang.

Seiring bertambahnya waktu bela diri ini mengalami perubahan pada pola gerakannya sehingga diubah nama menjadi *Okinawa-te*.

Setelah sekian lama bernama *Okinawa-te*, salah satu guru besar Gichin Funakoshi yang merupakan pengembang *Okinawa-te* ini mengubah nama *Tote* menjadi *karate*. Pada 1) Oktober 1970 akhirnya dibentuk WKF (World Karate Federation) yang mengatur semua hal mengenai karate di seluruh dunia.

4) Sejarah Karate di Indonesia

Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh Mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Tahun 1963 beberapa Mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Kariato Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta.

Beberapa tahun kemudian berdatangan ex Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi, Sabeth

Muchsin dan Chairul Taman yang turut mengembangkan karate di tanah air. Disamping ex Mahasiswa-mahasiswa tersebut di atas orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka usaha telah pula ikut memberikan warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka-mereka ini antara lain: Matsusaki (Kushinryu-1966), Ishi (Gojuryu-1969), Hayashi (Shitoryu-1971) dan Oyama (Kyokushinkai-1967).

Karate ternyata memperoleh banyak penggemar, yang implementasinya terlihat muncul dari berbagai macam organisasi (Pengurus) karate, dengan berbagai aliran seperti yang dianut oleh masing-masing pendiri perguruan. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai aliran menyebabkan terjadinya ketidak cocokan diantara para tokoh tersebut, sehingga menimbulkan perpecahan di dalam tubuh PORKI. Namun akhirnya dengan adanya kesepakatan dari para tokoh-tokoh karate untuk kembali bersatu dalam upaya mengembangkan karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Sejak FORKI berdiri sampai dengan saat ini kepengurusan di tingkat Pusat yang dikenal dengan nama Pengurus Besar/PB. telah dipimpin oleh 6 orang Ketua Umum dan periodisasi kepengurusannya pun mengalami 3 kali perubahan masa periodisasi yaitu ; periode 5 tahun (ditetapkan pada Kongres tahun 1972 untuk kepengurusan periode tahun 1972 – 1977) periodisasi 3 tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1977 untuk kepengurusan periode tahun 1977 – 1980) dan periodisasi 4 tahun (Berlaku sejak kongres tahun 1980 sampai sekarang).

Adapun mereka-mereka yang pernah menjadi Ketua Umum dan Sekretaris Jenderal (Umum) FORKI sejak tahun 1972 adalah sbb :

Periode/Masa Bakti	Ketua Umum	Sekretaris Jenderal/Umum	Keterangan
1972 – 1977	Widjojo	Otoman Nuh	Kongres IV

	Suyono		PORKI/FORKI 1972 di Jakarta
1977 – 1980	S u m a d i	Rustam Ibrahim	Kongres V FORKI 1977 di Jakarta
1980 – 1984	Subhan Djajaatmadja	G.A. Pesik	Kongres VI FORKI 1980 di Jakarta
1984 – 1988	R u d i n i	Adam Saleh	Kongres VII FORKI 1984 di Bandar Lampung
1988 – 1992	R u d i n i	G.A. Pesik	Kongres VIII FORKI 1988 di Jakarta
1992 – 1996	R u d i n i	G.A. Pesik	Kongres IX 1992 di Jakarta (Diperpanjang sd 1997)
1997 – 2001	W i r a n t o	Drs. Hendarji - S,SH.	Kongres X FORKI 1997 di Caringin Bogor Jawa Barat
2001 – 2005	Luhut B. Pandjaitan, MPA.	Drs. Hendarji - S,SH.	Konres XI FORKI 2001 di Jakarta
2005 – 2009	Luhut B. Pandjaitan, MPA.	Drs. Hendarji - S,SH.	Kongres XII FORKI 2005 di Jakarta

Tabel. 2 Sekretaris Jenderal (Umum) FORKI sejak tahun 1972

Masuknya karate ke tanah air dipelopori oleh Mahasiswa Indonesia yang sudah menyelesaikan studinya di Jepang. Baud Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan dojo yang memperkenalkan aliran Shotokan. Dojo ini didirikan di Jakarta, tahun 1963. Tahun- berikutnya mereka membentuk suatu wadah yang saat itu

disebut PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian datang pula mahasiswa Indonesia yang juga telah belajar di Jepang seperti Setyo Haryono, Anton di Lesiangi, Chairul Taman dan Sabeth Muchsin, Marcus Basuki yang juga mengembangkan karate tanah air. Perkembangan karate tanah air juga mencatat kedatangan ahli-ahli karate Jepang yang datang ke tanah air, antara lain Masatoshi Nakayama Shotokan, Oishi Shotokan, Nakamura Shotokan, Kawawada shotokan, Matsusaki Kushinryu, Masutatsu Oyama Kyokushinryu, Ishilshi Gojuryu dan Hayashi Shitoryu. Melihat dan antusiasme menyebabkan karate tumbuh pesat di tanah air yang dapat dilihat dari banyaknya organisasi karate. Namun demikian karena ketidakcocokan para tokoh, akhirnya PORKI mengalami perpecahan. Pada akhirnya, dilandasi dengan itikad baik untuk bersatu dan keinginan bersama untuk mengembangkan karate, para tokoh karate sepakat untuk membentuk wadah baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia) tahun 1972. Karena semakin dikenal diseluruh Indonesia. Mereka mengembangkan karate dengan mendirikan perguruan. Dengan semakin besarnya pengaruh karate di Indonesia akhirnya diubahlah nama PORKI (Federasi Olahraga Karate Do Indonesia) menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang merupakan induk organisasi semua perguruan karate di Indonesia. FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) yang sekarang menjadi perwakilan WKF (World Karate Federation) untuk Indonesia. Dibawah bimbingan FORKI, para Karateka Indonesia dapat berlaga di forum Internasional terutama yang disponsori oleh WKF.

Tahun 1963, beberapa Mahasiswa Indonesia yakni: Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Koes Pratomo Wongsoyudo, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka

namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta.

Beberapa tahun kemudian berdatangan mantan mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi, Sabeth Muchsin dan Chairul Taman yang turut mengembangkan karate di tanah air. Disamping mantan mahasiswa-mahasiswa tersebut di atas orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka usaha telah pula ikut memberikan warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka-mereka ini antara lain: Matsusaki (Kushinryu-1966), Ishi (Gojuryu-1969), Hayashi (Shitoryu-1971) dan Oyama (Kyokushinkai-1967)

Karate ternyata memperoleh banyak penggemar, yang implementasinya terlihat muncul dari berbagai macam organisasi (Pengurus) karate, dengan berbagai aliran seperti yang dianut oleh masing-masing pendiri perguruan. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai aliran menyebabkan terjadinya ketidakcocokan di antara para tokoh tersebut, sehingga menimbulkan perpecahan di dalam tubuh PORKI. Namun akhirnya dengan adanya kesepakatan dari para tokoh-tokoh karate untuk kembali bersatu dalam upaya mengembangkan karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Sejak FORKI berdiri sampai dengan saat ini kepengurusan di tingkat Pusat yang dikenal dengan nama Pengurus Besar (PB). telah dipimpin oleh tujuh orang Ketua Umum dan periodisasi kepengurusannya pun mengalami tiga kali perubahan masa periodisasi yaitu ; periode lima tahun (ditetapkan pada Kongres tahun 1972 untuk kepengurusan periode tahun 1972–1977) periodisasi tiga tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1977 untuk kepengurusan periode tahun 1977-1980) dan periodisasi empat tahun (berlaku sejak kongres tahun 1980 sampai sekarang).

- **Tokoh Karete Indonesia**

- Baud Adikusumo (INKADO)
- Sabeth Mukhsin (INKAI)
- Anton Lesiangi (LEMKARI)
- Nardit T (WADOKAI)
- Bert Lengkong (SHINDOKA)
- Chairul Taman (KHUSHINKAI)
- Setyo Haryono (GOJU RYU)
- Marcus Basuki (SHITORYU)
- Dan masih banyak lagi yang lainnya

- **Aliran Karate**

Dibawah ini terdapat daftar aliran karate menurut Cyber Dojo dengan jumlah yang ternyata tidak sedikit diantaranya adalah

- *Budokai*
- *Butokukan*
- *Chito-Ryu*
- *Cuong Nhu Karate*
- *Doshinkan*
- *Dotokushin Kai*
- *Genwakai*
- *Go Kan Ryu*
- *Gohaku-Kai*
- *Goju-Ryu (Goju-Kai)*
- *Goju-Ryu (Kanzen)*
- *Goju-Ryu (Meibukan)*
- *Goju-Ryu (Okinawan)*
- *Goju-Ryu (Unspecified)*
- *Goju-Ryu (Yamaguchi)*
- *Gosoku-Ryu*
- *In/Yo Ryu*
- *Isshin Shorinji Ryu*
- *Isshinryu*
- *Jukido Jujitsu*
- *Kenseido*
- *Kobudo*
- *Koei-Kan*
- *Kokondo*
- *Kosho-Ryu Kenpo*

- *KoSutemi Seikan*
- *Koyamakan*
- *Kyokushin*
- *Kyokushinkai*
- *Kyu Shin Ryu*
- *Motobu-Ryu*
- *Mugen-Ryu*
- *Mushindo Kempo*
- *Niharate*
- *Okinawan Kempo*
- *Okinawa-Te*
- *Oyama Karate*
- *Ryokukai*
- *Ryuken*
- *Ryukyū Kempo*
- *Sankukai-Kenshikan*
- *Sanzyu-Ryu*
- *Seibukan*
- *Seido*
- *Seidokan*
- *Seikido*
- *Seikukan*
- *Seishin-Ryu*
- *Shindo Jinen-Ryu*
- *Shinjimasu*
- *Shinko-Ryu*
- *Shito-Ryu (Itosu-Kai)*
- *Shito-Ryu (Kofukan)*
- *Shito-Ryu (Kuniba Ha)*
- *Shito-Ryu (Motobu-Ha)*
- *Shito-Ryu (Seishinkai)*
- *Shito-Ryu (Tanpa Spesifikasi)*
- *Shokenkai Kempo*
- *Shorinji Kempo*
- *Shorinji-Ryu*
- *Shorinji-Ryu (Sakugawa Koshiki)*
- *Shorin-Ryu*
- *Shorin-Ryu (Kobayashi)*
- *Shorin-Ryu (Matsubayashi)*
- *Shorin-Ryu (Matsumura)*
- *Shorin-Ryu (Shobayashi)*
- *Shorin-Ryu (Shorin-Kan)*
- *Shorin-Ryu (Sukunaihayashi)*
- *Shorin-Ryu Kenshin Kan*
- *Shoshin-Ryu*
- *Shotokai*

- *Shotokan*
 - *Shoto-Ryu*
 - *Shudokai*
 - *Shudokan*
 - *Shuri-ryu*
 - *Shuri-Te*
 - *Shutokan*
 - *Taiho-ryu*
 - *Uechi-Ryu*
 - *Wado-Kai*
 - *Wado-Ryu*
 - *Washinkai*
 - *Washin-Ryu*
 - *Yoseikan*
 - *Yoshukai*
 - *Yuishinka*
 - *YuishinkaiYuishinkai*
 - *Yuishinka*
- **FORKI (Federasi Olah Raga Karate – do Indonesia)**

Arti lambang lambang FORKI segi lima dengan garis bawah membentuk sudut melambangkan olah raga karate yang dibina oleh FORKI, berdiri atas dasar semangat revolusi 17 Agustus 1945, berazaskan Pancasila dan Sumpah Karate. Tujuh buah lingkaran melambangkan keolahragaan karate dan Sapta Prasetia FORKI. Gambar huruf K menggambarkan seorang karateka yang sedang siap sedia. Warna Kuning melambangkan keagungan warna hitam melambangkan keteguhan tekad. Warna merah melambangkan keberanian warna putih melambangkan kesucian.
 - **INKAI (Institut Karate-do Indonesia)**

Arti Lambang bulatan bumi berwarna Merah Putih yang diikat Sabuk Hitam didalam sebuah lingkaran yang berwarna dasarnya kuning, melambangkan anggota INKAI yang bersatu pada ikatan kekeluargaan berdasarkan prinsip-prinsip karate-do.
 - **Pertandingan Karate**

Pertandingan karate dibagi atas tiga jenis yaitu :

 1. *Kumite* (perkelahian)

2. *Kata* (jurus)
3. *Kihon* (peragaan teknik)

Kumite

Kumite dibagi atas kumite perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan kumite beregu tanpa pembagian kelas berat badan (khusus untuk putera). Sistem pertandingan yang dipakai adalah *reperchance* (WUKO) atau babak kesempatan kembali kepada atlet yang pernah dikalahkan oleh sang juara. Pertandingan dilakukan dalam satu babak (2-3 menit bersih) dan 1 babak perpanjangan kalau terjadi seri, kecuali dalam pertandingan beregu tidak ada waktu perpanjangan. Dan jika masih pada babak perpanjangan masih mengalami nilai seri, maka akan diadakan pemilihan karateka yang paling ofensif dan agresif sebagai pemenang.

5) Sejarah INKAI

Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh Mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali Menyelesaikan pendidikannya di Jepang. beberapa mahasiswa Indonesia tersebut antara lain: Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta

Beberapa tahun kemudian berdatangan ex Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi, Sabeth Muchsin dan Chairul Taman yang turut mengembangkan karate di tanah air. Disamping ex Mahasiswa-mahasiswa tersebut di atas orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka usaha telah pula ikut memberikan warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Karate ternyata memperoleh banyak penggemar, yang implementasinya terlihat muncul dari berbagai macam organisasi (Pengurus) karate, dengan

berbagai aliran seperti yang dianut oleh masing-masing pendiri perguruan. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai aliran menyebabkan terjadinya ketidakcocokan diantara para tokoh tersebut, sehingga pada tahun 1970 menimbulkan perpecahan di dalam tubuh PORKI. Namun akhirnya dengan adanya kesepakatan dari para tokoh-tokoh karate untuk kembali bersatu dalam upaya mengembangkan karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

6) Berdirinya INKAI

Berdirinya INKAI berawal dari rapat yang dilaksanakan di Jalan Matraman Dalam I No. 1 – Jakarta Pusat pada tanggal 15 April 1971 yang akhirnya diputuskan mendirikan Perguruan INKAI. Dalam rapat yang berlangsung dari mulai pukul 09.00 hingga 18.00 WIB tersebut dihadiri oleh beberapa karateka eks PORKI (Persatuan Olah Raga Karate Indonesia) seperti, Sabeth Muchsin, Nico A. Lumenta (Tuan Rumah), Abdul Latief, Sori Tua Hutagalung (alm.), Albert L. Tobing (alm), Wono Saron, A.Sy. Siregar (alm) dan salah satu karateka INKAI sebagai pembuat dan menggambar lambang INKAI bernama Harsono Rubio(alm).

Dalam Rapat tersebut disetujui bahwa sebagai Ketua Umum INKAI Pusat pertama adalah Letjend G.H. Mantik dan sebagai ketua Dewan Guru INKAI Pertama adalah Sabeth Muchsin. Dalam rapat tersebut, juga dibahas tentang lambang INKAI yang digambar oleh Harsono. Harsono Rubio yang kemudian dikoreksi dan dikritisi oleh tujuh orang anggota dewan guru INKAI tersebut. Belakangan Harsono Rubio menyatakan bahwa lambang INKAI memang dibuat dan digambar oleh beliau, tetapi beliau mengatakan tidak akan mengklaim bahwa beliaulah yang menciptakan lambang INKAI tersebut, melainkan adalah hasil pembahasan bersama antara anggota rapat yang hadir dan mengatakan bahwa INKAI adalah milik bersama.

Dalam sejarahnya INKAI telah banyak melalui rintangan dan cobaan, namun itu tidak membuat INKAI sebagai perguruan karate tidak patah arang, pada perjalanan sejarahnya INKAI telah banyak mencetak segudang prestasi bahkan telah mampu melahirkan juara – juara dunia karate.

Tanggal 25 Mei 1971, INKAI resmi berdiri sebagai perguruan anggota FORKI dan oleh PB FORKI, INKAI ditunjuk mewakili Indonesia mengikuti kejuaraan karate WUKO 1 di Jepang. Dan INKAI juga merupakan anggota resmi afiliasi JKA yang bekedudukan di Jepang. Dalam perkembangannya INKAI di Indonesia mengalami perkembangan yang begitu pesat ini terbukti bahwa di setiap pelosok tanah air terdapat Cabang-Cabang dan Ranting-Ranting dari perguruan INKAI. Saat ini INKAI berada di 34 Provinsi di seluruh Tanah Air, dengan jumlah karateka penyandang Sabuk Hitam mencapai lebih dari 22.000 orang dan nomor keanggotaan tingkatan KYU (sabuk putih s.d coklat) mencapai 2 juta orang yang mana terdiri dari kalangan Pelajar, Mahasiswa, TNI/POLRI, ASN, Perbankan, BUMN, BUMD, Swasta serta Afiliasi Pemerintah Daerah dan lain sebagainya.

7) Sejarah Singkat Karate SMA Bina Utama Pontianak

SMP Bina Utama Pontianak menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya memfasilitasi tumbuh kembangnya minat bakat/kecerdasan peserta didiknya yang bervariasi. Pada hari senin tanggal 25 November 2013 dibawah bimbingan Dedi, S.Pd pelatih Karate siswa-siswi SMP-SMA Bina Utama Pontianak berlatih di lapangan yang berada di dalam Lingkungan Bina Utama Pontianak. Latihan Ekskul Karate ini merupakan latihan gabungan setiap pertemuannya karena satu lembaga yaitu Yayasan Bina Utama Pontianak. Tujuan lain dari latihan Karate siswa-siswi SMP-SMA Bina Utama Pontianak selain memfasilitasi tumbuh kembang minat bakat/ kecerdasan siswa adalah pertama olah fisik agar lebih sehat dan kuat, kedua membentuk pribadi-pribadi peserta didik yang disiplin dan suka membela kebenaran, ketiga untuk sumber

penilaian dalam mengisi raport , kelima berlatih dalam rangka persiapan ketika sewaktu-waktu ada kompetisi tingkat siswi SMP / sederajat, keenam agar energi dan perhatian peserta didik usia remaja terfokus dan tersalurkan pada hal-hal yang positif tidak melanggar norma/aturan. Itulah diantaranya informasi yang diperoleh dari SMP Bina Utama Pontianak yang beralamat di Jl.H. Rais A. Rahman .

4. Filosofi Karate

Prinsip pada hakekatnya adalah keyakinan dasar yang diharapkan dilandasi dan melandasi kenyataan, dan ditopang oleh ilmu filsafat untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Danardono (2006:14) mengemukakan ada 20 filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate sebagai berikut:

- 1) Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula.

Artinya : Jika ingin dihormati orang lain maka harus menghormati orang lain terlebih dulu. Kepatuhan dan penghormatan adalah hal yang harus dilakukan setiap orang terhadap orang lain. Sikap hormat terhadap lawan merupakan hal yang sangat penting dalam tiap peragaan karate-do. Seorang karate-ka harus mampu menjalankan etika sopan santun selama latihan maupun pertandingan dimanapun, kapanpun ia berada dan kepada siapapun.

- 2) Tak ada serangan pertama dalam karate.

Artinya : Karate merupakan seni bertahan yang damai, tidak akan menyerang terlebih dulu sebelum diserang. Doktrin “perangilah dirimu sendiri sebelum memerangi orang lain” berpengaruh pada teknik dasar dalam beladiri ini, sehingga awal gerakan teknik dasar selalu dimulai dengan teknik tangkisan terlebih dahulu, baru kemudian disesuaikan menurut kebutuhan yang akan dilatihkan pada saat itu.

- 3) Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan.

Artinya : Kekuatan digunakan sebagai pilihan terakhir dimana kemanusiaan dan keadilan tidak dapat mengatasi, tetapi apabila kepala dipergunakan tanpa pertimbangan, maka yang melakukan akan kehilangan harga diri di hadapan yang lain. Jadi, pakailah cara-cara yang lebih baik dan lebih bijak untuk mengatasi kebenaran dan keadilan. Kalimat tersebut dikutip dari ucapan Gichin Funakoshi.

4) Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.

Artinya : Sebelum mengontrol dan membenahi kesalahan orang lain, karateka wajib mengontrol dan mengendalikan diri lebih dahulu, koreksi diri sebelum koreksi orang lain. Dalam setiap peragaan teknik gerakan karate, jangan hanya mencela gerakan orang lain, lihat gerakan sendiri dulu, sudah benar dan sesuai dengan teknik yang ada atau masih perlu koreksi. Kuasai diri dan kendalikan emosi serta jaga sikap terhadap yang lain sebagai wujud pengamalan Sumpah Karate “sanggup menguasai diri”.

5) Semangat yang utama, teknik kemudian.

Artinya : Dalam setiap berlatih maupun bertanding karate, harus dilakukan dengan semangat yang benar. Nafsu untuk mengalahkan lawan atau memenangkan pertandingan terkadang memberi hasil sebaliknya. Selama berlatih, karate-ka harus memfokuskan pada teknik-teknik gerakan dan jangan membiarkan pikiran atau matanya berkeliaran. Tunjukkan rasa hormat dan penghargaan yang tulus terhadap pelatih dan teman latihan. Jangan berlatih tanpa semangat dan kesungguhan.

6) Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.

Artinya : Sebelum latihan dimulai, karate-ka harus mempunyai pikiran positif dan siap menghadapi apapun yang akan terjadi pada saat latihan. Pikiran harus bersih dari prasangka buruk dan pamrih. Hanya dengan jiwa yang bebas dan kesadaran yang baik untuk dapat memahami sesuatu dengan benar. Karate-ka harus rendah

hati, bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan, keberanian, dan percaya diri.

7) Kecelakaan timbul karena kecerobohan.

Artinya : Seorang karate-ka harus selalu siap dan waspada dalam menghadapi rintangan dan tantangan yang menghadang di depannya, kapanpun dan dimanapun. Kecelakaan atau cedera seringkali disebabkan oleh kelalaian dan kecerobohan yang dibuat sendiri atau dalam kondisi tidak siap menerima serangan dan perlawanan dari orang lain.

8) Janganlah berpikir bahwa latihan karate hanya bisa dilakukan di dojo.

Artinya : Latihan karate tidak hanya di dojo saja, tetapi juga dapat dilakukan dan diperagakan kapanpun dan dimanapun kita berada. Ajaran karate dapat diterapkan melalui sikap, tingkah laku, dan perbuatan kita sehari-hari, dimulai dari memperlakukan dan menghormati orang lain di lingkungan keluarga sendiri, tetangga/masyarakat sampai setiap gerak langkah badan kita.

9) Mempelajari karate perlu waktu seumur hidup dan tak ada batasan.

Artinya : Latihan karate yang meliputi ; teknik gerakan dasar (kihon), jurus (kata) maupun teknik pertarungan (kumite) memerlukan waktu dan proses yang panjang sehingga dapat menunjukkan kemampuan bertahan seseorang. Walaupun untuk mempelajari teknik gerakan cukup dalam waktu singkat, tapi penguasaan dan penyempurnaan membutuhkan latihan seumur hidup. Latihan-latihan harus dilakukan secara teratur dan dengan penuh konsentrasi dan sepenuh kemampuan.

10) Masukkan karate dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan Myo(rahasia yang tersembunyi).

Artinya : Semakin tekun kita mempelajari ilmu-ilmu karate, maka semakin banyak kita menemukan ketidaktahuan, kekurangan serta rahasia yang tersembunyi di dalamnya. Ilmu karate dapat diterapkan tidak hanya dalam latihan di dojo saja tetapi juga

dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan akan bermanfaat untuk kesehatan dan kesempurnaan pribadi seseorang, baik jiwa maupun raga.

- 11) Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur akan menjadi dingin

artinya : Latihan terus-menerus pada setiap bagian tubuh sangat penting. Latihan berat saja tidak cukup untuk merubah bagian tubuh menjadi senjata. Suatu teknik yang sudah dikuasai bagus, kuat, mantap dan ampuh dari seorang karate-ka akan mudah dan cepat hilang/sirna apabila tidak dilatih secara teratur dan terus-menerus. Latihan yang 18 teratur, terus-menerus dan berkelanjutan merupakan cara yang baik untuk mengasah dan mengembangkan senjata yang kita miliki.

- 12) Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.

Artinya : Terlalu menekankan kemenangan dalam setiap pertandingan justru akan menghasilkan hal sebaliknya dan akan merubah teknik yang sudah ada, bahkan cenderung menjadi buas (uncontrol) dan melupakan sikap hormat pada lawan. Apabila itu terjadi berarti kita sudah kalah. Menentukan siapa yang menang/kalah bukan merupakan tujuan akhir/paling tinggi dari belajar seni beladiri karate melainkan terletak pada kesempurnaan pribadi seseorang.

- 13) Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik yang mudah diserang dan yang tidak.

Artinya : Dalam beladiri karate, teknik dikendalikan sesuai dengan keinginan karate-ka, diarahkan pada sasaran yang tepat, secara spontan, jarak yang benar dan waktu (timing) yang tepat, dilancarkan dengan kekuatan maksimal (terkontrol) dan kesadaran penuh (zanchin) agar tidak mencederai lawan dan dianggap tidak terhormat. Cari sasaran yang mudah dijangkau

dan diserang serta tidak membahayakan keselamatan lawan atau diri sendiri sehingga mudah dikendalikan.

- 14) Pertarungan didasari bagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan).

Artinya : Dalam suatu pertarungan karateka harus benar-benar cermat dan berhati-hati bergerak, melontarkan dan menerima serangan. Lakukan serangan setiap ada kesempatan, selalu siap untuk menerima segala perlawanan. Pertimbangkan setiap langkah/gerakan yang dilakukan, jangan sampai terkecoh dengan tipuan lawan. Sekali salah bergerak lawan mudah menyerang dan mengalahkan kita.

- 15) Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.

Artinya :Karate merupakan seni beladiri tangan kosong tanpa senjata, tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa sehingga dapat menyerupai senjata. Dengan latihan keras, teratur, terus menerus, sistematis dan terprogram akan dapat merubah bagian tubuh menjadi senjata yang efektif dan berbahaya untuk membunuh. Jadi gunakanlah secara benar dan berhati-hati.

- 16) Jika meninggalkan rumah berpikirlah ada banyak lawan yang menanti
Tingkah laku/tindakan kita yang mengandung masalah bagi mereka.

Artinya : Kapanpun dan dimanapun berada, hendaknya selalu menjaga sikap dan tingkah laku kita. Sikap dan tingkah laku yang kurang baik akan menjadi boomerang bagi diri dan mengundang masalah dengan yang lain. Bersikaplah wajar, hormati keberadaan orang di sekitar kita.

- 17) Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami

untuk yang lebih ahli.

Artinya : Untuk menjadi karate-ka yang ahli dan tangguh, perlu berlatih teknik-teknik dasar karate yang benar dahulu, tahap demi tahap. Mulailah berlatih dari teknik yang paling dasar, yaitu kuda-kuda

yang baik dan proporsional, karena kuda-kuda merupakan pondasi bagi teknik di atasnya. Perbaiki postur dan posisi tubuh dalam setiap melakukan gerakan, bersikaplah wajar, alami (shizen-tai). Karate-ka pemula akan merasa sulit dan kaku melakukannya, latih dan rasakan setiap gerakan yang sudah dibenarkan pelatih/ yang lebih ahli.

18) Berlatih kata adalah satu hal, terlibat pertarungan adalah hal lain.

Artinya : Latihan karate yang meliputi ; teknik gerakan dasar (kihon), jurus (kata) maupun teknik pertarungan (kumite) memerlukan waktu dan proses yang panjang sehingga dapat menunjukkan kemampuan bertahan seseorang. Walaupun untuk mempelajari teknik gerakan cukup dalam waktu singkat, tapi penguasaan dan penyempurnaan membutuhkan latihan seumur hidup. Latihan-latihan harus dilakukan secara teratur dan dengan penuh konsentrasi dan sepenuh kemampuan.

19) Peragakan secara tepat penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi

otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.

Artinya : Kata atau jurus, merupakan suatu bentuk latihan resmi teknik dasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, yang dirangkai sedemikian rupa didalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis). Di dalam pertarungan, orang berhadapan dan menampilkan teknik teknik yang merupakan penerapan dari dasar pokok yang terdapat dalam jurus dengan mengerahkan tenaga sekuat mungkin, terkendali (terkontrol), serta pada sasaran, jarak dan waktu yang tepat.

20) Selalu berpikir dan berusaha menemukan cara hidup dengan aturan aturan diatas setiap hari.

Artinya : Saat melakukan rangkaian gerakan karate, baik kata maupun kumite, karate-ka harus menggunakan kekuatan dengan

memperhatikan, dan mengatur peregangan/kontraksi otot tubuh. Dengan mengendorkan dan mengkontraksikan otot tubuh secara penuh dan serasi pada waktu yang tepat akan menghasilkan teknik yang sempurna. Kekuatan akan meningkat dengan bertambahnya 21 kecepatan. Kecepatan dan tenaga akan bertambah sesuai dalil aksi dan reaksi. Penampilan karate-ka yang ahli tidak hanya tampak bertenaga tetapi juga sangat berirama dan indah. Meresapi irama gerakan dengan tepat merupakan cara terbaik mencapai kemajuan yang optimal.

Berdasarkan berbagai filosofi-filosofi yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa karate mempunyai prinsip-prinsip dasar yang terkait langsung dengan kehidupan manusia seperti perilaku hidup sehari-hari, menghormati sesama manusia, cara berpikir, semangat, ketepatan berpikir dan mengambil keputusan berdasarkan prinsip-prinsip yang terkandung dalam karate.

5. Etika Dalam Seni Beladiri Karate

“Jalan Seni Beladiri diawali dan diakhiri dengan kesopanan”

A. Kewajiban dan ketentuan yang berlaku di lingkungan Karate

1. Pakaian karate (**Karate-gi**) harus berwarna putih dan tidak dibenarkan memakai pakaian karate yang bercorak warna lain. Murid harus selalu menjaga dirinya dan segala perlengkapan latihan, antara lain; *Karate-gi*, pelindung kaki, dan sarung tangan dalam keadaan bersih dan tidak bau.
2. Hanya *karate-gi* bersih yang dikenakan dan jangan jorok. Karate-gi yang robek harus segera di jahit Kembali. Membiarkan perlengkapan latihan dan *karate-gi* secara terus menerus, memberi kesan tidak bersemangat.
3. Panjang lengan *karate-gi* tidak boleh menutupi pergelangan tangan dan harus menutupi siku, tidak dibenarkan dilipat.
4. Panjang celana *karate-gi* tidak boleh menutupi pergelangan kaki dan harus menutupi lutus, tidak dibenarkan dilipat.

5. Badge perguruan harus dan wajib dipasang di dada sebelah kiri sebagai identitas organisasi dan memasang badge FORKI di dada sebelah kanan.
6. Pada acara-acara khusus seperti PON, PORDA atau kejuaraan antar perguruan tinggi dibenarkan memakai lambing daerah/departemen/instansi sebagai pengganti lambang perguruan di dada sebelah kiri.
7. Pemakaian sabuk karate harus sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan dewan guru perguruan tentang tingkat kyu dan warna sabuk.
8. Panjang ujung sabuk karate setelah diikatkan di pinggang tidak boleh melebihi atau melampaui lutut.
9. Setiap anggota karate baik pelatih maupun atlet harus berpakaian karate selama mengikuti latihan karate, tanpa pakaian karate tidak dibenarkan melatih maupun mengikuti latihan karate.
10. Jangan membetulkan karate-gi atau letak sabuk karate/obi selama latihan sebelum diizinkan pelatih. Apabila mau membetulkan karate-gi/obi, lakukan dengan cepat dan tidak berisik sambil menghadap ke belakang.
11. Para murid dilarang meninggalkan idojo tanpa izin dari pelatih. Bila ada hal yang mendesak dan harus berangkat dengan segera, lakukan dengan sikap sopan dan jelaskan keperluannya dengan cepat.
12. Untuk menghindari kemungkinan cedera, para murid dilarang mengenakan perhiasan, jam tangan atau perhiasan lain yang tajam selama latihan, kacamata berukuran diperkenankan, tetapi selama *Kumite*, sebaiknya dilepaskan atau menggunakan kontak lensa.
13. Secara tradisi, dojo adalah tempat yang dihormati, dianggap suci, oleh karena itu para murid seharusnya tidak mengenakan topi atau sejenisnya atau menggunakan bahasa kotor di lingkungan sekolah karate dan dojo. Juga jangan mengenakan sepatu/sandal memasuki

areal dojo. Tidak ada makanan, minuman dan rokok yang diijinkan di sekitar lingkungan perguruan karate.

14. Para murid harus selalu ikut membantu menjaga dan membersihkan dojo sebagai tempat yang khusus dan disayangi sebelum dan setelah selesai latihan.
15. Cara memberikan latihan *karate* diperagakan langsung (praktek) dan bukan diberikan dengan cara tertulis.
16. Materi latihan pada olahraga beladiri karate hanya satu macam yaitu dibagi dalam (3) tiga bagian, yaitu:
 - a. Gerakan Dasar (*Kihon*)
 - b. Pertarungan/perelahian (*Kumite*)
 - c. Jurus (*Kata*)

Yang ketiganya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan

6. Tata Cara Upava dan Tradisi dalam Karate

1. Tata Cara Pemberian Penghormatan di Lingkungan Karate

Pemberian penghormatan dapat dilakukan kapan saja dan Dimana saja, baik sedang berpakaian *karate* maupun tidak. Penghormatan ditunjukkan kepada:

- a. Semua *karateka* senior, atau yang lebih tinggi Tingkat sabuknya, baik Tingkat *kyu* atau *Dan*-nya.
- b. Semua *karateka* yang pernah atau lebih dulu mengikuti latihan *karate*, tapi karena suatu hal tidak dapat melanjutkan latihan, atau tetap latihan tetapi tidak mengikuti ujian kenaikan Tingkat, dengan tidak memandang Tingkat *kyu* dan *Dan* yang disandang termasuk senior.
- c. Kepada orang yang bukan *karateka*, tetapi aktif mengabdikan dirinya pada organisasi *karate*, atau setiap orng yang lebih tua umur maupun pengalamannya, yang memantu perkembangan *karate*.

Adapun sebutan untuk menegur sesama *karateka* yaitu:

- 1) **KOHAI** = Sebutan kepada adik seperguruan
- 2) **SENPAI** = Sebutan untuk semua *karateka* yang memiliki Tingkat sabuk baik *kyu* dan *Dan* yang lebih tinggi, dan senior yang tidak/ masih berlatih
- 3) **SENSEI** = Sebutan untuk semua **Dan IV** sampai **Dan VIII** atau Anggota Dewan Guru *Karate*
- 4) **SIHAN** = Sebutan bagi Guru Besar *Karate* (**Dan IX** dan **Dan X**).

2. Macam-macam Cara Memberi Penghormatan

1) Posisi Berdiri

Kaki rapat, telapak tangan terbuka di samping badan (untuk putra) dan

telapak tangan merapat ke paha (untuk putri), kemudian badan sedikit membungkuk (30 derajat) ke depan sambil menganggukkan kepala.

Catatan :

- o Penghormatan ini ditujukan kepada bendera Merah Putih, lambang FORKI, atau lambang-lambang lainnya yang perlu penghormatan.
- o Untuk penghormatan kepada sesama karateka (guru, pelatih, senpai, sesama teman) sambil mengucapkan “Osh” yang berasal dari kata “Oshi Shinobu” yang artinya semangat pantang menyerah atau pantang mundur.

2) Posisi Duduk

Kedua telapak tangan diletakkan di depan lutut, bungkukkan badan ke depan dengan posisi kepala tidak menyentuh lantai, masih melihat kepada yang diberi penghormatan. Penghormatan ini ditujukan sama seperti saat berdiri.

3. Upacara Tradisi Karate pada Latihan Karate

- a. Seluruh peserta latihan harus berpakaian karate sebelum masuk dojo.

- b. Memberi penghormatan sebelum memasuki dojo. Para murid harus melakukan penghormatan tanpa mengucapkan “Osh” sambil membungkukkan badan ketika masuk areal perguruan atau tempat latihan (*dojo*). Jika sudah ada yang berlatih, harus memberikan penghormatan dengan mengucapkan “Osh” ke arah depan dojo atau daerah “Shinzen”.
- c. Memberi penghormatan kepada pelatih/senpai/teman latihan yang sudah berada di dalam dojo, atau pada kerateka yang baru datang dan masuk dojo. Membalas penghormatan jika ada yang memberi penghormatan.
Tunjukkan rasa hormat yang pantas pada senior dan murid yang lebih tua. Semua murid harus berdiri dan mengucapkan “Osh” ketika senior atau penyandang Sabuk Hitam memasuki ruangan.
- d. Pada waktu akan mulai latihan, salah satu senior/kapten latihan segera mengatur dan menyusun barisan, sebagai berikut :
- Dewan Guru.
Mengambil tempat terdepan, setelah barisan tersusun rapi dan setelah kapten latihan melaporkan bahwa upacara siap dimulai
 - DAN IV ke atas
Menempati barisan kedua setelah Dewan Guru.
 - DAN III,II,I.
Menempati barisan ketiga dan DAN III berada paling kanan.
 - Sabuk Berwarna
Menempati barisan ke empat dengan susunan : sabuk coklat, biru, hijau, kuning, dan putih dengan sabuk coklat paling kanan.
- e. Ketentuan urutan upacara ini berlaku untuk semua kegiatan upacara mengawali dan mengakhiri latihan di lingkungan *karate*.
- f. Posisi upacara duduk atau berdiri disesuaikan dengan Dewan Guru atau pelatih pada saat itu, jika Dewan Guru/pelatih mengambil posisi duduk maka seluruh peserta harus mengikuti dengan upacara

duduk. Peserta latihan tidak boleh mendahului duduk, demikian juga jika dewan guru/pelatih pada posisi berdiri maka peserta latihan harus mengikutinya.

4. Urutan Upacara Tradisi Karate

- a. Upacara tradisi karate dipimpin oleh kapten ranting/cabang/daerah/pusat yang ditunjuk dewan guru/pelatih kemudian seluruh peserta disiapkan.
- b. Sumpah Karate.
- c. Menenangkan pikiran (cukup memejamkan mata, tidak menundukkan kepala) dengan aba-aba “ mulai” dan diakhiri dengan aba-aba “selesai”.
- d. Penghormatan kepada bendera merah putih dan lambang perguruan tanpa mengucapkan ”Osh”.
- e. Penghormatan kepada Dewan Guru/pelatih dengan mengucapkan Osh
- f. Penghormatan kepada Senpai, sesama karateka dan tempat latihan (dojo) dengan mengucapkan ”Osh” (Dewan Guru tidak menghormat).
- g. Dewan guru/pelatih menunjuk salah satu untuk memimpin pemanasan, barisan sesuai urutan warna sabuk atau Dan dari depan ke belakang.
- h. Setelah selesai memimpin pemanasan dan menyiapkan peserta latihan kemudian melapor kepada Dewan guru/pelatih.
- i. Latihan dipimpin oleh dewan guru atau pelatih.

7. Prinsip Karate

Bushido merupakan sebuah prinsip yang ada pada permainan Karate. Merupakan sebuah sikap mental yang bertujuan untuk menguasai pikiran dan mengontrol diri sendiri, kebijaksanaan dan juga untuk membangun kekuatan.

- 1) Berikut tujuh prinsip penting dalam Bushido:
- 2) Chugi atau loyalitas
- 3) Meiyo atau hormat
- 4) Makoto atau sejati
- 5) Reigi atau sopan santun
- 6) Jin atau kasih/kebijakan
- 7) Yuki atau keberanian
- 8) Seigi atau keputusan

8. Manfaat Karate

Olahraga yang satu ini bukan hanya digunakan untuk pertahanan diri saja namun juga memiliki manfaat lain untuk tubuh. Dibawah ini terdapat beberapa manfaat karate untuk Pins:

Membuat jantung lebih sehat

Dengan melakukan karate, maka kinerja jantung akan meningkat, serta sistem peredaran darah yang dapat menyehatkan jantung juga bertambah.

Menurunkan berat badan

Penelitian memperoleh sebuah fakta bahwa, jika Pins berlatih karate dengan durasi selama 1 jam dapat membakar sebanyak 500 kalori.

Menambah tingkat refleks

Bila sering melakukan olahraga seni bela diri seperti karate, maka akan lebih meningkatkan kecepatan reaksi Pins bila terjadi sesuatu secara mendadak.

Melindungi diri sendiri dan orang lain

Mempelajari karate dapat melindungi Pins serta orang di sekitar dari tindak perilaku kejahatan. Namun hal ini dilakukan bisa kondisi pada waktu itu memang benar-benar darurat.

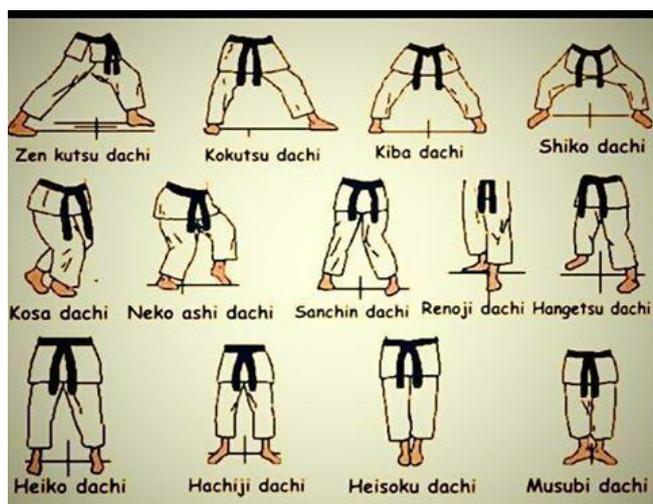
Meningkatkan kesabaran

Dalam seni bela diri karate, kita diajarkan untuk lebih sigap serta bersikap bijaksana. Otomatis Pins akan mempunyai sikap rendah hati dan juga lebih sabar dalam menghadapi masalah.

9. Teknik Karate

Bermanhot (2014: 2) menjelaskan teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (1) Kihon, gerakan dasar atau pondasi (2) kata, yaitu latihan jurus; (3) Kumite, yaitu latihan tanding atau pertarungan. Dalam olahraga karate terdapat bermacam-macam teknik beladiri yang pelajari, diantaranya adalah teknik kuda-kuda dachi, teknik pukulan tsuki, teknik tendangan geri, teknik tangkisan uke. Teknik kuda-kuda merupakan teknik awal yang dipelajari dalam olahraga beladiri karate. Teknik kuda-kuda dapat diartikan sebagai gerakan yang sangat dasar atau sebagai pondasi awal dalam gerakan karate. Jika kuda-kuda tidak kokoh, maka gerakan karate tidak sempurna. Teknik kuda-kuda awal dalam karate ada tiga jenis, yaitu -zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, dan kiba-dachi. Setelah menguasai teknik kuda-kuda dengan benar, maka dilanjutkan dengan mempelajari teknik pukulan. Teknik pukulan ada berbagai jenis, namun yang awal dipelajari oleh seorang karateka adalah pukulan oi-tsuki dan gyaku-tsuki. Teknik tangkisan juga ada berbagai jenis, diantaranya gedan-barai, age-uke, ude-uke, shuto-uke, dan sebagainya.

1. Kihon (Gerakan Dasar)



Gambar 1. Kihon Karate (pinterest.com)

Secara harfiah, teknik *kihon* ini memiliki makna fondas. Artinya setiap karatedo wajib untuk menguasai *Kihon* secara sempurna sebelum pada akhirnya dapat mengenal serta mempelajari *Kata* dan juga *Kumite*.

Biasanya, pelatihan untuk teknik *Kihon* ini diawali dengan mempelajari gerakan menendang dan juga memukul. Tahap ini biasa dikenal dengan tahap sabuk putih serta untuk gerakan bantingan yang terdapat dalam sabuk coklat.

Pada waktu karatedo berada pada tahap dan/atau sabuk hitam, maka hal ini berarti karatedo telah sukses dalam menguasai seluruh *Kihon*.

Kihon dikenal sebagai gerakan atau teknik dasar yang paling umum pada gerakan karate. Beberapa yang diajarkan dalam *kihon* diantaranya adalah pertahanan diri serta kemampuan untuk bertindak secara efisien dalam situasi yang dapat membuat stress.

Bagi yang ingin belajar karate dan ingin naik Tingkat, perlu tau juga bahwa gerakan *kihon* akan lebih sulit dan kompleks, sehingga perlu mempelajari *kihon* sampai dapat mengeksekudinya tanpa berpikir. Beberapa teknik sederhana yang perlu dilakukan latihan teratur diantaranya adalah memblokir, meninju, menendang, dan menyerang.

2. Kata (Jurus)

kecepatan yang tepat atau lambat, ekspansi dan kontraksi tubuh, serta tungkai yang sesuai.

3. Te-waza (Teknik Tangan)



Gambar 3. Ilustrasi Te-Waza karate (Youtube.com)

Selanjutnya adalah teknik *Te-Waza* atau teknik tangan. Seperti yang telah diketahui bahwa karate dikenal dengan tinjuannya yang tajam. *Te-Waza* memiliki beberapa teknik atau gerakan tangan, yaitu sebagai berikut:

1) *Ken*

Ken merupakan suatu teknik tangan dasar karate yang memposisikan tangan tertutup atau mengepal. *Ken* mempunyai beberapa gerakan seperti *ippon-ken* dan *hira-ken*. *Ippon-ken* merupakan kepalan tangan menggunakan satu buku jari.

2) *Kaisho*

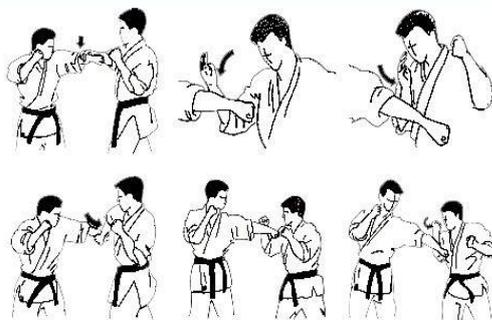
Kaisho adalah suatu teknik tangan dimana dilakukan gerakan tangan terbuka yang juga terdiri dari beberapa teknik yaitu: *keito*, *seiryuto*, dan *kakuto*. *Keito* adalah gerakan dimana pergelangan tangan dibuat hamper menyerupai kepalan ayam, biasanya digunakan untuk menyerang lawan di bagian lengannya atau untuk mematakn lengan bagian bawah lawan.

3) *Wan* (Tangan)

Wan atau tangan juga termasuk teknik dasar tangan yang bertujuan untuk menangkis lawan dengan cara mengeserkan ke samping, lalu lengan sis dalam, *Shu-Wan* yang merupakan gerakan lengan dibagian sisi bawah,

Hai-Wan yang merupakan gerakan lengan ke arah sisi atas, dan *Gai-Wan* yang merupakan gerakan lengan ke arah sisi luar

4. *Kumite* (Pertarungan)



Gambar 4. *Kumite* (*Pinterest.com*)

Secara harfiah, makna dari *kumite* adalah pertemuan tangan. Biasanya, teknik ini digunakan khusus oleh para karatedo yang telah berada pada tingkat lanjut, seperti sabuk biru maupun tingkatan tinggi lainnya seperti sabuk biru atau lebih.

Meski demikian, di zaman sekarang sudah banyak terdapat dojo yang menawarkan pelatihan atau pengajaran tentang *kumite* ini kepada praktisi sabuk kuning maupun tingkat pemula yang lainnya.

Go hon kumite atau *kumite* yang diatur merupakan sebuah teknik yang pertama kali dipelajari oleh para karatedo sebelum nantinya lanjut melakukan *kumite* bebas maupun *jiyu kumite*.

Untuk aliran kontak langsung atau yang dikenal dengan sebutan *Kyokushin*, karatedo perlu membiasakan diri dalam melakukan teknik ini pada saat berada di tingkat sabuk biru strip.

Para karatedo atau praktisi *Kyokushin* ini dapat melancarkan pukulan ataupun tendangan ke arah lawan pada waktu bertanding dengan sekuat tenaga.

Untuk aliran *Shotokan* yang terdapat di negara Jepang, teknik *kumite* ini hanya untuk karatedo yang sudah berada pada tingkat sabuk hitam.

Karatedo dalam hal ini diwajibkan mampu menjaga setiap pukulan supaya kawan yang menjadi pasangan berlatih serta saat bertanding tidak mengalami cedera.

Bagi aliran *Wado-ryu* yang menjadi aliran kombinasi dengan teknik dari campuran *Jujutsu* dan *Karate* ini, teknik *Kumite* terdiri atas 2 jenis.

Pertama merupakan persiapan *Shiai* dimana sang pelatih hanya menggunakan teknik-teknik yang memang diperbolehkan untuk pertandingan.

Dan yang kedua ialah *Goshinjutsu Kumite* yang dimana semua praktik penggunaan seluruh teknik dilakukan. Itulah mengapa hal ini juga disebut dengan istilah *Kumite* untuk bela diri sebab jurus *Jujutsu* seperti kuncian, penyerangan pada titik vital, dan juga bantingan semuanya termasuk.

Kihon atau pertarungan adalah teknik dimana karateka memperelajari untuk melawan musuh. *Kumite* dapat digunakan untuk mengembangkan teknik atau keterampilan tertentu dan dapat dilakukan dalam sebuah kompetisi. *Kumite* biasanya dilakukan oleh seorang karateka Tingkat lanjut dengan sabuk biru atau lebih. *Kumite* juga dibagi berdasarkan tingkatannya, yaitu: *kumite*, *kihon ippon*, *jiyu ippon*, dan juga *jiyu kumite*.

5. *Dachi* (Kuda-Kuda)



Gambar 5. *Dachi*/Kuda-Kuda (*Pinterest.com*)

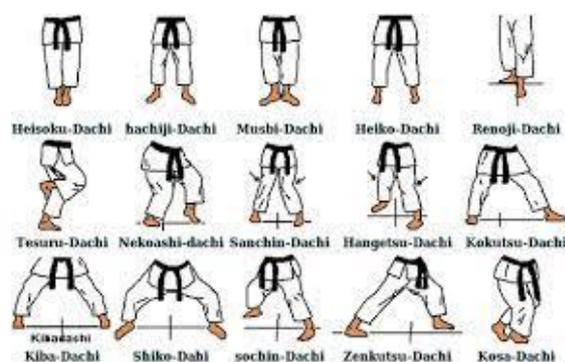
Dachi atau kuda-kuda merupakan gerakan paling dasar. Gerakan ini diajarkan pertama kali, tidak bisa sembarangan karena kuda-kuda atau *dachi* pun memiliki aturan.

Dachi merupakan teknik gerakan dasar dalam olahraga seni bela diri karate yang perlu dipelajari untuk seluruh praktisi pemula agar dapat menguasainya dengan benar dan juga sempurna.

Kuda-kuda merupakan langkah awal yang penting di dalam sebuah bela diri sebab dianggap sebagai tumpuan dari seluruh gerakan yang ada sehingga karatedo (sebutan bagi praktisi karate) untuk mengenal sekaligus mempelajarinya dengan baik

- Kuda-kuda dasar atau kaki yang perlu dibuka selebar bahu, yakni *hachiji-dachi*.
- Kuda-kuda berat belakang, yakni *ko-kutsu-dachi*.
- Kuda-kuda berat depan, yakni *zen-kutsu-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah, yakni *sanshin-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah namun kaki dirapatkan (dalam *Kata Unsu*), yakni *heisoku-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah (dalam *Kata Hangetsu*), yakni *hangetsu-dachi*.
- Kuda-kuda berat tengah (dalam *Kata Sochin*), yakni *sochi-dachi*.
- Kuda-kuda berat belakang (dalam *Kata Unsu*), yakni *neko-ashi-dachi*.

6. *Ashi Waza* (Teknik Dasar Kaki)

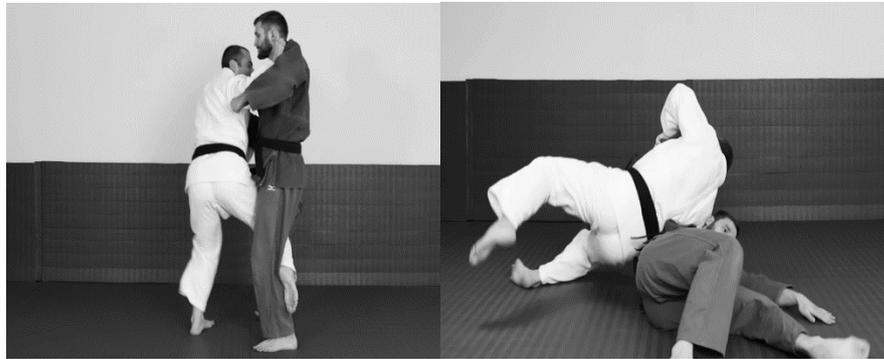


Gambar 6. Teknik Kaki (*Pinteresr.com*)

Ashi Waza atau teknik dasar menggunakan kaki. *Ashi Waza* memiliki beberapa gerakan seperti *koshi* yang mengharuskan untuk mengangkat telapak kaki agar dapat menendang lawan. *Tsumasaki* yang merupakan gerakan menendang lawan dengan ujung jari kaki agar dapat mengenai bagian Tengah badannya, dan *haisoku* yang merupakan gerakan kaki

dengan memanfaatkan punggung kaki agar dapat menendang pangkal paha lawan.

7. *Nage Waza* (Bantingan)



Gambar 7. *Nage Waza*/Bantingan (*Pinterest.com*)

Gerakan ini bisa digunakan jika lawan berada dalam jangkauanmu atau berada didekatmu, *Nage Waza* juga memiliki beberapa teknik, diantaranya adalah *unshu gere*, *fume kiri*, hingga *tsubamegaeshi*.

8. *Zuki* (Pukulan)



Gambar 8. Pukulan (*Pinterest.com*)

Teknik di dalam karate selanjutnya yaitu gerakan pukulan atau yang bisa kita sebut dengan istilah *zuki*. Gerakan dasar ini juga merupakan gerakan dasar yang paling penting untuk para karatedo.

Dalam menguasainya secara sempurna supaya pada saat menyerang lawan dapat melakukan teknik gerakan dengan baik dan benar. Berikut merupakan beberapa jenis teknik pukulan yang perlu kalian ketahui dan perhatikan

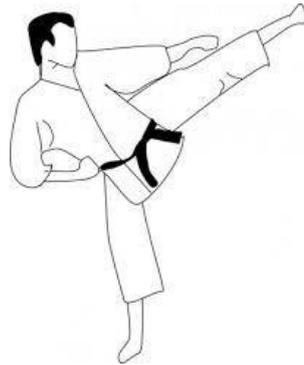
- Pukulan yang mengarah ke ulu hati atau perut, disebut *oi-zuki-chudan*.

- Pukulan yang mengarah ke kepala, disebut *oi-zuki-jodan*.
- Pukulan yang mengarah ke perut namun kaki tak melangkah, disebut *gyaku-zuki*.
- Pukulan yang mengarah ke kepala namun kaki tak melangkah, disebut *kisame-zuki*.
- Pukulan dan dorongan, disebut *morete-zuki*.
- Pukulan dalam bentuk seperti *soto-ude-uke*, disebut *ura-zuki*.
- Pukulan dengan menggunakan kedua tangan, disebut *morete-hisame-zuki*.
- Pukulan ganda menggunakan kedua tangan, disebut *yama-zuki*.
- Pukulan dengan bentuk seperti *uchi-ude-uke*, disebut *tate-zuki*.
- Pukulan ke arah samping seperti pada Kata Tekki Shodan, disebut *kage-zuki*.
- Pukulan ke arah perut sambil menggunakan kuda-kuda *hachiji-dachi*, disebut *choku-zuki*.
- Pukulan menggunakan tangan bagian dalam yang juga bentuknya seperti *agi-uke*, disebut *agi-zuki*.
- Sikutan, disebut *empi*.
- Tangan pedang, disebut *tate-shuto*.
- Tangan pedang, disebut *shuto-uchi*.
- Tangan pedang, disebut *haito-uchi*.
- Tangan pedang, disebut *haishu-uchi*.
- Pukulan menyamping, disebut *uraken-uchi*.
- Tangan palu, disebut *tetsui-uchi*.

Selanjutnya adalah *zuki* atau tekni pukulan. Teknik ini menjadi salah satu teknik penting untuk membantu kamu melumpuhkan lawan.

Beberapa teknik yang biasanya diajarkan adalah teknik *chuko zuki* yang merupakan pukulan lurus, *oi zuki* merupakan pukulan yang dilakukan dari kuda-kuda depan dengan pukulan kaki, dan *gyaku zuki* yang merupakan pukulan terbalik.

9. *Geri* (Tendangan)



Gambar 9. *Geri*/tendangan (*Pinterest.com*)

Teknik ini adalah salah satu teknik vital dimana teknik gerakan tendangan juga dapat digunakan pada saat menyerang lawan selain dengan mengandalkan penggunaan pukulan.

Berikut merupakan beberapa jenis tendangan yang perlu kalian perhatian dan bahkan dikuasai dengan baik oleh para karatedo sebagai dasar

- Tendangan belakang, yang disebut *usiro-geri*.
- Tendangan menggunakan kaki bagian samping atau disnap, yang disebut *yoko-geri-keange*.
- Tendangan menggunakan kaki bagian samping atau disodok, yang disebut *yoko-geri-kekome*.
- Tendangan menggunakan kaki bagian atas, yang disebut *mawashi-geri*.
- Tendangan yang mengarah ke bagian perut ataupun kepala dengan arah ke depan, yang disebut *mae-geri*.

Setelah mengetahui teknik yang melibatkan kaki, kini terdapat teknik *geri* yang merupakan teknik dasar tendangan dalam karate. Teknik ini juga penting karena karate adalah seni bela diri yang menonjolkan tendangan juga.

Dibutuhkan keseimbangan dan sikap yang stabil untuk melakukan gerakan ini. Kamu juga perlu mengatur ruang tendangan baik sebelum dan sesudah eksekusi, sehingga tendangan kamu akan jauh lebih ramping dan kuat.

Geri memiliki beberapa gerakan seperti *mae-geri* yang merupakan tendangan depan dan dilakukan dengan kaki depan atau belakang dalam posisi bertarung, *mawashi geri* yang merupakan tendangan cepat dengan posisi kaki diatas, dan *yoko geri* yang merupakan gerakan tendangan yang dilakukan dari kuda-kuda atau gerakan kaki yang direntangkan ke samping.

10. *Uke* (Tangkisan)



Gambar 10. *Uke*/Tangkisan (*Pinterest.com*)

Karateka juga perlu mengetahui gerakan tangkisan agar serangan dari lawan bisa kita tepis dan tidak melumpuhkan kita. Tangkisan atau blok dilakukan dengan kepalan tangan tertutuo atau tangan terbuka, tapis elain tangan, kaki juga dapat digunakan untuk melakukan tangkisan.

Apabila melakukan tangkisan dengan betul, gerakan ini dapat menghentikan atau bahkan menangkis lawan. *Uke* atau tangkisan juga memiliki beberapa gerakan seperti *gedan barai* yang merupakan metode efektif untuk menangkis dan tendangan yang mengarah ke kepala, *jiju-uke* merupakan tangkisan dengan cara menyilang kedua tangan, dan *agi-uke* yang merupakan tangkisan dengan arah keatas.

Tujuannya tak lain supaya pada saat tendangan atau pukulan lawan tidak mengenai tangkisan kita, serangan itu tidak akan dapat mengenai tubuh

kita. Berikut ini merupakan beberapa sejumlah teknik tangkisan yang perlu kalian ketahui

- Tangkisan *Mae (Gedan Barai)* à adalah salah satu jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang berupa tendangan mae dengan mengarah ke bagian bawah tubuh.
- Tangkisan *Soto-Ude (Soto-Ude-Uke)* à adalah jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang berupa pukulan ataupun tendangan yang datang dari arah belakang telinga anda.
- Tangkisan *Uchi-Ude (Uchi-Ude-Uke)* à adalah jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan yang datang lawan yang berupa pukulan ataupun tendangan yang datang dari arah bawah ketiak.
- Tangkisan *Agi (Agi-Uke)* à adalah jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang berupa pukulan ataupun tendangan yang datang dari arah atas.
- Tangkisan *Shuto (Shuto-Uke)* à adalah salah satu jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang berupa pukulan ataupun tendangan yang datang dari serangan tangan pedang.
- Tangkisan *Juji (Juji-Uke)* à adalah jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang berupa pukulan ataupun tendangan yang datang dengan menggunakan tangan yang disilangkan.
- Tangkisan *Morote (Morote-Uke)* à adalah jenis tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang berupa pukulan ataupun tendangan yang datang dari serangan yang menggunakan pukulan Morote.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada beberapa tempat latihan bahwa teknik dasar karate kihon tidak semua diajarkan.

10. Peralatan Karate

- **Peralatan Karate**

Peralatan yang diperlukan dalam pertandingan karate :

1. Pakaian karate (*karategi*) untuk kontestan
2. Pelindung tangan

3. Pelindung tulang kering
4. Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao
5. Alat-alat lain yang diperbolehkan tapi bukan menjadi keharusan adalah:
 - a) Pelindung gusi (di beberapa pertandingan menjadi keharusan)
 - b) Pelindung tubuh untuk kontestan putri
 - c) Pelindung selangkangan untuk kontestan putera
6. Peluit untuk arbitrator/alat tulis
 - a) Seragam wasit/juri
 - b) Baju putih
 - c) Celana abu-abu
 - d) Dasi merah
 - e) Sepatu karet hitam tanpa sol
7. Papan nilai/n scoring board
8. Administrasi pertandingan
9. Bendera merah & biru untuk juri

Tambahan:

Khusus untuk Kyokushin, pelindung yang dipakai hanyalah pelindung selangkangan untuk kontestan putra. Sedangkan pelindung yang lain tidak diperkenankan

Sebagai tanda waktu pertandingan dengan pencatat waktu (stop watch).

Tambahan: Khusus untuk Kyokushin, pelindung yang dipakai hanyalah pelindung selangkangan untuk kontestan putra. Sedangkan pelindung yang lain tidak diperkenankan.

• **Luas Lapangan**

Lantai seluas 8 x 8 meter, beralas papan atau matras di atas panggung dengan ketinggian 1 meter dan ditambah daerah pengaman berukuran 2 meter pada tiap sisi. Arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya, seperti pada gambar berikut:

Pada Kumite Shiai yang biasa digunakan oleh FORKI yang mengacu peraturan dari WKF, idealnya adalah menggunakan matras dengan lebar 10 x 10 meter. Matras tersebut dibagi kedalam tiga warna yaitu putih, merah dan biru. Matras yang paling luar adalah batas jogai dimana karate-ka yang sedang bertanding tidak boleh menyentuh batas tersebut atau akan dikenakan pelanggaran. Batas yang kedua lebih dalam dari batas jogai adalah batas peringatan, sehingga karate-ka yang sedang bertanding dapat memprediksi ruang arena dia bertanding. Sisa ruang lingkup matras yang paling dalam dan paling banyak dengan warna putih adalah arena bertanding efektif.

11. Peraturan Pertandingan

Karena ini merupakan kegiatan fisik yang dapat dibilang keras sehingga diperlukan peraturan khusus agar para pemainnya tidak mengalami cedera fisik saat melakukannya. Di bawah ini terdapat peraturan dalam bela diri karate.

Matras pertandingan

Untuk ukuran matras yang digunakan pada saat pertandingan berlangsung memiliki ukuran luas keseluruhan 10 x 10 m dengan areanya yang berwarna putih sebagai tempat para karateka ataupun karatedo bertarung, warna biru merupakan garis jogai, serta warna merah merupakan area dimana juri menilai.

Papan nilai

Seluruh kesalahan yang dinyatakan atau disebutkan wasit kepada seluruh karateka akan dicatat di papan nilai tersebut.

Juri

Adapun juri yang terbagi menjadi beberapa macam, diantaranya adalah sebagai berikut

- Tatami manager, sebagai pengawas pertandingan.
- Shushin, sebagai orang yang memimpin pertandingan.
- Fukushin, yang memiliki tugas untuk membantu wasit dalam mengambil keputusan.

- Kansa, yang memiliki tugas untuk memeriksa kelengkapan karateka.

Administrasi pertandingan

Petugas yang bertugas untuk mengatur jadwal serta memanggil para karateka atau karatedo.

Medis

Bila karateka mengalami cedera pada waktu pertandingan berlangsung, maka tim medis lah yang akan menolong karateka ataupun karatedo tersebut.

Peralatan Karate

Karena bela diri ini menggunakan fisik sehingga keselamatan para pemainnya adalah yang terpenting agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Untuk itu diperlukan beberapa peralatan pelengkap pada saat bertarung diantaranya:

- *Body protector*, digunakan sebagai pelindung badan.
- *Face mask*, digunakan sebagai pelindung kepala.
- *Shin guard*, digunakan sebagai pelindung tulang kering.
- *Hand protect*, digunakan sebagai pelindung tangan.
- *Gumshield*, digunakan sebagai pelindung gigi.

Berikut ini adalah aturan pertandingan karate yang perlu diketahui, khususnya oleh para pemain. Pertandingan dilakukan di matras pertandingan yang luasnya 10 x 10 m

- Pemainnya harus mengenakan baju karate tanpa hiasan selain lambang negara. Perhiasan apa pun tidak diperbolehkan.
- Durasi pertandingan putra bisa berlangsung selama 3-4 menit, sedangkan pertandingan putri antara 2-3 menit.
- Ada satu orang wasit, tiga orang juri dan arbiter dalam setiap pertandingan.
- Penilaiannya berdasarkan teknik, sikap, waktu, dan jarak. Pemenangnya tergantung siapa yang mendapat skor tertinggi.
- Tidak boleh memukul ke tenggorokan, kaki, lengan selangkangan, dan punggung kaki.

- Teknik melempar tertentu juga dilarang misalnya mengepal, mendorong, atau menyerang dengan siku, kepala, atau lutut.
- Jika pemain cedera ketika pertandingan, tidak bisa kembali kecuali diizinkan oleh tenaga medis.
- Seluruh kesalahan yang disebutkan wasit pada seluruh karatedo dicatat pada papan nilai.

12. Hakikat Target Tetap dan Bergerak

a. Pengertian Target Tetap dan Bergerak

Dalam berlatih suatu beladiri sangat diperlukan suatu alat untuk menunjang kegiatan berlatih, alat itu adalah target tetap, target tetap ini sudah sangat terkenal di kalangan praktisi beladiri karate, alat tersebut adalah makiwara, kemudian alat target bergerak adalah punching-pad. Makiwara berasal dari dua kata yaitu maki yang bearti bungkusan atau gulungan dan wara yang berarti jerami jadi secara harfiah makiwara bearti jerami. Makiwara adalah tiang dari papan yang ditanam kedalam tanah dimana bagian atasnya dililit jerami sebagai sasaran/target. Menurut sejarahnya Makiwara berasal dari Okinawa salah satu kota di Jepang. (Nakayama: 1980) menjelaskan latihan memukul ikatan jerami adalah jiwa dari karate daj tidak boleh diabaikan walau sehari pun. Kegunaan makiwara, untuk melatih ketepatan, kecepatan pukulan, menguatkan engsel dan persendan tangan. Ginchin Funakoshi menyatakan teknik memukul dengan makiwara pukulam dengan pinggulmmu bukan tanganmu bearti bahwa pukulan yang dilakukan berawal dengan pinggul yang memutar sekitar dua atau tiga inchi kedepan lalu baru diikuti dengan tangan.

Punching pad adalah suatu target atau sasaran untuk melatih pukulan pada praktisi beladiri khususnya beladiri karate, punchin pad ini sendiri berguna untuk melatih ketepatan, kecepatan, dan reflek pukulan.

b. Faktor yang mempengaruhi latihan target tetap dan bergerak

- 1) Kecepatan

Kecepatan sendiri dibagi menjadi dua yaitu kecepatan aksi dan reaksi Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddi (2011:124), Sajoto (1995:10) menyatakan bahwa reaksi Reaction adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat Indera, saraf, atau filling lainnya. Seperti mengantisipasi datangnya bola. Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:124) menyatakan kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optic dan taktil dengan cepat. Rangsangan akustik merupakan rangsangan yang diterima melalui Indera pendengaran seperti bunyi pistol saat lari jarak pendek, ataupun bunyi peluit, tepuk tangan, dan sebagainya. Sedangkan rangsangan optik merupakan rangsangan yang diterima melalui Indera penglihatan mata, seperti seseorang bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatuhnya dan mengikuti arah gerakan tersebut dengan bergerak maju mundur, ke kiri ataupun ke arah kanan. Bisa juga melalui rangsangan dengan menggunakan Cahaya, bola, dan lain-lain. Sementara rangsangan taktil yaitu rangsangan yang diterima melalui Indera peraba kulit, misalnya dengan sentuhan pada tangan ataupun tepukan pada Pundak tubuh bagian belakang.

2) Kekuatan Otot

Sebagaimana sudah dijelaskan di atas bahwa kecepatan reaksi tidak bisa maksimal jika tidak mempunyai kekuatan otot yang memadai. Oleh karena itu kekuatan otot yang kuat dan terlatih sangat diperlukan untuk mendapatkan kecepatan reaksi secara maksimal (Syafruddin, 2011:133).

13. Ketepatan Pukulan *Gyaku-tsuki*

a. Hakikat Ketepatan

Ketepatan pada olahraga karate tidak sedominan ketepatan pada olahraga panahan atau *bowling*. Namun hal ini tidak akan ditinggalkan begitu saja karena pada waktu tertentu ketepatan akan turut menentukan

keberhasilan dalam *kumite*, sebaliknya pada kata sedikit kebutuhannya atau bahkan tidak ada sama sekali. (Suharno HP, 1985:40) ketepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Apabila hal ini dimiliki seorang atlet akan memberikan beberapa keuntungan, prestasi akan lebih baik, gerakan lebih efisien dan efektif, mencegah terjadinya cedera dan mempermudah penguasaan teknik serta taktik. Pada *kumite*, jika lawan selalu pada posisi bergerak, kedepan, mundur ke samping, hal demikian tentunya akan mempersulit atlet dalam usahanya melontarkan serangan pada sasaran. Sebaliknya, ketika diserang lawan secara bertubi-tubi ataupun atlet melakukan serangan dengan teknik tinggi yang sulit, agar berhasil ketepatan sangat diperlukan pada saat seperti ini. Ketiga hal tersebut sangat berkaitan dengan ketepatan seorang atlet yakni akan tetap mudah melakukan serangan dengan tepat walaupun lawan bergerak dengan sengaja untuk membuyarkan konsentrasi. Atlet juga akan mudah memberikan serangan balik atau *counter* terhadap serangan lawan yang bertubi-tubi walaupun dengan satu lontaran. Disamping itu, dapat juga terhindar dari cedera atlet melakukan teknik sulit. Terutama pada gerakan lompatan dan mendarat. Saat itu, serangan dilakukan dengan cepat dan harus mendarat secara tepat dengan menggunakan penumpu yang tepat pula. Ketepatan memang tidak terpisah dengan kondisi fisik yang lain dalam pelaksanaan gerak. Walaupun pada dasarnya peran ketajaman Indera lebih dominan, ternyata kordinasi mata, lengan dan mata kaki serta kaki lengan dan kelentukan tidak sedikit menyumbang ketika bermain, kecuali itu ada hal lain yang dapat turut keberhasilan memperngaruhi keberhasilan ketepatan yaitu, kuat lemahnya gerakan (semakin cepat dan kuat gerakan, ketepatan semakinsulit dan sebaliknya), jauh dektnya sasaran, ketelitian, ketenangan dan penguasaan teknik serta motivasi. Ciri latihan ketepatan adalah, harus ada sasaran atau target secara bertahap. Latihan dari gerakan pelan menuju gerakan yang

cepat, sasaran beralih dari benda kecil, dari jarak dekat berubah menjadi jarak jauh dan dari sasaran yang diam hingga sasaran yang bergerak.

b. Pukulan *Gyaku-tsuki*

Menurut FORKI (2005:19) pukulan yaitu salah satu inti dari gerakan olahraga karate yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus dinamakan *tsuki*. Sedangkan menurut Oyama dalam J.B. Sujoto (1996:54) mengemukakan: ”pukulan dalam karate hampir sama dengan karate itu sendiri. Jika cara melakukannya tidak benar, berarti karate kita juga kurang baik. “Kepalan tangan yang merupakan tumpuan akhir dari pukulan harus dibentuk secara benar sesuai dengan bentuk serangan yang dilakukan. Berikut adalah gambar cara membentuk kepalan tangan:



Gambar 11. Cara membentuk kepalan tangan

(Sumber :<http://inkadosemarang.sordpress.com/teknik/kihon>)

Rahasia pukulan dalam karate terletak pada putaran atau putaran yang dilakukan pada saat kontak terjadi. Hal ini dapat dipahami apabila kita pernah membuat lubang pada sesuatu dengan menggunakan keterampilan tangan. Hal penting lain adalah yang harus diingat ketika memukul tidak hanya dengan pergelangan tangan dan lengan saja, melainkan memukul seolah-olah dengan tenaga dari seluruh tubuh. Pukulan *gyaku-tsuki* adalah pukulan yang sangat dasar dan pukulan ini melibatkan lengan belakang, pukulan *gyaku-tsuki* sering disebut dengan pukulan terbaik. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga yang lebih besar jika melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar, pukulan *gyaku-*

tsuki adalah pukulan yang sangat efektif dalam karate khususnya di nomor *kumite* atau pertarungan titik serangan terdapat pada perut. (Nakayama:1980) menjelaskan bahwa pukulan *gyaku-tsuki* yaitu pukulan terbalik, kaki dan kepalan yang meninju berada pada sisi yang berlawanan, kaki kiri di depan dengan kepalan tangan kanan.



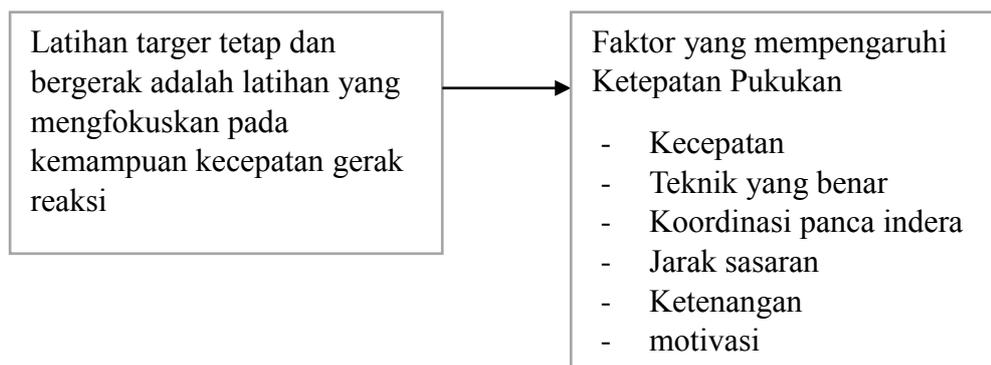
Gambar 12. (foto dokumentasi pribadi pukulan *gyaku-tsuki*)

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori maka dapat di jadikan suatu kerangka berfikir. Dalam olahraga karate pada nomor *kumite* selain mempunyai kecepatan dan kekuatan baik, suatu ketepatan juga sangat diperlukan, karena pada *moment* tertentu ketepatan sangat berperan untuk mendapatkan suatu *pointi* pada saat pertandingan *kumite*. Ketepatan adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sarana. Sarana ini dapat meruoakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto 1995: 9).

1. Latihan menggunakan target tetap dengan media *makiwara* sangat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan dan kekuatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Latihan menggunakan target bergerak dengan media *punching pad* sangat berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan dan kecepatan reaksi pukulan *gyaku-tsuki*.

Hal ini karena pada latihan menggunakan *makiwara* dan *punching pad* melibatkan kecepatan reaksi dan kekuatan otot-otot lengan yang di latih secara maksimal. Dengan demikian dugaan latihan target tetap dan bergerak berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.



C. Hipotesis

Dari berbagai masalah dalam penelitian perlu di buat hipotesis sementara.

Berdasarkan kajian Pustaka dan kerangka berfikir yang telah di bahas maka hipotesis dapat dijelaskan

1. Ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Ada pengaru latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
3. Pengaruh latihan target bergerak lebih efektif dari pada latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.