

SEJARAH, ETIKA DAN FILOSOFI SENI BELADIRI KARATE

Oleh :
Danardono

ABSTRAK

Ilmu beladiri dikenal sejak adanya peradaban manusia, yang pada waktu itu dipergunakan hanya untuk mempertahankan diri dari gangguan binatang buas dan alam sekitarnya. Sekarang, di samping untuk mempertahankan diri, beladiri digunakan sebagai alat untuk menjaga kesehatan, mencari prestasi dan sebagai jalan hidup. *Karate-do* adalah suatu seni perkasa, beladiri tanpa senjata yang bertujuan untuk mengatasi segala bentuk rintangan, yang dicapai dengan cara mengembangkan kepribadian melalui latihan-latihan tertentu. Dari sejarah asal mula lahirnya seni beladiri ini dapat dibayangkan betapa keras dan melalui rintangan yang berat untuk dapat mencapai tingkat kesempurnaan atau keberhasilan. Sebagai alat komunikasi dan tempat berinteraksi dengan orang lain, seni beladiri karate mempunyai etika dan sopan santun yang harus ditaati dan dilaksanakan oleh segenap anggota/orang yang ada di dalamnya. Aturan main, etika dan sopan santun yang terdapat dalam seni beladiri ini dibuat berdasarkan semangat dan filosofi yang diwariskan oleh orang-orang yang melahirkannya. *Karate-ka* sejati selalu berusaha untuk dapat memahami dan meresapi setiap ajaran yang ada kemudian memasukannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai jalan hidupnya.

Kata kunci : Sejarah, Etika, Filosofi Karate

SEJARAH PERKEMBANGAN KARATE

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 pengungsi 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 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 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 *Inka*) 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 8 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)

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 berkesan jorok. ***Karate-gi*** yang robek harus segera dijahit kembali. Membiarkan perlengkapan

latihan dan *karate-gi* kusut 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 lutut, 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 lambang 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 *dojo* tanpa ijin 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 olah raga beladiri karate hanya satu macam yang dibagi dalam (3) tiga bagian, yaitu:
 - a. Gerakan Dasar (*Kihon*)
 - b. Pertarungan/perkelahian (*Kumite*)
 - c. Jurus (*Kata*).

Yang ketiganya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

B. Tata Cara Upacara 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 ditujukan kepada :

- a. Semua *karateka* senior, atau yang lebih tinggi tingkatan sabuknya, baik tingkat *kyu* atau tingkat *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* atau *Dan* yang disandang termasuk senior.
- c. Kepada orang yang bukan *karateka*, tetapi aktif mengabdikan dirinya pada organisasi *karate*, atau setiap orang yang lebih tua umur maupun pengalamannya, yang membantu perkembangan *karate*.

Adapun sebutan untuk menegur sesama karateka yaitu :

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

2. Macam-macam Cara Memberi Penghormatan

2.1 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.

2.2 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.

C. 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 :
- o Dewan Guru.
Mengambil tempat terdepan, setelah barisan tersusun rapi dan setelah kapten latihan melaporkan bahwa upacara siap dimulai.
 - o DAN IV ke atas.
Menempati barisan kedua setelah Dewan Guru.
 - o DAN III, II, I.
Menempati barisan ketiga dan DAN III berada paling kanan.
 - o 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.

D. 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.

FILOSOFI DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE

Apa yang dinamakan prinsip pada hakekatnya adalah keyakinan dasar yang diharapkan dilandasi dan melandasi kenyataan, dan ditopang oleh ilmu filsafat untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Adapun filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate, di antaranya adalah :

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

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 mengundang 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 : *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.

19. Peragakan secara tepat penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.

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

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.

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

Artinya : *Karate-ka* sejati akan menerapkan aturan-aturan dan sumpah karate yang diucapkan sebagai jalan hidup sehari-hari yang benar. Akan tetapi untuk urusan prinsip dalam kehidupan spiritual tentunya tidak diterima dan ditelan bulat-bulat begitu saja. Namun banyak yang perlu dicontoh dan dipelajari ajaran kepahlawanan warisan leluhur bangsa Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

<http://www.kyokushin-indonesia.com/indonesia/motto.asp>

<http://www.kyokushin-indonesia.com/indonesia/tatacara.asp>

JB. Sujoto, 1996, **Teknik Oyama Karate Seri Kihon**, Jakarta : PT. Elex Media
Komputindo

M. Nakayama, 1980, **Best Karate** Pemahaman 1, Tokyo : Kodansha
Internasional

PB FORKI, (1990), **Sejarah dan Organisasi Karate**, Jakarta

PB INKAI, (2000), **Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Inkai**,
Jakarta

Rielly L. Robin, (1985), **Shotokan Karate**, Tokyo: Charles E Tuttle Co