

Cs

L. Bagus Syarifullah, Azis  
Prof. Dr. Siswanto, M. Kes. AIFO  
Danardono, M. Or



P E R G U R U A N  
**G O K A S I**



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201824554, 20 Agustus 2018

**Pencipta**

Nama : I Bagus Syaifullah Azis, Danardono, S.Pd., M.Or., dkk

Alamat : Demangan GK. I/314, RT 001/RW 001, Demangan, Gondokusuman, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55221

Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : LPPM UNY

Alamat : Jl. Colombo No.1 Karangmalang, Sleman, Di Yogyakarta, 55281

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku Panduan/Petunjuk

Judul Ciptaan : Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 26 Juni 2018, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000114850

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	I Bagus Syaifullah Azis	Demangan GK. I/314, RT 001/RW 001, Demangan, Gondokusuman
2	Danardono, S.Pd., M.Or	Gendingan NG II / 350, RT 17 RW 03, Notoprajan, Ngampilan
3	Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO.	Tegal Piyungan, Sandeyan, RT.06, Srimulyo, Piyungan







DAFTAR ISI

1. PENDAHULUAN

2. SEJARAH KARATE

3. TUJUAN DAN MANFAAT KARATE

4. DASAR-DASAR KARATE

5. TEKNIK DASAR KARATE

6. LATIHAN KARATE

7. PENUTUP







<i>3.d Uchi Uke</i>	29
<i>3.e Harai Uke</i>	30
<i>3.f Kake Uke</i>	30
<i>3.g Mawashi Uke</i>	31
<i>3.h Kosa Uke</i>	31
<b>GERI (TENDANGAN)</b>	
<i>4.a Hiza Geri</i>	32
<i>4.b Mae Geri</i>	32
<i>4.c Sokuto Geri</i>	33
<i>4.d Mawashi Geri</i>	33
<i>4.e Kansetsu Geri</i>	34
<b>UCHI (SENTAKAN)</b>	
<i>5.a Uraken Uchi</i>	35
<i>5.b Kentsui Uchi</i>	35
<i>5.c Furi Uchi</i>	36
<i>5.d Shuto Uchi</i>	36
<i>5.e Mae Hiji Ate</i>	37
<i>5.f Yoko Hiji Ate</i>	37

TEKNIK DASAR KARATE PERGURUAN GOKASI

Cs

I. Bagus Syarifullah, Azis  
Prof. Dr. Siswanoyo., M. Kes. AIFO  
Danardono., M. Or



P E R G U R U A N  
**G O K A S I**

**TEKNIK DASAR KARATE  
PERGURUAN GOKASI**

Penulis :

**I Bagus Syaifullah Azis**

Desain Sampul dan Isi :

**Destry Indra Wibawa**

....

IPRANOD

iii



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201824554, 20 Agustus 2018

### Pencipta

Nama : I Bagus Syaifullah Azis, Danardono, S.Pd., M.Or., , dkk

Alamat : Demangan GK. I/314, RT 001/RW 001, Demangan,  
Gondokusuman, Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55221

Kewarganegaraan : Indonesia

### Pemegang Hak Cipta

Nama : LPPM UNY

Alamat : Jl. Colombo No.1 Karangmalang, Sleman, Di Yogyakarta,  
55281

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku Panduan/Petunjuk

Judul Ciptaan : Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 26 Juni 2018, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000114850

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

REPUBLIC OF CHINA  
MINISTRY OF NATIONAL DEFENSE  
OFFICE OF THE CHIEF OF GENERAL STAFF

Reference is made to the above-mentioned report of the Chief of Staff of the Republic of China Army, dated 1954, and the report of the Chief of Staff of the Republic of China Army, dated 1955, both of which are attached hereto for your information.

Very truly yours,  
The Chief of General Staff

Approved:  
The Chief of Staff of the Republic of China Army

Approved:  
The Chief of Staff of the Republic of China Army

Approved:  
The Chief of Staff of the Republic of China Army

Approved:  
The Chief of Staff of the Republic of China Army

Approved:  
The Chief of Staff of the Republic of China Army

Approved:  
The Chief of Staff of the Republic of China Army

## LAMPIRAN PENCIPTA

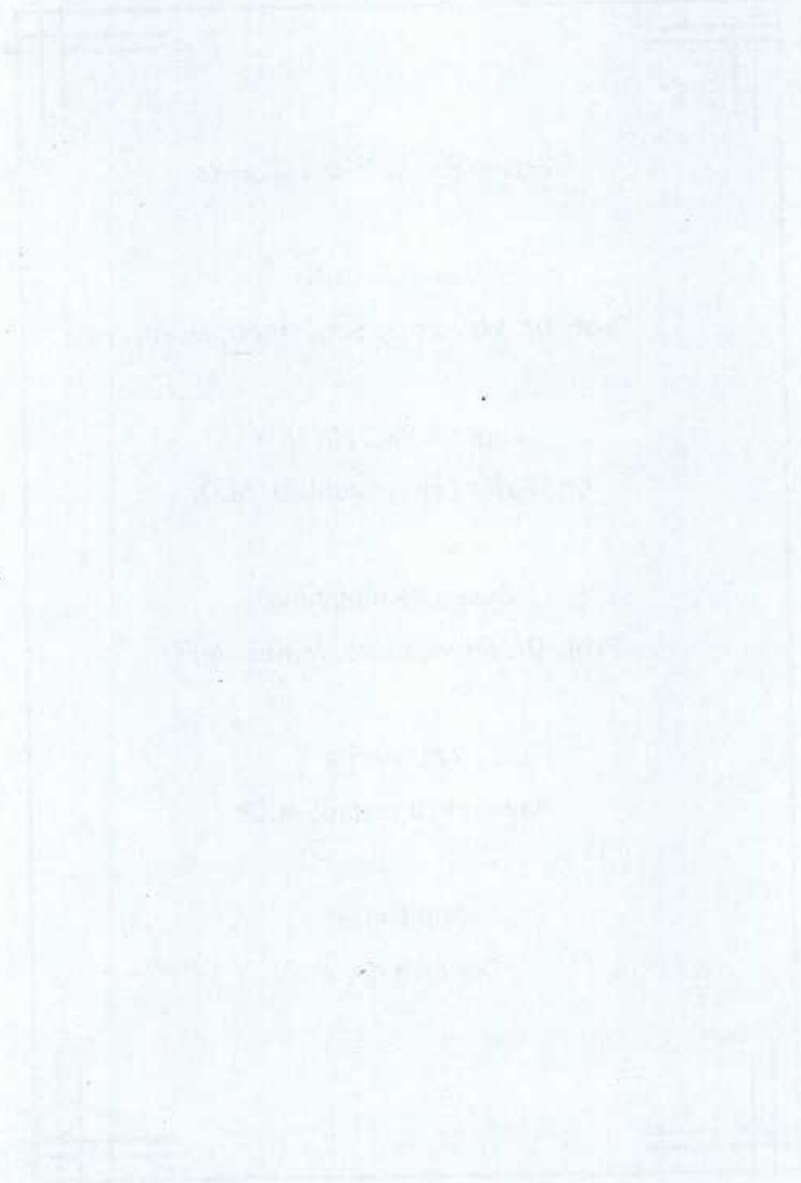
No	Nama	Alamat
1	I Bagus Syaifullah Azis	Demangan GK. I/314, RT 001/RW 001, Demangan, Gondokusuman
2	Danardono, S.Pd., M.Or	Gendingan NG II / 350, RT 17 RW 03, Notoprajan, Ngampilan
3	Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO.	Tegal Piyungan, Sandeyan, RT.06, Srimulyo, Piyungan



THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF CHEMISTRY  
5708 SOUTH ELLIS AVENUE  
CHICAGO, ILLINOIS 60637

RECEIVED  
JAN 15 1964





*Ucapan Terima Kasih Kepada*

Dekan FIK UNY  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Pd

Kaprodi PKO FIK UNY  
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

Dosen Pembimbing  
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO

Ahli Media  
Nawan Primasoni, M.Or

Ahli Materi  
Danardono, M.Or



*Ucapan Terima Kasih Kepada*

**Allah SWT**

Ayah  
**Achmad Ubadi**

Ibu  
**Urip Mudjiati**



## PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur senantiasa penulis haturkan kepada pemilik semesta alam, Allah Subhanahu wa Ta'la yang telah memberikan limpahan rahmat, karunia serta iman kepada kita semua. Berkat rahmat dan karunianya buku panduan yang berjudul "Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI" ini dapat penulis selesaikan tepat pada waktunya.

Buku panduan ini mencakup tentang materi teknik dasar karate yang ada di dalam perguruan GOKASI meliputi *kihon*, *kata*, dan *kumite*. Selain itu penulis juga mencoba memaparkan terkait sejarah awal mula berdirinya perguruan GOKASI di Indonesia.

Sebagai seorang manusia biasa yang selalu diliputi kekurangan, penulis menyadari bahwa buku panduan Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI ini masih terdapat banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Penulis juga memohon maaf apabila ada salah kata maupun penulisan dalam membuat buku ini. Kritik dan saran yang membangun sangat membantu penulis dalam membuat atau mengembangkan karya selanjutnya. Semoga bermanfaat. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 4 Mei 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

<i>UCAPAN TERIMA KASIH</i>	v
<i>PRAKATA</i>	ix
<i>DAFTAR ISI</i>	xi
<i>DAFTAR GAMBAR</i>	xiii
<i>DAFTAR TABEL</i>	xv
<i>DAFTAR ISTILAH</i>	xvii
<i>BAB I : PENDAHULUAN</i>	
<i>A. Latar Belakang</i>	1
<i>B. Tujuan</i>	7
<i>BAB II : SEKILAS TENTANG GOKASI</i>	
<i>A. Sejarah Perguruan GOKASI</i>	9
<i>B. Teknik Dasar Karate</i>	12
<i>BAB III : TEKNIK DASAR KARATE GOKASI</i>	
<i>A. Kihon</i>	17
<i>B. Kata</i>	39
<i>C. Kumite</i>	50
<i>BAB IV : PENUTUP</i>	59
<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	61





## DAFTAR GAMBAR

### **DACHI (KUDA-KUDA)**

1.a Heisoku Dachi	20
1.b Musubi Dachi	20
1.c Uchi Hachiji Dachi	21
1.d Heiko Dachi	21
1.e Hachiji Dachi	22
1.f Shiko Dachi	22
1.g Sanchin Dachi	23
1.h Neko Ashi Dachi	23
1.i Zenkutsu Dachi	24
1.j Kokutsu Dachi	24

### **TSUKI (PUKULAN)**

2.a Jodan Tsuki	25
2.b Chudan Tsuki	25
2.c Gedan Tsuki	26
2.d Ura Tsuki	26
2.e Heiko Tsuki	27
2.f Awase Tsuki	27

### **UKE (TANGKISAN)**

3.a Jodan Uke	28
3.b Chudan Uke	28
3.c Gedan Barai	29

<i>3.d Uchi Uke</i>	29
<i>3.e Harai Uke</i>	30
<i>3.f Kake Uke</i>	30
<i>3.g Mawashi Uke</i>	31
<i>3.h Kosa Uke</i>	31
<b>GERI (TENDANGAN)</b>	
<i>4.a Hiza Geri</i>	32
<i>4.b Mae Geri</i>	32
<i>4.c Sokuto Geri</i>	33
<i>4.d Mawashi Geri</i>	33
<i>4.e Kansetsu Geri</i>	34
<b>UCHI (SENTAKAN)</b>	
<i>5.a Uraken Uchi</i>	35
<i>5.b Kentsui Uchi</i>	35
<i>5.c Furi Uchi</i>	36
<i>5.d Shuto Uchi</i>	36
<i>5.e Mae Hiji Ate</i>	37
<i>5.f Yoko Hiji Ate</i>	37

## DAFTAR TABEL

1.1 <i>Mapping Kihon Kumite</i> GOKASI	18
1.2 <i>Kata Karate</i> GOKASI	39
1.3 <i>Kihon Kumite Karate</i> GOKASI	50



## DAFTAR TABEL

1.1 <i>Mapping Kihon Kumite</i> GOKASI	18
1.2 <i>Kata Karate</i> GOKASI	39
1.3 <i>Kihon Kumite Karate</i> GOKASI	50

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan buku ini. Buku ini merupakan salah satu hasil dari penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan oleh penulis. Buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan buku ini, terutama kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi pembaca.

## DAFTAR ISTILAH

- Karate** : Karate berasal dari kata *kara* yang artinya kosong, sedangkan *te* adalah tangan. Karate merupakan olahraga beladiri dengan tangan kosong.
- Goju-Ryu**: Goju berasal dari kata *go* yang artinya keras dan *ju* yang artinya lembut. Aliran karate ini memadukan teknik keras dan lembut.
- Kihon** : Gerak dasar atau pondasi.
- Kata** : Serangkaian gerak dasar (kihon) yang telah diatur sedemikian rupa. Gerakan-gerakan kata banyak mengandung falsafah-falsafah hidup dan setiap kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Setiap aliran karate memiliki perbedaan gerak dan nama yang berbeda untuk tiap kata.
- Kumite** : Berarti pertemuan tangan atau bertarung dengan lawan. Selain dipertandingkan berdasarkan usia, nomor pertandingan *kumite* juga disesuaikan dengan berat badan dan jenis kelamin.
- Dojo** : Bangunan tempat untuk belajar dan berlatih beladiri.
- Sanchin** : Latihan pernapasan dasar yang bertujuan agar seorang karateka dapat melakukan pukulan yang dahsyat serta ketika menerima pukulan dari lawan tanpa terluka.
- Dachi** : Teknik dasar gerakan kuda-kuda dalam beladiri karate.
- Tsuki** : Teknik gerakan pukulan dalam beladiri karate yang terbagi menjadi tiga arah sasaran yakni bagian atas, bagian tengah dan bagian bawah.



- Uke** : Teknik gerakan menangkis dalam olahraga beladiri karate.
- Geri** : Teknik gerakan tendangan yang dapat digunakan sebagai serangan selain menggunakan tangan.
- Uchi** : Teknik gerakan sentakan dalam menyerang lawan.
- Embusen** : Pola garis dan arah peragaan.

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani dan kesehatan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, olahraga merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Olahraga juga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan *multi event*. Pada masa kini, olahraga telah dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup oleh sebagian orang. Orang-orang yang memahami manfaat olahraga, pada akhirnya mulai menggemari dan mencintai olahraga. Hal ini dapat dilihat dengan semakin banyaknya tempat kebugaran dan kegiatan yang bertebaran olahraga yang berkembang di dunia dan di Indonesia.

Selain olahraga yang sifatnya rekreasi, perkembangan olahraga prestasi di Indonesia juga terjadi sangat pesat. Terbukti dengan banyaknya cabang olahraga yang ada di Indonesia yang terus berkembang hingga saat ini. Salah satu cabang olahraga yang cukup berkembang di Indonesia adalah olahraga beladiri. Di Indonesia ada berbagai macam olahraga beladiri yang berkembang dengan pesat, salah satunya beladiri karate. Karate merupakan olahraga beladiri yang dapat diikuti oleh seluruh kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Karate juga dapat disebut sebagai olahraga tangan kosong, sehingga dalam prakteknya tidak memerlukan peralatan yang khusus dan biaya yang mahal untuk mempelajari teknik gerakannya.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Karate pertama kali lahir pada tahun 1921. Karate berasal dari kata *kara* yang artinya kosong, dan *te* yang artinya tangan. Karate dapat disebut olahraga beladiri tangan kosong. Karate masuk ke Jepang melalui Okinawa dan mulai berkembang di Ryuku Islands. Seorang penduduk Okinawa bernama Gichin Funakoshi merupakan orang pertama yang memperkenalkan karate di Jepang,

yang sebelumnya bernama *Tote* atau tangan China. Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa *Tote* atau tangan China dalam kanji Jepang menjadi karate atau tangan kosong dengan harapan agar mudah diterima oleh masyarakat Jepang.

Di Indonesia, karate telah ada sejak tahun 1963. Karate di Indonesia dibawa masuk oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menem-puh pendidikannya di Jepang. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia yakni: Baud AD Adikusumo, Kariato Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan *dojo* di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate di Indonesia, hingga akhirnya mereka juga membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta. Hingga pada akhirnya, pada tahun 1972 melalui Kongres ke IV PORKI namanya resmi berubah menjadi Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

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* dan *Wado-Ryu*. Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Tetapi gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas 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, meskipun tidak termasuk dalam 4 besar WKF. Di Indonesia, dengan masuknya berbagai aliran karate tentunya berdampak pada semakin banyak perguruan-perguruan yang bermunculan. Seperti aliran *Goju-Ryu* yang ada di Indonesia, hingga saat ini telah memiliki 3 perguruan yaitu GOJUKAI, GOJU RYU ASS dan GOKASI.

Beladiri karate berkembang begitu pesat khususnya di Indonesia. Pesatnya perkembangan karate di Indonesia di tandai dengan banyaknya perguruan karate yang ada saat ini. Selain itu banyaknya pertandingan karate yang diselenggarakan di Indonesia baik dari tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional hingga internasional semakin menunjukkan perkembangan yang pesat pada beladiri kara-

te di Indonesia. Pertandingan karate dibagi menjadi dua, yakni *kata* dan *kumite*. *Kata* merupakan serangkaian gerak *kihon* yang telah diatur sedemikian rupa. Dalam pertandingan *kata*, kontestan atau atlet akan dibagi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Sedangkan *kumite* berarti bertemu atau bertarung dengan lawan, selain dibagi berdasarkan usia, nomor pertandingan *kumite* juga disesuaikan dengan berat badan dan jenis kelamin. Baik *kata* maupun *kumite* umumnya disetiap pertandingan yang dilaksanakan akan dikategorikan menjadi beberapa kelompok. Kelompok usia pada pertandingan karate adalah *Usia Dini* (usia 8-9 tahun), *Pra Pemula* (usia 10-11 tahun), *Pemula* (usia 12-13 tahun), *Kadet* (usia 14-15 tahun), *Junior* (usia 16-17 tahun) dan *Senior* (usia 18-25 tahun).

Setiap aliran karate memiliki ciri khas masing-masing dalam setiap gerak tekniknya. Ada yang memiliki ciri khas keras dan lembut, tetapi ada pula yang memiliki ciri khas gerakan yang cepat. Ini menjadi bagian yang penting dipahami bagi setiap karateka yang ingin belajar beladiri karate untuk memahami terlebih dahulu karakteristik dari masing-masing aliran tersebut. Teknik dasar menjadi bagian pondasi paling penting bagi seorang karateka. Teknik

dasar dipandang sebagai salah satu tolak ukur seorang pelatih untuk memberikan teknik gerakan berikutnya yang lebih sulit. Namun pelatih juga dirasa perlu mengerti dan memahami bagaimana cara melakukan teknik dasar yang baik sesuai dengan aliran karatenya sebelum memberikan teknik lanjutan kepada seorang karateka. Seorang pelatih juga dituntut harus memiliki pengetahuan terkait teknik dasar yang baik meliputi *kihon*, *kata*, maupun *kumite* yang baik.

Karena penting dan perlu adanya suatu acuan yang memudahkan seorang karateka GOKASI dalam mempelajari teknik dasar, maka dalam hal ini peneliti berupaya untuk membuat suatu buku panduan teknik dasar karate perguruan GOKASI. Buku ini diharapkan dapat memudahkan karateka khususnya bagi karateka pemula dalam mempelajari teknik yang ada dalam perguruan GOKASI dengan baik dan benar.

## **B. Tujuan**

Buku panduan teknik dasar karate GOKASI ini bertujuan untuk menambah referensi dan membantu memberikan panduan terkait teknik dasar karate yang terdapat dalam perguruan karate GOKASI dengan berbagai gambar teknik yang menarik serta dilengkapi dengan keterangan pada setiap gambar.





## Sekilas Tentang GOKASI

### A. Sejarah Perguruan GOKASI

GOKASI merupakan singkatan dari *Goju Ryu Karate-do Shinbukan Indonesia*. GOKASI memiliki aliran gerakan *Goju-Ryu* yang berarti keras-lembut. Filosofi gerakan ini memadukan teknik keras dan teknik lembut. GOKASI bukan hanya sekedar sebuah nama organisasi beladiri karate, tetapi GOKASI adalah sebuah *acronym* yang tiap huruf mencerminkan filosofi dari jenis aliran karate yang tercermin dari setiap gerakan karate dari organisasi ini. Tumbuhnya aliran *Goju Ryu* dibawa oleh sensei Chojun Miyagi ke Jepang, beliau kemudian banyak melakukan perbaikan terhadap teknik-teknik aliran ini sehingga beliau lalu dianggap sebagai tokoh pendiri aliran *Goju Ryu*. Aliran ini berpegang pada konsep “Dalam pertarungan yang sesung-

guhnya kita harus bisa menerima dan membalas pukulan”, sehingga aliran ini menekankan pada konsep *sanchin* atau pernapasan dasar agar para praktisinya dapat memberikan pukulan yang dasyat dan menerima pukulan dari lawan tanpa terluka. *Goju Ryu* adalah aliran yang menggunakan tangkisan yang bersifat circular serta memiliki kekuatan pada pertarungan jarak rapat atau dekat. Tokoh yang turut berperan membawa aliran ini ke Indonesia adalah seorang mahasiswa Jepang bernama Kunihiro Ishii pada tahun 1969.

GOKASI didirikan pada bulan Juni 1964 dalam suatu perkumpulan olah raga beladiri gabungan antara Judo, Jujitsu dan Kuntow, pada saat itu tokoh yang sangat berperan dalam pendirian organisasi tersebut adalah seorang pemuda yang dikenal oleh murid-muridnya dengan panggilan Sensei Budi Darma. Organisasi tersebut kemudian diberi nama *Judo Karate Association Djakarta* yang disingkat JKAD. Perkembangan karate di Indonesia semakin pesat dengan adanya pertukaran mahasiswa antara Indonesia dan Jepang. Pada tahun 1969 salah satu mahasiswa Jepang yang ikut adalah Kunihiro Ishii mengajar karate *Khusu* di JKAD. Kemudian nama JKAD dirubah menjadi *Goju Ryu Karate-do Shinbukan Indonesia* atau disingkat GOKASI. Beberapa toko

yang ikut berperan dalam proses penggantian nama tersebut adalah Sensei Budi Darma, Drs. Fajar Batubara, Marnoto BA dan Eddyson Yusuf Simbolon. Kemudian nama GOKASI dikukuhkan pada tanggal 1 Juli 1969. Diantara tahun 1960-1980 Eddyson Simbolon bersama teman temannya mendapat beasiswa mempelajari ilmu manajemen ke Jepang sekaligus memperdalam ilmu karate aliran *Goju Ryu* langsung dari sumbernya di *dojo Shinbukan Tokyo*. Dan menempuh ujian DAN VI Goju Internasional pada tahun 1985.

Pada tahun 1982 untuk pertama kalinya pengurus pusat GOKASI mengadakan kongres dan membentuk kepengurusan dengan susunan Ketua Dewan Guru Eddyson Yusuf Simbolon (DAN VI) dan Ketua Umum adalah H. Effendy Yusuf (DAN VI Kehormatan). Sejak tahun 1982 hingga saat ini GOKASI telah mengalami beberapa kali pergantian pengurus yang dilakukan setiap 5 tahun sekali melalui Musyawarah Nasional. Di tahun 2015 juga telah dilaksanakan Musyawarah Nasional ke VI GOKASI pada hari Sabtu 23 Mei 2015 dan terpilih sebagai Ketua Umum H. Ir. Yasri Rifai, MBA dengan Sekretaris Jendral Kombes Pol. H, Fauzan Djamal, M. Si. seta salah satu Dewan Pembina adalah Bapak Prof. DR. H. Bahrullah Akbar, MBA, anggota VI BPK RI. Beliau beliau tersebut

juga merupakan anggota Karate GOKASI. GOKASI untuk saat ini memiliki 15 Dewan Pimpinan Daerah di seluruh Indonesia, meliputi: Sumatera Utara, Riau, Kepulauan Riau, Bangka Belitung, Jambi, Bengkulu, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Kalimantan Barat dan Sulawesi Selatan.

## B. Teknik Dasar Karate

Karate dapat dipraktekkan sebagai sebuah seni pengembangan diri (*budo*), sebagai olahraga, atau sebagai latihan pertahanan diri. Karate tradisional menekankan pada pengembangan diri (*budo*). Dalam pelatihan gaya Jepang *modern*, menekankan unsur-unsur psikologis yang layak dimasukkan kedalam *kokoro* (sikap/perilaku) seperti ketekunan, keberanian, kebaikan, dan keterampilan kepemimpinan. Olahraga karate menekankan pada latihan dan kompetisi. Materi latihan karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus) dan *kumite* (pertarungan).

### 1. Gerakan Dasar (*Kihon*)

*Kihon* merupakan gerakan paling penting dalam karate, karena *kihon* merupakan pondasi awal bela-

jar karate. Secara harfiah kihon berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang *budo*, *kihon* diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik.

Dalam karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite. Gerakan dasar yang di pelajari saat berlatih kihon seperti kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), dan tangkisan (*uke*).

## 2. Jurus (Kata)

Gunawan (2007: 21) *kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. *Kata* atau jurus merupakan

suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis).

Soeryadi (2008) dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawan pun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari keempat arah atau bahkan dari kedelapan arah, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap *kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda

### 3. Pertarungan (Kumite)

Secara harfiah berarti pertemuan tangan. *Kumite* merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (*kumite*) dalam karate diantaranya yaitu pertarungan dasar (*kihon*

*kumite*) dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). (1) Pertarungan dasar: bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar dengan memperhatikan tingkat kemampuan dari karateka. (2) Pertarungan bebas: tidak ada perjanjian atau pengaturan teknik sebelumnya. Pasangan dibolehkan dan bebas menggunakan kekuatan mental dan fisiknya, namun wajib mengendalikan pukulan, sentakan dan tendangannya serta mempertahankan tingkat keselamatan dengan membatasi daerah serangan dan tidak menyerang daerah vital.



1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

## Teknik Dasar Karate GOKASI

### A. KIHON

Secara harfiah *kihon* berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. *Kihon* juga dapat diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa teknik. *Kihon* sangat penting diajarkan bagi karateka pemula, sebab *kihon* dapat menjadi pondasi utama untuk karateka dalam belajar *kata* maupun *kumite*. Berikut adalah tabel *kihon* untuk karate GOKASI :

Tabel 1.1 Mapping Kihon Karate GOKASI

No.	Kihon	Urt.	Nama Gerakan
1.	Dachi (Kuda-kuda)	a.	Heisoku Dachi
		b.	Musubi Dachi
		c.	Uchi Hachiji Dachi
		d.	Heiko Dachi
		e.	Hachiji Dachi
		f.	Shiko Dachi
		g.	Sanchin Dachi
		h.	Neko Ashi Dachi
		i.	Zenkutsu Dachi
		i.	Kokutsu Dachi
2.	Tsuki (Pukulan)	a.	Jodan Tsuki
		b.	Chudan Tsuki
		c.	Gedan Tsuki
		d.	Ura Tsuki
		e.	Heiko Tsuki
		f.	Awase Tsuki
3.	Uke (Tangkisan)	a.	Jodan Uke
		b.	Chudan Uke
		c.	Gedan Barai
		d.	Uchi Uke
		e.	Harai Uke
		f.	Kake Uke
		g.	Mawashi Uke
		h.	Kosa Uke

No.	Kihon	Urt.	Nama Gerakan
4.	<i>Geri</i> (Tendangan)	a.	Hiza Geri
		b.	Mae Geri
		c.	Sokuto Geri
		d.	Mawashi Geri
		e.	Kansetsu Geri
5.	<i>Uchi</i> (Sentakan)	a.	Uraken Uchi
		b.	Kentsui Uchi

## 1. Dachi (Kuda-kuda)

### a. Heisoku Dachi

(Posisi siap telapak kaki rapat)



Gambar 1. a Heisoku Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

Keterangan :

Sikap dengan posisi kedua kaki rapat secara bersama-sama menghadap ke depan. Kemudian posisi lutut lurus seperti sikap ketika berdiri atau bersiap.

### b. Musubi Dachi

(Posisi siap telapak kaki terbuka)



Gambar 1. b Musubi Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

Keterangan :

Sikap ini adalah sikap formal dimana kedua tumit terbuka membuat sudut sekitar  $45^\circ$ . Sikap ini biasa digunakan pada sikap saling menghormati dalam tradisi karate Jepang yakni membungkuk atau *rei*.

**c. Uchi Hachiji Dachi**

(Posisi kaki terbuka-terbalik)



Gambar 1.c Uchi Hachiji Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

Keterangan :

Sikap ini sama seperti *heiko dachi*, tetapi pada *uchi hachiji dachi* posisi jari-jari kaki ke arah dalam. Seluruh bagian kaki dari lebar pinggul hingga jari-jari kaki diarahkan ke arah dalam.

**d. Heiko Dachi**

(Posisi kaki sejajar)



Gambar 1.d Heiko Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

Keterangan :

Sikap ini biasa disebut posisi kaki sejajar. Peralnya, posisi kaki dan tumit kaki terletak pada posisi yang sejajar menghadap ke depan. Sementara itu posisi kaki dan bahu berada pada posisi yang sama lebar.

**e. Hachiji Dachi**  
(Posisi sikap kaki terbuka)

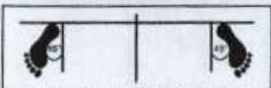


Gambar 1.e Hachiji Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan :**

Sikap posisi ini biasa disebut posisi kaki alami atau terbuka. Posisi kaki *hachiji dachi* adalah selebar bahu dan jari-jari kaki menghadap keluar. *Hachiji dachi* juga sering disebut sebagai *yoi dachi* atau *shizen-tai* yang secara harfiah posisi dimana seseorang sudah siap.

**f. Shiko Dachi**  
(Posisi sikap persegi)

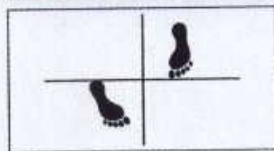


Gambar 1.f Shiko Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan :**

Sikap ini biasa disebut posisi sikap persegi. Kuda-kuda ini hampir sama dengan *kiba dachi*, hanya saja dalam *shiko dachi* posisi kedua jari-jari kaki menghadap keluar sekitar 45°.

**g. Sanchin Dachi**  
(Posisi sikap jam pasir)

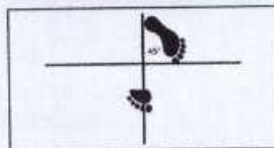


Gambar 1.g Sanchin Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan :**

Sikap ini biasa disebut posisi sikap jam pasir. Sikap ini mengutamakan ketetapan dan keteguhan dalam gerakannya, dimana satu kaki bergerak maju sampai jari kaki belakang berada pada garis *horizontal* yang sama dengan tumit kaki depan.

**h. Neko Ashi Dachi**  
(Posisi sikap kucing)



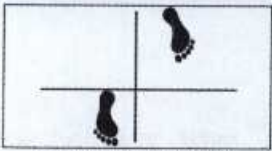
Gambar 1.h Neko Ashi Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan :**

Sikap ini biasa disebut posisi sikap kucing. Berat tubuh seluruhnya bertumpu pada kaki bagian belakang yang jari-jari kakinya menghadap sudut sekitar  $45^\circ$ . Sementara kaki depan dengan jari-jari kaki, secara lembut bertumpu pada matras berfungsi sebagai penyetabil tubuh.



**i. Zenkutsu Dachi**  
(Posisi sikap condong ke depan)

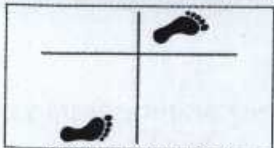


Gambar 1.1 Zenkutsu Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan :**

Sikap ini biasa disebut posisi sikap condong ke depan atau maju, dimana posisi kaki depan ditekuk ke depan pada bagian lutut sementara posisi kaki belakang lurus. Kemudian posisi pinggul dan bahu tetap menghadap ke depan.

**j. Kokutsu Dachi**  
(Posisi sikap belakang)



Gambar 1.2 Kokutsu Dachi  
Sumber: Dokumen Pribadi

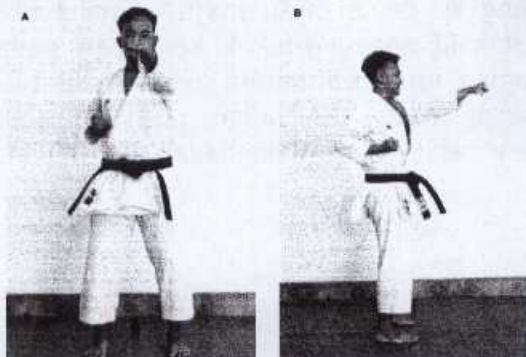
**Keterangan :**

Sikap ini disebut sebagai posisi sikap belakang. *Kokutsu dachi* hampir sama dengan dengan teknik *zenkutsu dachi*. Perbedaannya terletak pada posisi pinggul yang awalnya pada *zenkutsu dachi* menghadap ke depan kemudian pada *kokutsu dachi* dirubah menghadap ke arah samping bersesuaian dengan posisi kaki depan.

## 2. Tsuki (Pukulan)

### a. Jodan Tsuki

(Pukulan pada area atas)



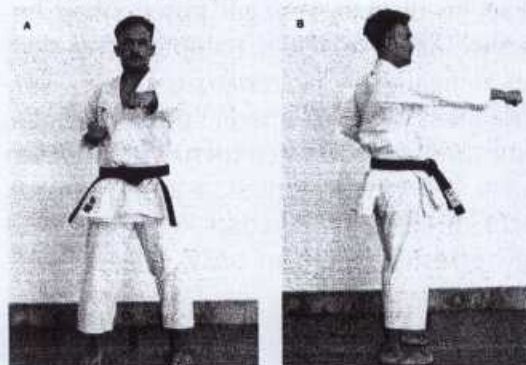
Gambar 2.a Jodan Tsuki  
Sumber: Dokumen Pribadi

Keterangan:

Pukulan *jodan tsuki* merupakan salah satu pukulan dasar dalam beladiri karate. Arah sasaran pukulan *jodan tsuki* adalah pada area atas atau pada area sekitar kepala.

### b. Chudan Tsuki

(Pukulan pada area tengah)

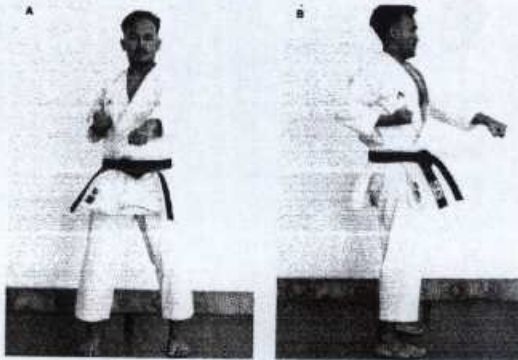


Gambar 2.b Chudan Tsuki  
Sumber: Dokumen Pribadi

Keterangan:

Termasuk salah satu teknik pukulan dasar yang arah sasarannya pada bagian tengah tubuh (dada, perut dan ulu hati).

**c. Gedan Tsuki**  
(Pukulan pada area bawah)



Gambar 2.c *Gedan Tsuki*  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Gedan tsuki* merupakan pukulan dasar beladiri karate yang arah sasarannya pada bagian area bawah tubuh (kemaluan).

**d. Ura Tsuki**  
(Pukulan jarak dekat)

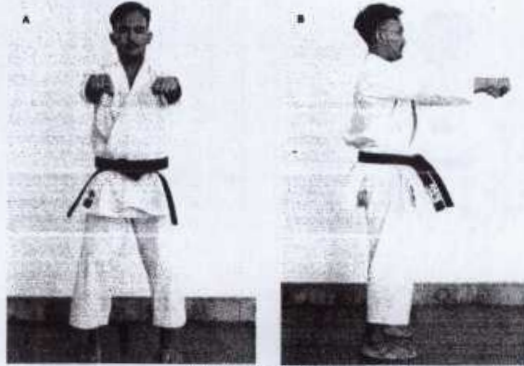


Gambar 2.d *Ura Tsuki*  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Ura tsuki* merupakan pukulan pendek dengan kepalan telapak tangan menghadap ke atas. *Ura tsuki* banyak digunakan untuk menyerang area perut pada lawan.

**e. Heiko Tsuki**  
(Pukulan ganda)

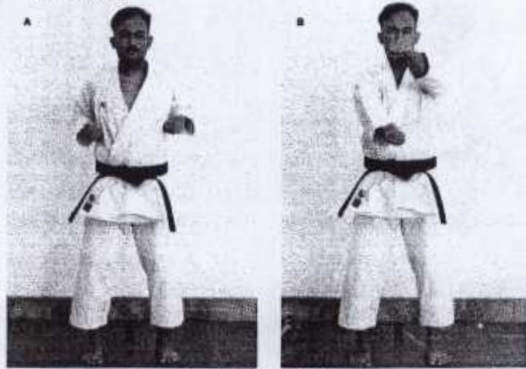


Gambar 2.e Heiko Tsuki  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Heiko tsuki* merupakan pukulan ganda antara tangan kanan dan tangan kiri secara bersamaan pada bidang *horizontal* dengan lintasan yang lurus.

**f. Awase Tsuki**  
(Pukulan U)



Gambar 2.f Awase Tsuki  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Awase Tsuki* merupakan pukulan ganda antara tangan kanan dan tangan kiri secara bersamaan. Umumnya posisi tangan yang dibawah menggunakan teknik *ura tsuki* dan pada tangan bagian atas menggunakan *choku tsuki*.

### 3. Uke (Tangkisan)

#### a. Jodan Uke (Tangkisan atas)



Gambar 3.a Jodan Uke  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### Keterangan:

*Jodan uke* merupakan tangkisan untuk menahan serangan yang mengarah pada bagian atas tubuh (kepala) dan dapat divariasikan untuk menyerang bagian dagu atau leher.

#### b. Chudan Uke (Tangkisan tengah)

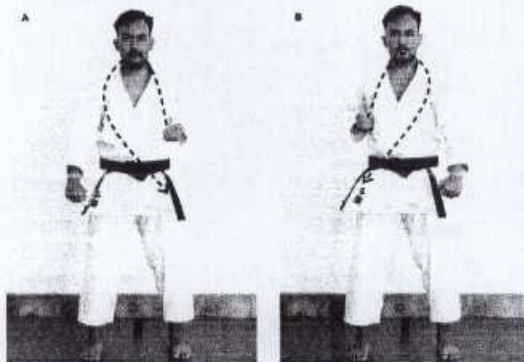


Gambar 3.b Chudan Uke  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### Keterangan:

*Chudan uke* merupakan tangkisan untuk menahan serangan pada area tengah tubuh. Pengambilannya teknik ini dimulai dari ketiak, artinya tangkisan ini merupakan tangkisan kearah luar.

**c. Gedan Barai**  
(Tangkisan sapuan bawah)

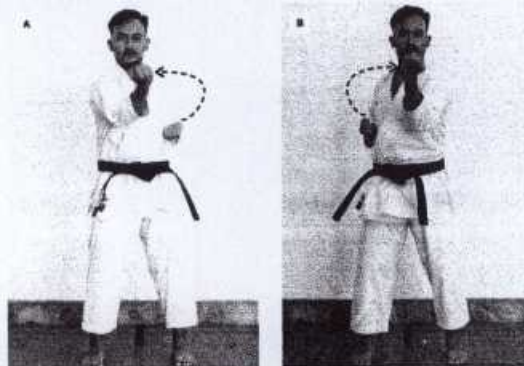


Gambar 3.c *Gedan Barai*  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Gedan barai* merupakan tangkisan sapuan bawah, fungsinya untuk menahan serangan yang mengarah ke arah perut/kemaluan. Cara pengambilan tangkisan ini melingkar melewati kepala bagian wajah.

**d. Uchi Uke**  
(Tangkisan dalam)

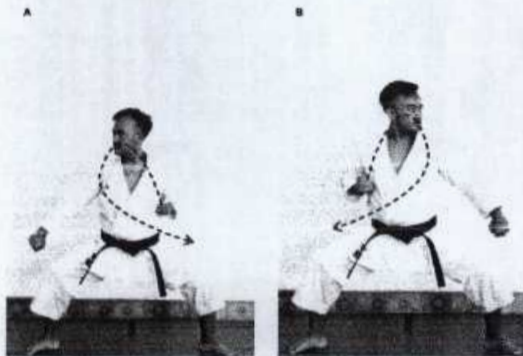


Gambar 3.d *Uchi Uke*  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Uchi uke* disebut juga tangkisan dalam, fungsinya untuk memblokir serangan yang mengarah pada bagian tengah badan. Gerakan diawali dengan tangan mengambil dari samping badan kemudian diarahkan ke bagian tengah dada.

**e. Harai Uke**  
(Tangkisan rendah)

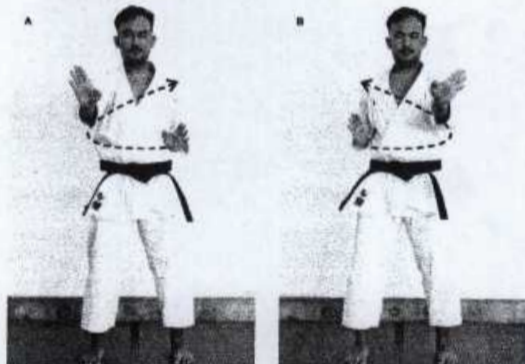


Gambar 3.e Harai Uke  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Harai uke* disebut juga tangkisan rendah. Cara melakukannya yaitu dengan melingkarkan tangan melewati area wajah. Telapak tangan pada *harai uke* menghadap ke arah belakang atau arah keluar dengan posisi tangan lurus ke bawah.

**f. Kake Uke**  
(Tangkisan mengait)

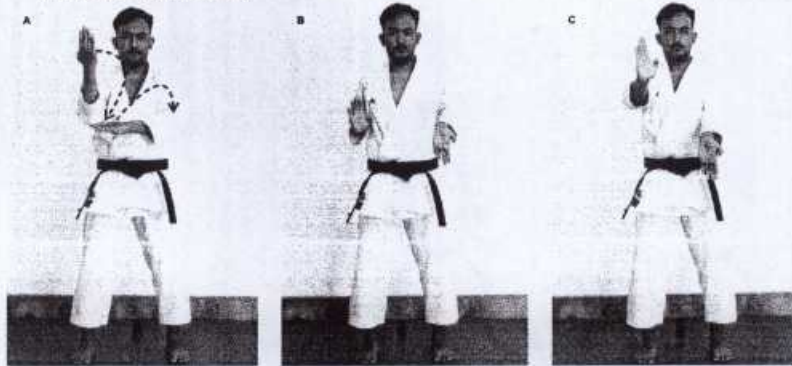


Gambar 3.e Kake Uke  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Kake uke* disebut juga tangkisan mengait. Cara melakukannya dengan menyilangkan tangan yang berada dibagian samping badan dengan tangan yang berada di depan badan secara *horizontal*. Posisi telapak tangan terbuka dengan jari-jari rapat.

**g. Mawashi Uke**  
(Tangkisan tangan memutar)

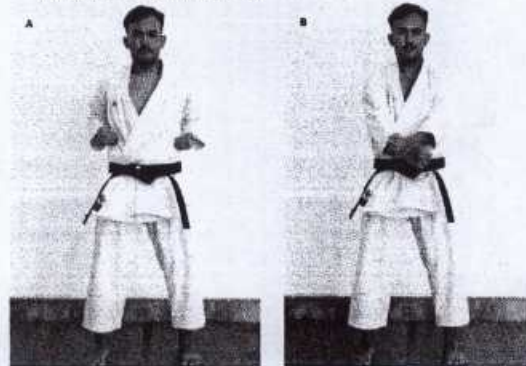


Gambar 3.g Mawashi Uke  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Mawashi uke* merupakan tangkisan gerak tangan melingkar menggunakan kedua tangan dengan bagian telapak tangan terbuka jari-jari rapat. *Mawashi uke* berfungsi sebagai pertahanan terhadap serangan ganda atau tunggal yang berasal dari lawan.

**h. Kosa Uke**  
(Tangkisan tangan menyilang)



Gambar 3.h Kosa Uke  
Sumber: Dokumen Pribadi

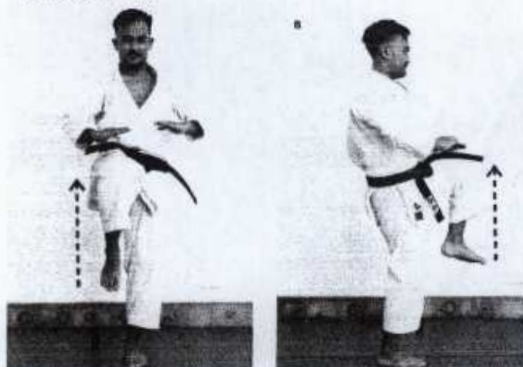
**Keterangan:**

*Kosa uke* merupakan tangkisan ganda dengan menyilangkan kedua tangan secara bersamaan ke arah bawah. Posisi tangan ketika menyilang selalu lurus kemudian bagian jari-jari mengempal.



## 4. Geri (Tendangan)

### a. Hiza Geri (Tendangan Lutut)

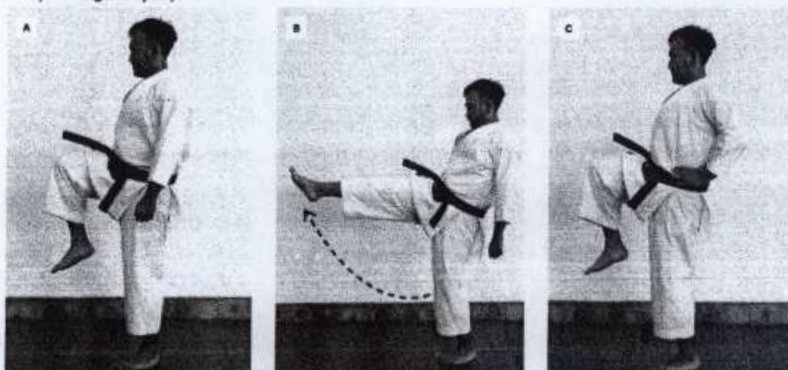


Gambar 4.a Hiza Geri  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### Keterangan:

*Hiza geri* merupakan tendangan dengan menggunakan lutut. *Hiza* artinya lutut dan *geri* artinya tendangan, sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menyerang adalah bagian lutut atau *hiza*.

### b. Mae Geri (Tendangan depan)

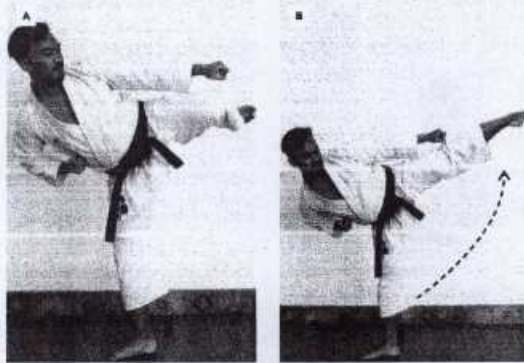


Gambar 4.b Mae Geri  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### Keterangan:

*Mae geri* terdiri dari kata *mae* (mata) dan *geri* (tendangan). *Mae geri* dilakukan dengan bagian pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang dinaikkan ke atas atau biasa disebut sebagai *cusoku*.

**c. Sokuto Geri**  
(Tendangan samping dengan tepi kaki)

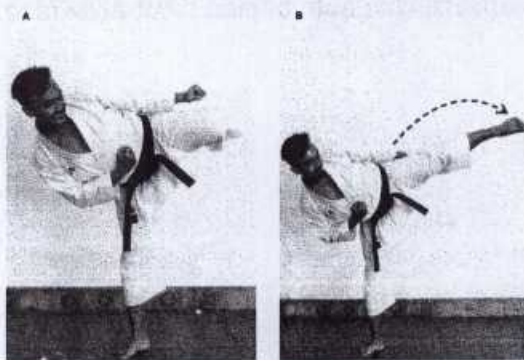


Gambar 4.c Sokuto Geri  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Sokuto geri* merupakan tendangan dari sisi samping dengan menggunakan punggung sisi kaki.

**d. Mawashi Geri**  
(Tendangan setengah lingkaran)



Gambar 4.d Mawashi Geri  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Mawashi geri* biasa disebut sebagai tendangan setengah lingkaran atau melingkar. *Mawashi geri* terdiri dari kata *mawashi* yang berarti melingkar dan *geri* yang berarti tendangan. Bagian kaki yang digunakan dalam menendang adalah bagian *cusoku* atau pangkal jari-jari.

**e. Kansetsu Geri**

(Tendangan sudut dengan tepi kaki)



Gambar 4.e Kansetsu Geri  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Kansetsu geri* merupakan tendangan yang digunakan untuk menyerang bagian lutut. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang adalah bagian tepi kaki luar atau *sokuto*.

## 5. Uchi (Sentakan)

### a. *Uraken Uchi*

(Sentakan kepala bagian belakang)



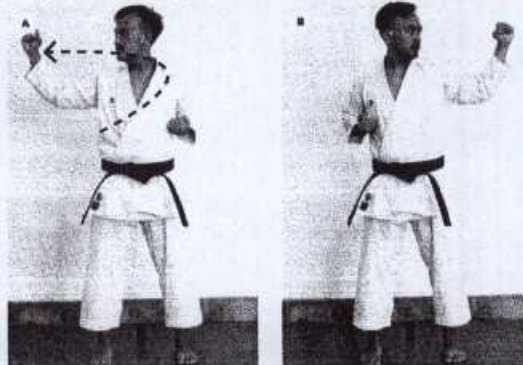
Gambar 5.a Uraken Uchi  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### Keterangan:

*Uraken uchi* merupakan serangan dengan menggunakan kepalan tangan bagian belakang. Teknik ini dapat digunakan untuk menyerang lawan pada bagian area kepala.

### b. *Kentsui Uchi*

(Sentakan kepalan palu)

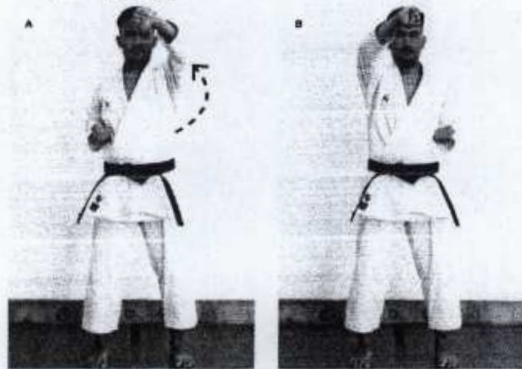


Gambar 5.b Kentsui Uchi  
Sumber: Dokumen Pribadi

#### Keterangan:

*Kentsui uchi* merupakan serangan dengan menggunakan kepalan tangan bagian tepi luar. Teknik *kentsui uchi* dapat digunakan untuk menyerang pada area kepala.

**c. Furi Uchi**  
(Sentakan Tubuh)

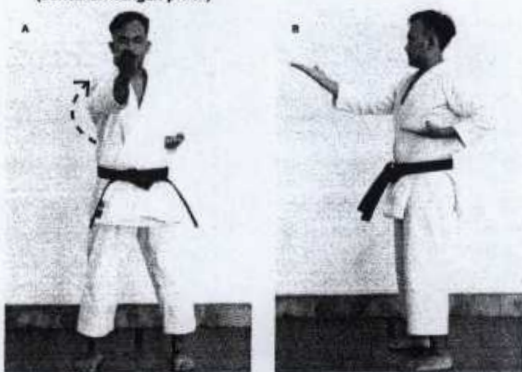


Gambar 5.c Furi Uchi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Furi uchi* merupakan serangan menggunakan kepalan tangan bagian punggung. *Furi uchi* dilakukan dengan mengayunkan kepalan tangan yang berada disamping badan kemudian diputar ke depan area wajah dengan sedikit tekukan pada pergelangan tangan bagian punggung.

**d. Shuto Uchi**  
(Sentakan tangan pisau)

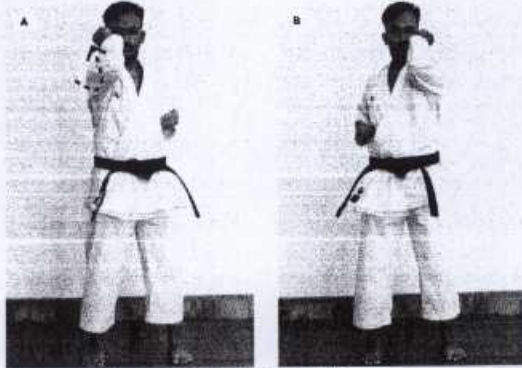


Gambar 5.d Shuto Uchi  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Shuto uchi* merupakan serangan dengan menggunakan telapak tangan luar atau tepi. Posisi telapak tangan terbuka menghadap ke atas dengan jari-jari rapat dan lurus kecuali jempol yang ditebuk.

**e. Mae Hiji Ate**  
(Sentakan siku depan)



Gambar 5.e Mae Hiji Ate  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Mae hiji ate* dapat digunakan untuk menyerang lawan. Bagian tangan yang digunakan dalam menyerang adalah bagian *hiji* atau siku. Ujung siku ini dapat disentakkan pada tubuh lawan seperti pada bagian dagu atau area kepala.

**f. Yoko Hiji Ate**  
(Sentakan siku samping)



Gambar 5.f Yoko Hiji Ate  
Sumber: Dokumen Pribadi

**Keterangan:**

*Yoko hiji ate* merupakan salah satu serangan siku dalam beladiri karate. Arah serangannya cenderung *horizontal* dan umumnya untuk menyerang pada bagian *chudan* atau area tengah pada lawan seperti perut atau dada.



## B. KATA

Secara harfiah *kata* berarti bentuk atau pola. *Kata* tersusun dari berbagai teknik dasar yang disusun ke dalam kesatuan aturan gerak teknik karate. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Gerakan-gerakan *kata* juga banyak mengandung falsafah-falsafah hidup. Setiap *kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda-beda, ada *kata* yang berirama kuat penuh tenaga, sebaliknya ada yang mengalir secara alami dan lemah lembut. Berikut adalah tabel beberapa *kata* pada perguruan karate GOKASI:

Tabel 1.2 *Kata* Karate GOKASI

No.	Nama Kata
1.	<i>Taikyoku jodan</i>
2.	<i>Taikyoku chudan</i>
3.	<i>Taikyoku gedan</i>
4.	<i>Gekisai dai ichi</i>
5.	<i>Gekisai dai ni</i>



# KATA TAIKYOKU JODAN



EMBUSEN



YOI



1. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



2. ZENKUTSU DACHI  
OI TSUKI JODAN



3. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



4. ZENKUTSU DACHI  
OI TSUKI JODAN



5. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



6. ZENKUTSU DACHI  
OI TSUKI JODAN



7. ZENKUTSU DACHI  
OI TSUKI JODAN



8. ZENKUTSU DACHI  
OI TSUKI JODAN



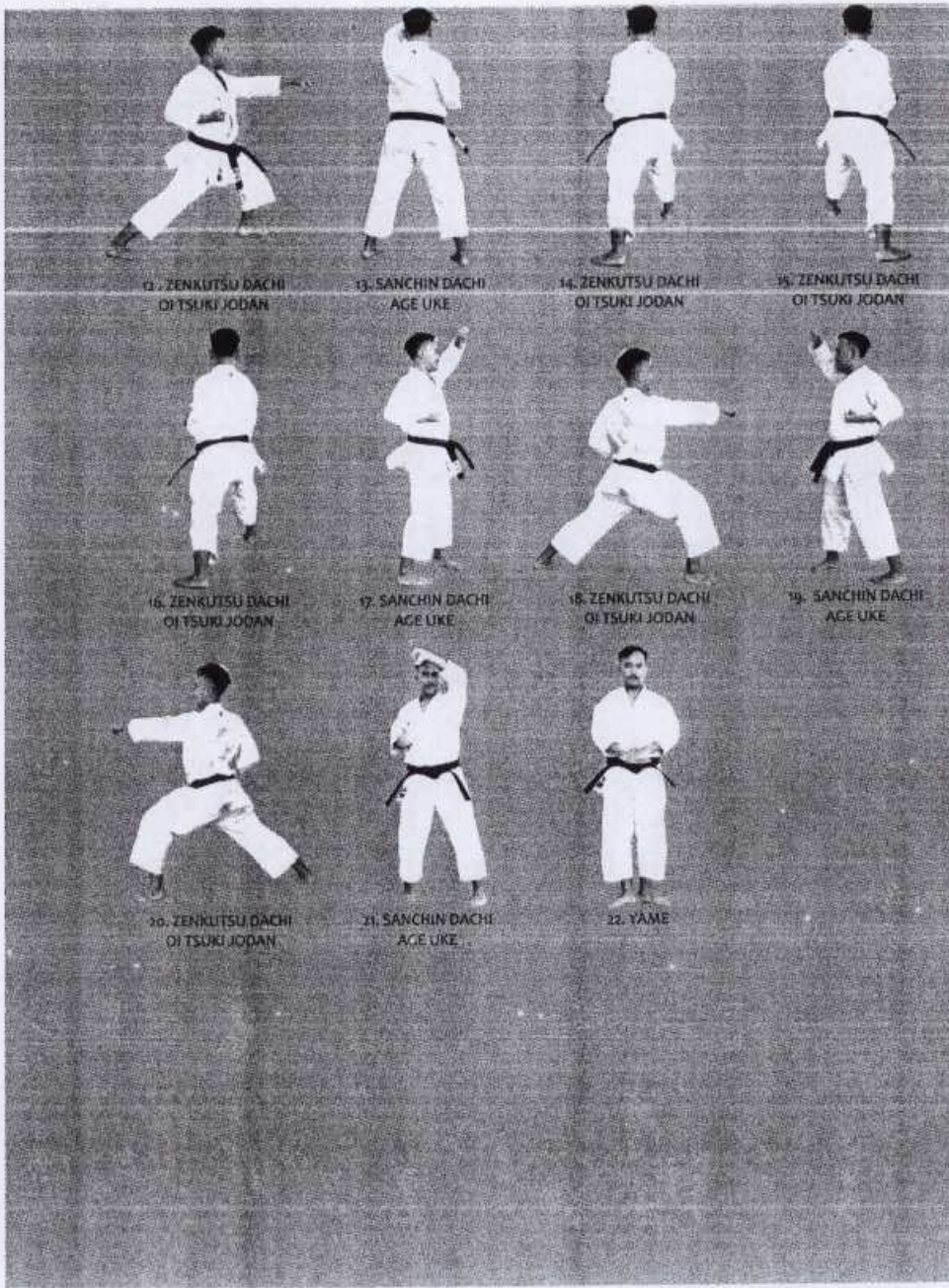
9. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



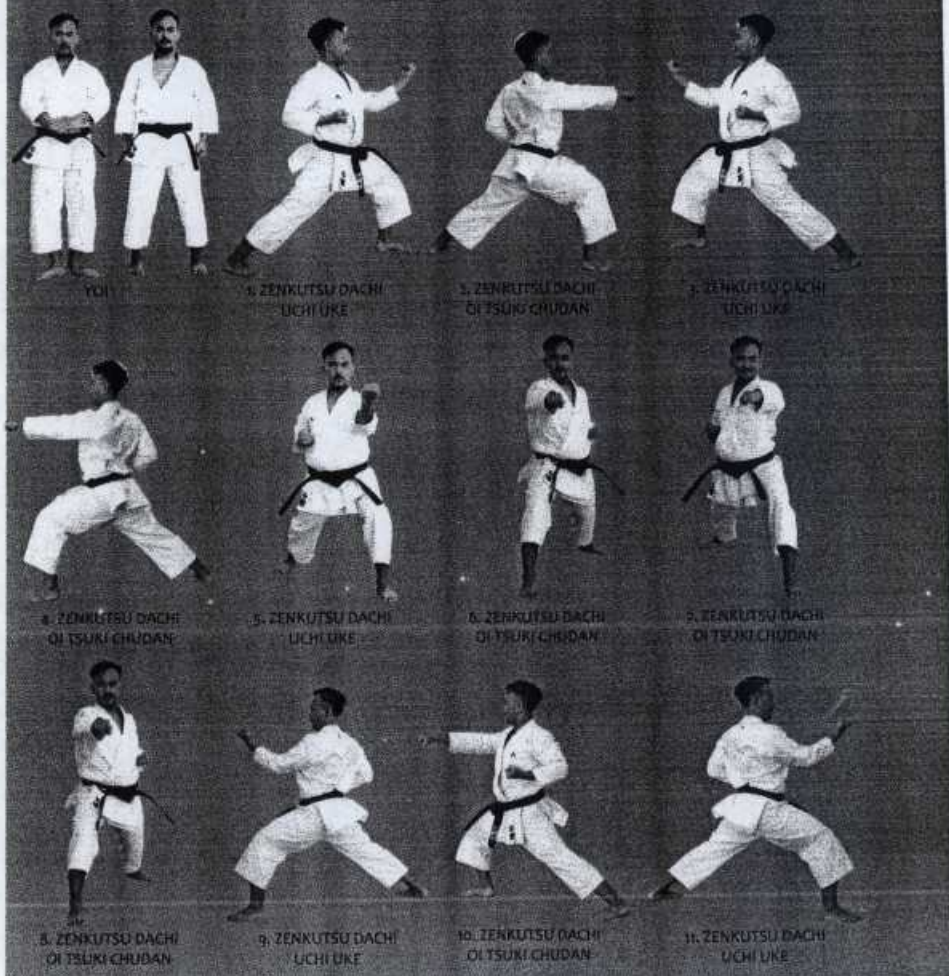
10. ZENKUTSU DACHI  
OI TSUKI JODAN

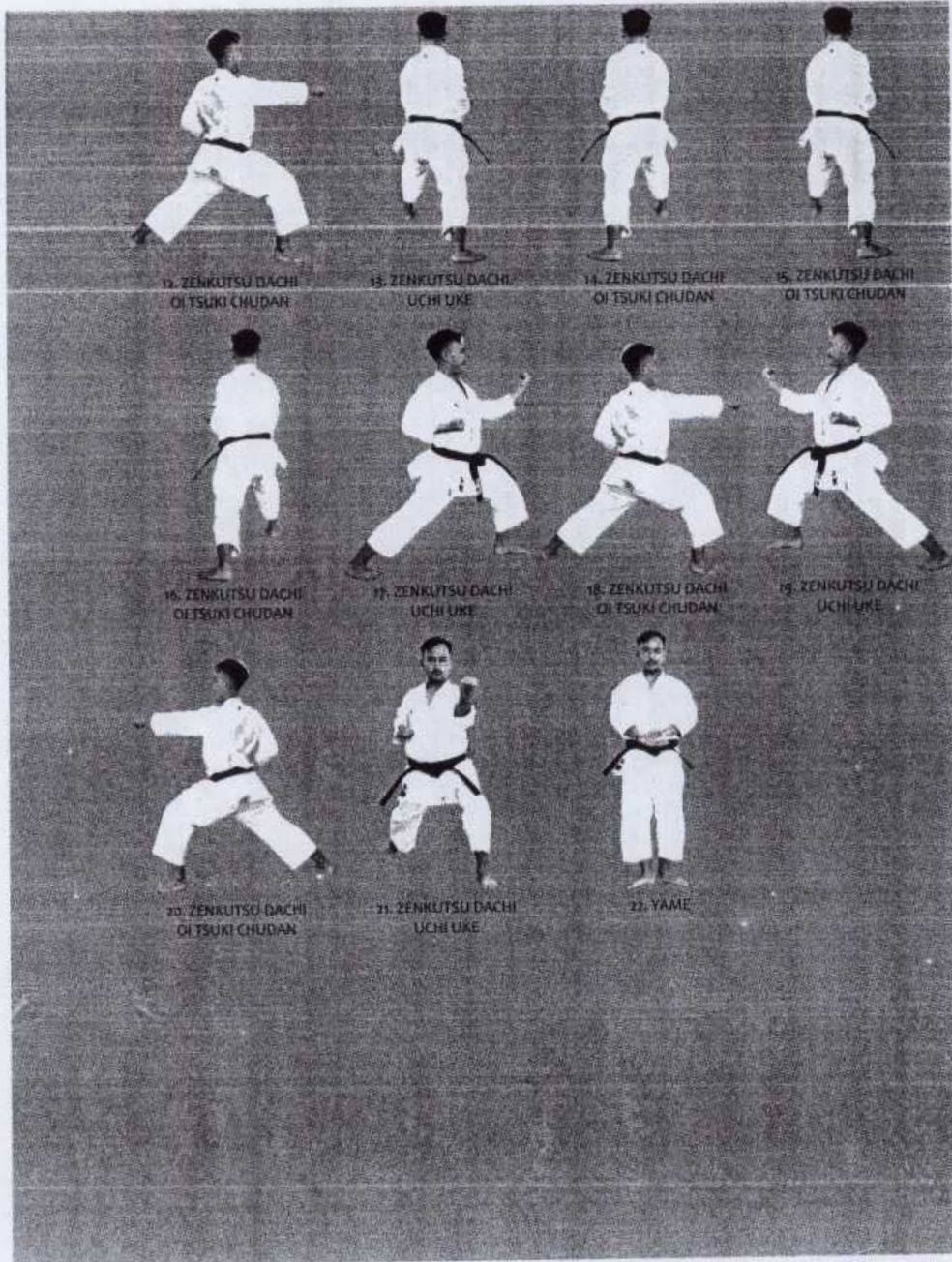


11. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



# KATA TAIKYOKU CHUDAN





# KATA TAIKYOKU GEDAN



YOI



1. SHIKO DACHI  
HARAI UKE



2. SHIKO DACHI  
OI TSUKI CHUDAN



3. SHIKO DACHI  
HARAI UKE



4. SHIKO DACHI  
OI TSUKI CHUDAN



5. HARAI UKE



6. SHIKO DACHI  
OI TSUKI CHUDAN



7. SHIKO DACHI  
OI TSUKI CHUDAN



8. SHIKO DACHI  
OI TSUKI CHUDAN



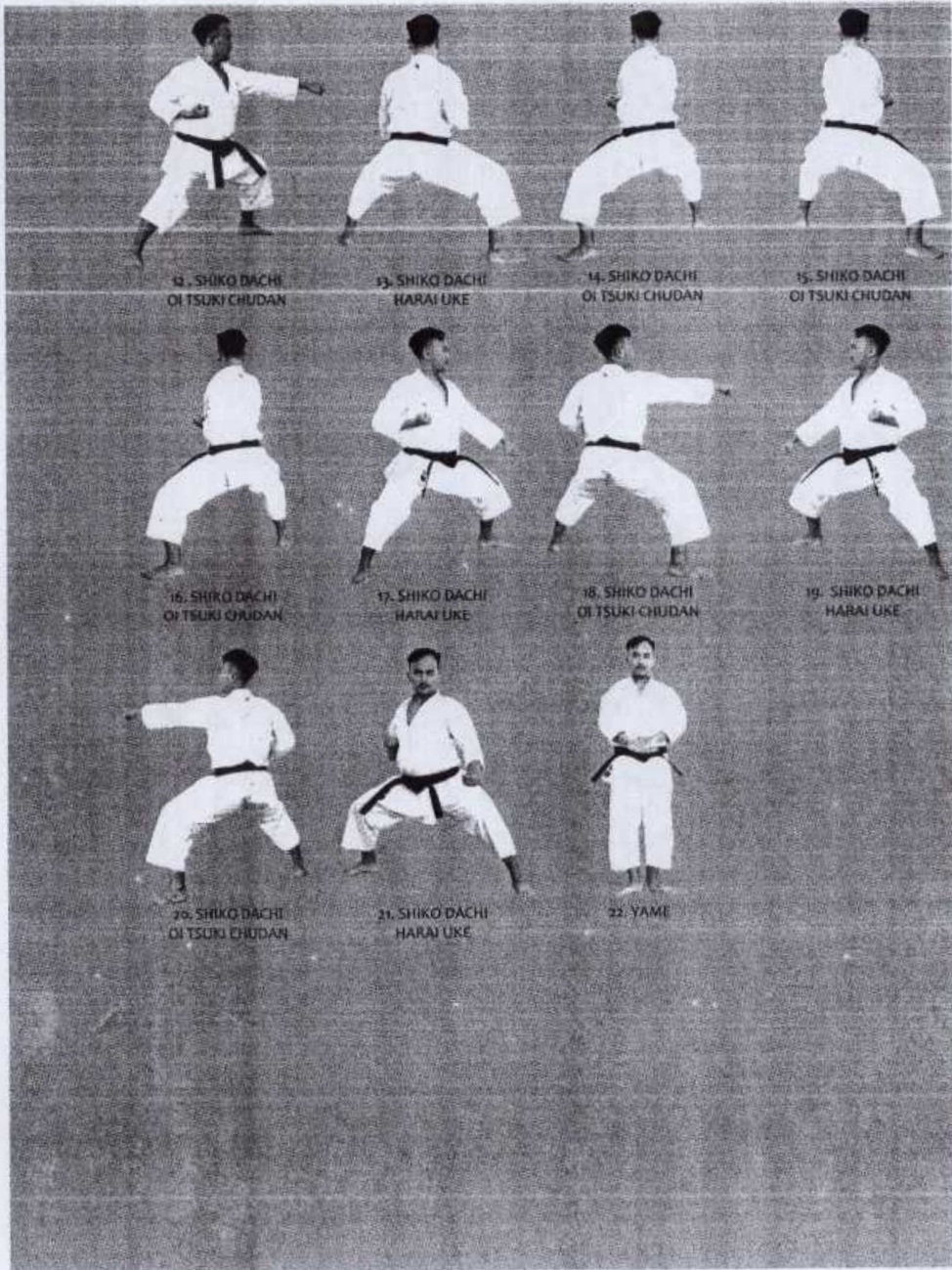
9. SHIKO DACHI  
HARAI UKE



10. SHIKO DACHI  
OI TSUKI CHUDAN



11. SHIKO DACHI  
HARAI UKE

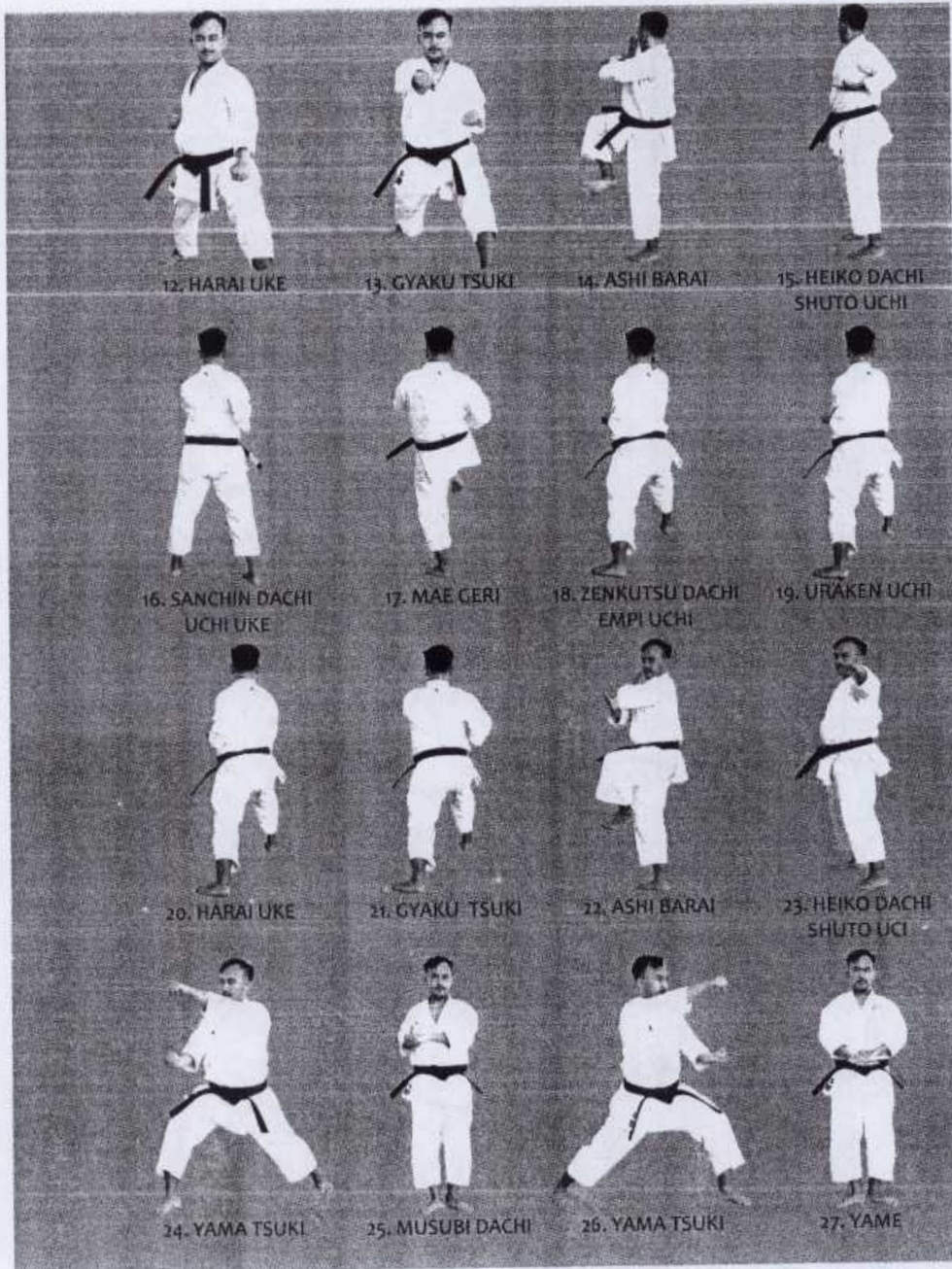


# KATA GEKISAI DAI ICHI



EMBUSEN







# KATA GEKISAI DAI NI



YOI



1. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



2. SANCHIN DACHI  
OTSUKI JODAN



3. SHIKO DACHI  
HARAI UKE



4. SANCHIN DACHI  
AGE UKE



5. SANCHIN DACHI  
OTSUKI JODAN



6. SHIKO DACHI  
HARAI UKE



7. SANCHIN DACHI  
KAKE UKE



8. SANCHIN DACHI  
KAKE UKE



9. MAE GERI



10. ZENKUTSU DACHI  
EMPI UCHI



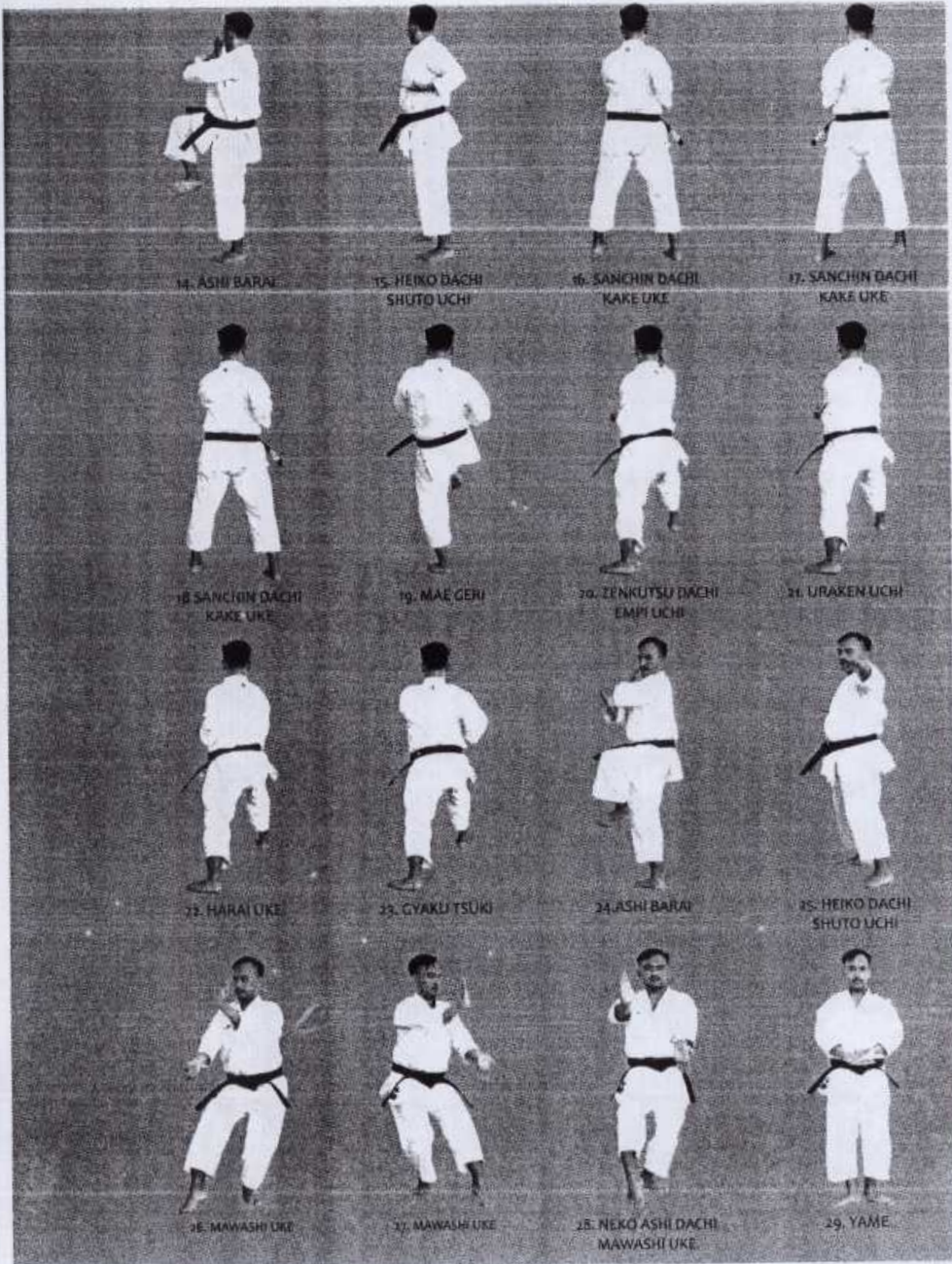
11. URAKEN UCHI



12. HARAI UKE



13. GYAKU TSUKI



### C. KUMITE

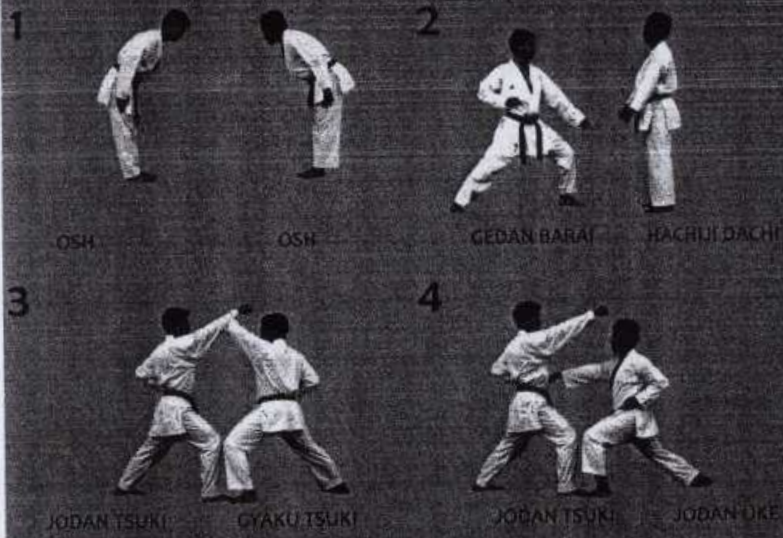
Secara harfiah *kumite* berarti pertemuan tangan. *Kumite* juga diartikan sebagai aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh. Pada awalnya *kumite* hanya dilakukan oleh karateka tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang banyak dojo yang mengajarkan teknik dasar *kumite* untuk karateka pemula. Sebelum karateka mempelajari *kumite* lebih luas, tahapan *kihon kumite* merupakan tahapan pertama yang harus dipelajari oleh seorang karateka. Berikut adalah tabel *kihon kumite* yang dapat dipelajari bagi karateka GOKASI:

#### 1.3 Daftar *Kihon Kumite* Karate GOKASI

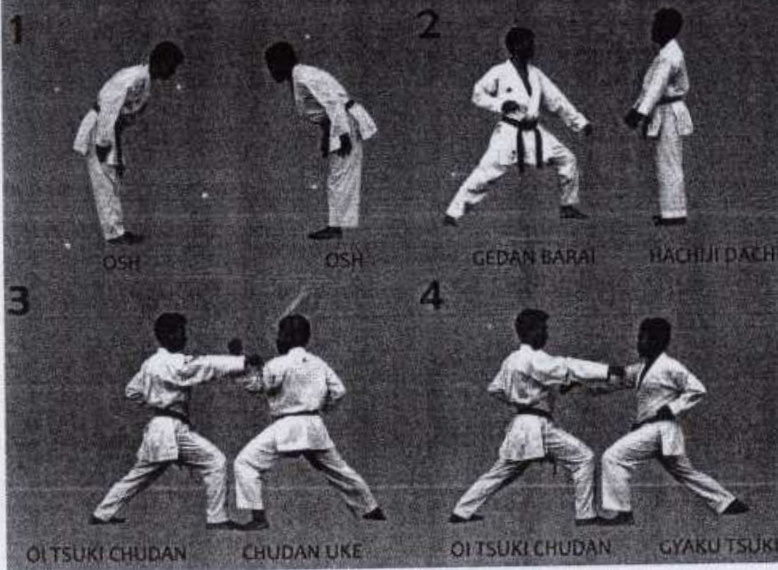
No.	Nama Kihon Kumite
1.	<i>Ippon kumite</i>
2.	<i>Sanbon kumite</i>
3.	<i>Gohon kumite</i>

# IPPON KUMITE

## Variasi I : Jodan Tsuki

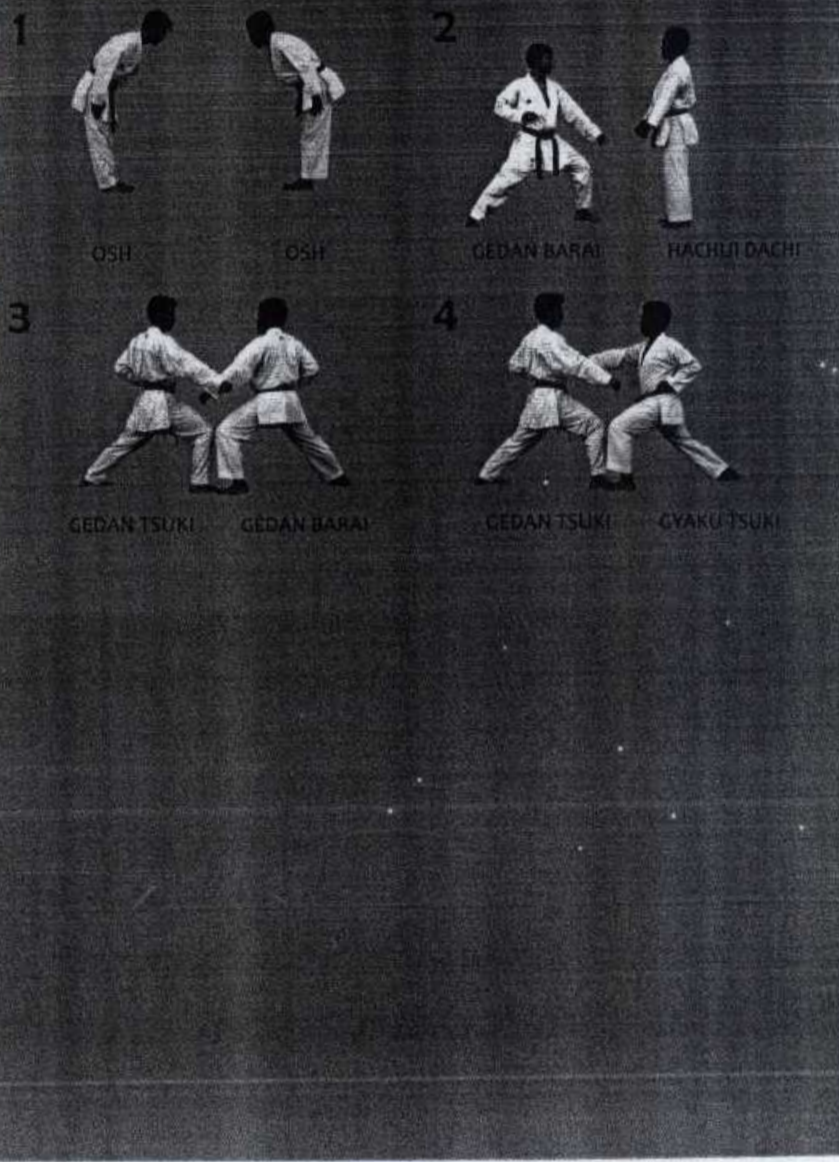


## Variasi II : Chudan Tsuki



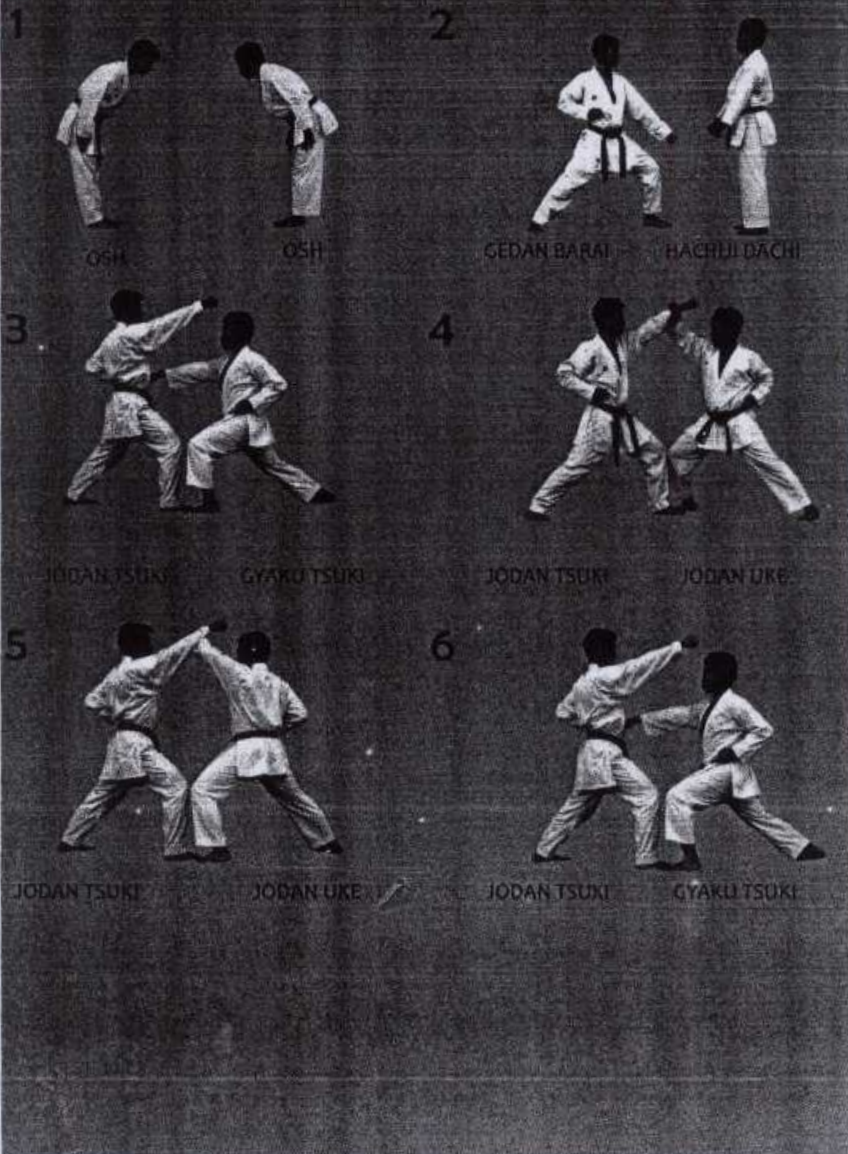
# IPPON KUMITE

Variasi III : Gedan Tsuki



# SAMBON KUMITE

Variasi I : Jodan Tsuki



# SAMBON KUMITE

Variasi II : Chudan Tsuki



OSH



OSH



GEDAN BARAI



HACHUJI DACHI



OI TSUKI CHUDAN



CHUDAN UKE



OI TSUKI CHUDAN



CHUDAN UKE



OI TSUKI CHUDAN



CHUDAN UKE



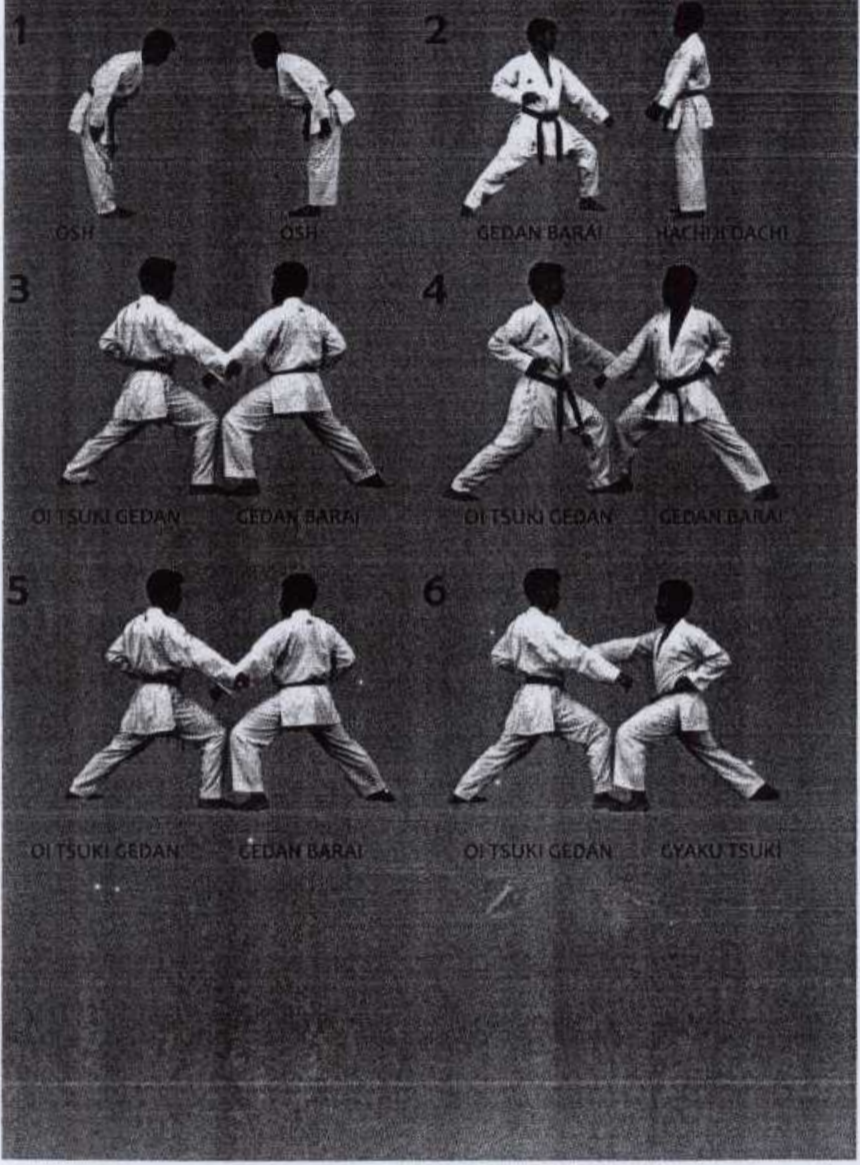
OI TSUKI CHUDAN



GYAKU TSUKI

# SAMBON KUMITE

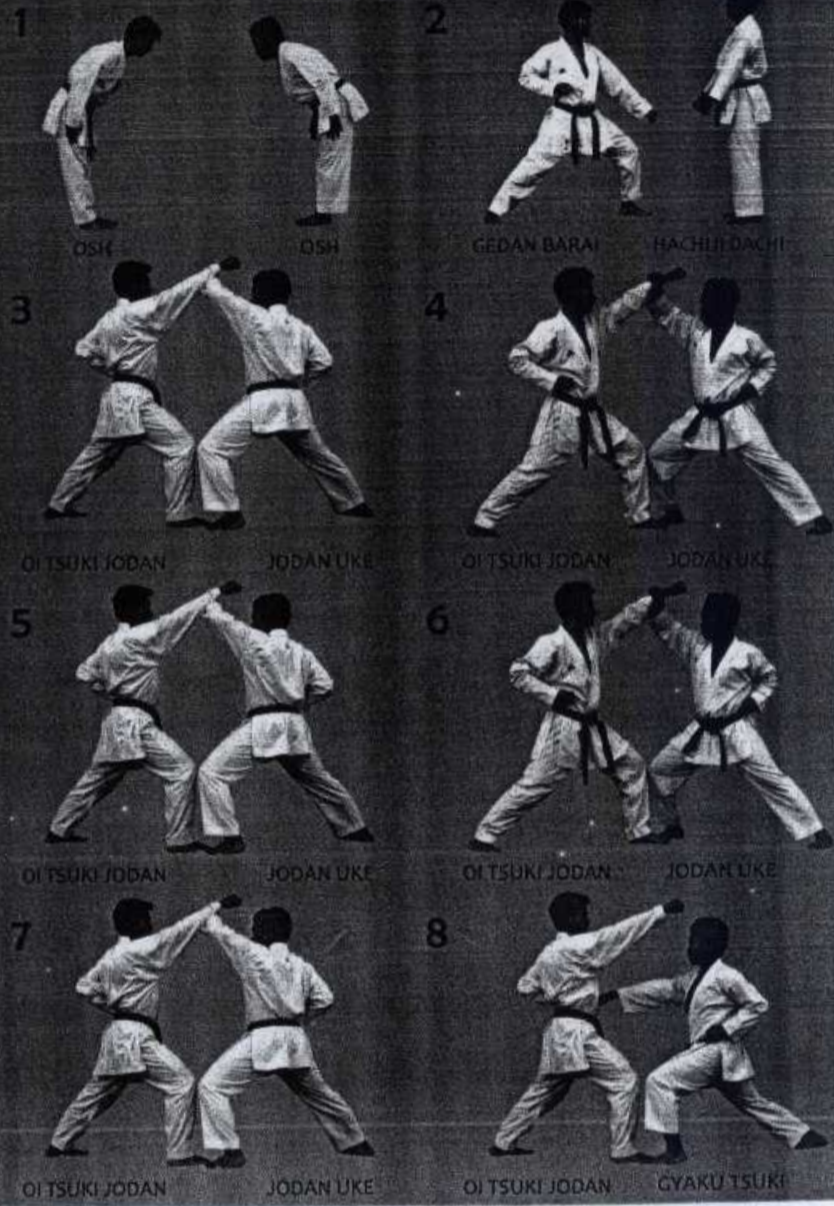
Variasi III : GedanTsuki





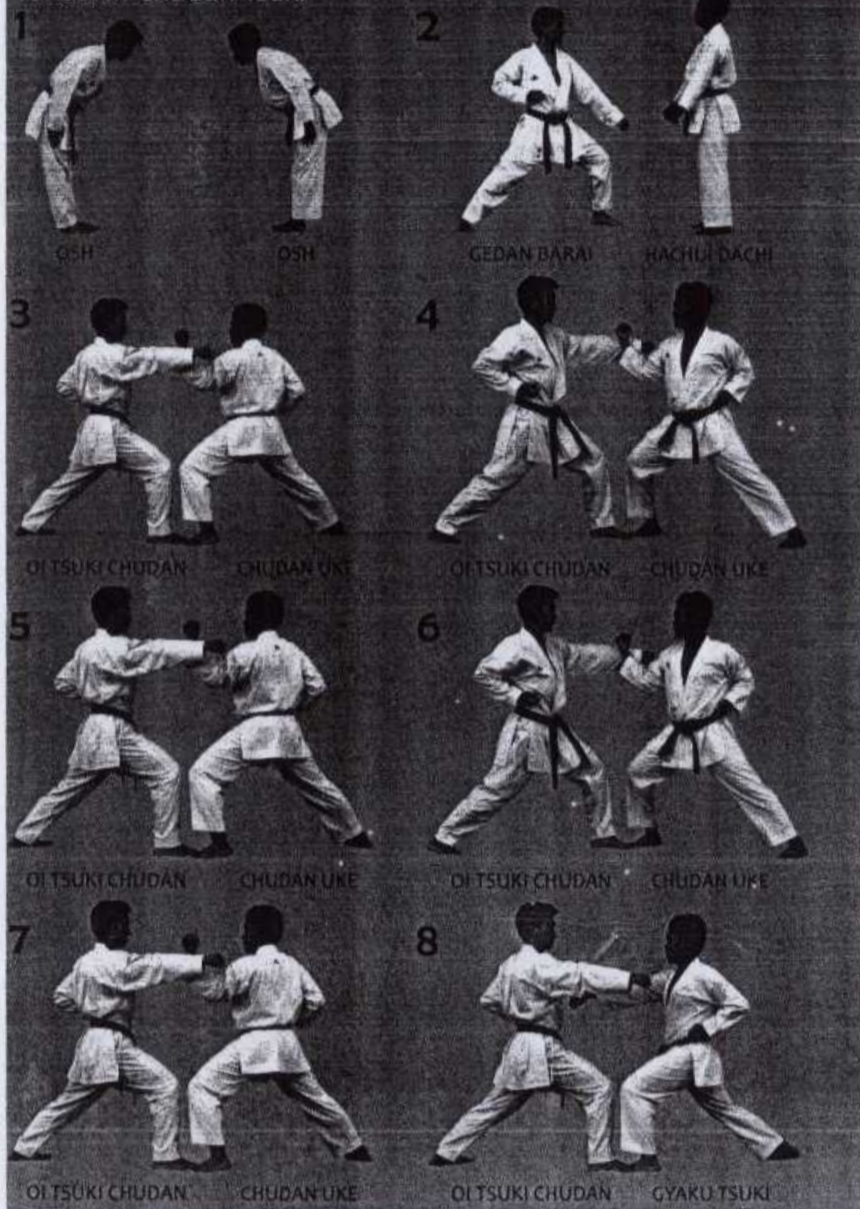
# GOHON KUMITE

Variasi I: Jodan Tsuki



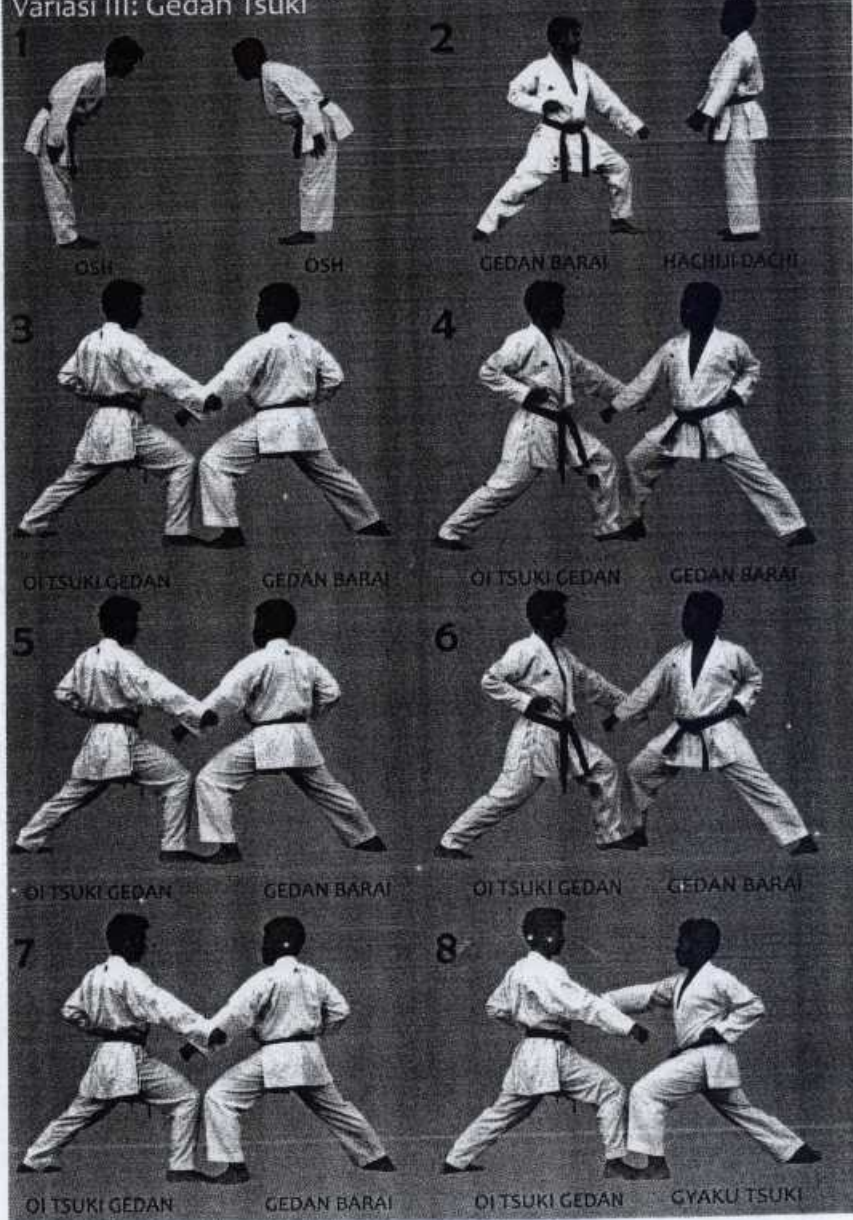
# GOHON KUMITE (Variasi II)

Variasi II: Chudan Tsuki



# GOHON KUMITE

Variasi III: Gedan Tsuki



Teknik dasar karate yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap karateka, khususnya bagi karateka pemula. Teknik dasar masih dipandang sebagai pondasi utama dalam mempelajari tahapan karate berikutnya yaitu *kata* dan *kumite*. Karena dipandang sebagai pondasi, sehingga porsi latihan untuk teknik dasar dianjurkan agar diperbanyak untuk setiap karateka. Harapannya ketika karateka sudah mulai belajar *kata* dan *kumite*, mereka akan menampilkan suatu gerakan yang baik agar tercipta hasil yang baik pula. Harapannya buku ini dapat dijadikan pelatih maupun karateka GOKASI sebagai referensi tambahan dalam mempelajari teknik dasar karate GOKASI. Semoga kedepannya buku ini dapat membantu perguruan GOKASI dalam memunculkan atlet-atlet berprestasi yang dapat mengharumkan nama perguruan GOKASI dan tanah tercinta Indonesia.



## DAFTAR PUSTAKA

- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23
- Gugun A Gunawan. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- N. Soeryadi. (2008). *Karate Kata Heian*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- <http://www.iogkf.com/> , diakses pada tanggal 24 Februari 2018 pukul 15.54 WIB.
- <http://www.gokasi.org/> , diakses pada tanggal 9 Maret 2018 pukul 19.27 WIB.
- <http://www.gojuryu.net/> , diakses pada tanggal 13 Maret 2018 pukul 10.13 WIB.



**I Bagus Syaifullah Azis**, lahir di Pernalang 4 Mei 1996. Merupakan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Menyandang sabuk hitam DAN I (GOKASI). Berbagai event pertandingan telah diikutinya mulai dari tingkat ranting hingga nasional. Saat ini memegang Lisensi Perwasitan FORKI (Federasi Karate-Do Indonesia) tingkat Jawa Tengan yaitu Juri B Kumite.



**Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.,AIFO** lahir di Bantul Yogyakarta 10 Maret 1972, merupakan salah satu staff pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dibidang Ilmu Kepeleatihan Pencak Silat. Saat ini menjabat sebagai sekretaris LPPMP UNY. Beliau mendapatkan gelar profesor di UNY dengan guru besar dalam bidang ilmu kepeleatihan pencak silat pada tahun 2006, selain itu juga beliau menjabat sebagai ketua Bidang Standarisasi, Akreditasi, dan Sertifikat (SAS) di IPSI Pusat.



**Nawan Primasoni, M.Or.**, lahir di Wonosobo Jawa Tengah 21 Mei 1984, merupakan salah satu staff pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dibidang Ilmu Kepelatihan Sepakbola. Beliau mengajar beberapa mata kuliah diantaranya Teknologi Kepelatihan Olahraga, Gizi Olahraga, Dasar Gerak Sepakbola dan Komunikasi Kepelatihan. Beliau juga merupakan salah satu ahli validasi media dalam penyusunan buku panduan teknik dasar karate GOKASI ini.



**Danardono, M.Or.**, lahir di Kota Yogyakarta 5 November 1976, merupakan salah satu staff pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dibidang Ilmu Kepelatihan Karate. Saat ini menyangand sabuk hitam DAN V (INKAI). Selain sebagai dosen, juga berprofesi sebagai pelatih di berbagai *dojo* dan FORKI Kota Yogyakarta sebagai sekretaris I dan FORKI DIY sebagai Anggota Bidang Pertandingan. Terbiasa menangani pertandingan sebagai pelatih dan koordinator Administrasi Pertandingan.





**Muhammad Taufik Hidayat**, karateka asal Bumiayu Jawa Tengah ini pernah menjuarai berbagai event baik tingkat provinsi maupun internasional. Perguruan karate yang diikuti hingga saat ini adalah GOJU KAI beralirankan kare Goju-Ryu. Ia juga seorang mahasiswa jurusan Pendidikan Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.



**Aulia Rama Sukmajati** adalah karateka asal Yogyakarta yang pernah menjuarai berbagai event baik ditingkat provinsi maupun nasional. Prestasi yang pernah diraih diantaranya adalah Juara I *Kumite* Beregu Putra PORDA DIY tahun 2017, Juara II *Kumite* -75 Kg Southeast Asian YSU Cup 2016 dan Juara II *Kumite* -75 Kg Perorangan Putra UIN CUP.



**Achmad Ervan Latif** adalah karateka asal Klaten Jawa Tengah yang pernah menjuarai berbagai event baik ditingkat provinsi maupun nasional. Prestasi yang pernah diraih diantaranya adalah Juara II *Kata* Beregu Putra pada kejuaraan Solo Open pada tahun 2016 di kota Solo Jawa Tengah.

