

TEKNIK BERTUTUR DALAM MENYAMPAIKAN PESAN PADA LATIHAN *KIHON KARATE* DI DOJO RAUDHATUL JANNAH

Mhd. Johan

Universitas Putera Batam (UPB), Batam, Indonesia
e-mail: thorshid@gmail.com

Winda Evyanto

Universitas Putera Batam (UPB), Batam, Indonesia
e-mail: winda731016@gmail.com

Gaguk Rudianto

Universitas Putera Batam (UPB), Batam, Indonesia
e-mail: gagukrudianto@gmail.com

Robby Satria

Universitas Putera Batam (UPB), Batam, Indonesia
e-mail: robmandala@gmail.com

Zia Hisni Mubarak

Universitas Putera Batam (UPB), Batam, Indonesia
e-mail: mubarakzia@gmail.com

Yunisa Oktavia

Universitas Putera Batam (UPB), Batam, Indonesia
e-mail: Yunisa@puterabatam.ac.id

Abstract

Kihon or basic movements are what every karate-ka must learn in practice. This basic movement is a movement where a karateka can start other movements. The purpose of this research is to improve the performance of junior athletes. If the basic movements cannot be carried out properly and correctly, it will have an impact on other movements. If the message to be conveyed is not clear, the students cannot carry out the movement properly. Therefore, a coach must have knowledge in conveying language to his students. The method used in this exercise is the trainer demonstrating basic movements in accordance with basic of the karate standards. Therefore, the coach must be able to communicate with kohai properly and correctly. In addition to linguistics, the trainer must also provide examples of good movement as well. In this exercise the trainer still finds movements that are not adequate in practice, so they need to be corrected and practiced regularly.

Keywords—Dojo, kihon, speech act

1. PENDAHULUAN

Bahasa merupakan sarana dalam menyampaikan ide atau gagasan yang disampaikan melalui organ wicara penutur (Johan, 2015). Dalam menyampaikan maksud dan tujuan, seseorang mempunyai berbagai cara. Dimana penutur berusaha membuat lawan tuturnya mengerti apa yang dimaksudkan oleh penutur. Dalam bertutur sangat diperlukan pemahaman dalam bertutur, jadi bahasa yang disampaikan jelas dan tidak berbelit-belit (Johan, 2016).

Setiap tuturan yang disampaikan penutur mempunyai gaya bahasa yang berbeda-beda. Dalam menyampaikan maksud dan tujuan dapat terjadi pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Dengan menguasai bahasa dengan baik dapat menimbulkan respek pada lawan tutur tersebut. Penggunaan bahasa Bahasa sangat penting dalam latihan karate (Johan, Evyanto 2021).

Dalam karate, ada banyak hal yang mesti dipahami, setiap gerakan dasar “*kihon*” memiliki bahasa asing yakni bahasa Jepang, jadi kita perlu memahami bahasa tersebut. Kalau seandainya kita tidak memahami bahasa tersebut maka lawan tutur kita jadi tidak mengerti apa yang kita maksudkan.

Olah raga beladiri karate memang berasal dari Jepang tapi keberadaan olah raga ini di Indonesia sudah merata ke seluruh wilayah di Indonesia, mulai dari ujung Barat sampai ke ujung Timur Indonesia. Pada kalangan orang tua maupun kalangan muda sudah mulai belajar karate. Mereka latihan sangat serius khususnya remaja masjid Raudhatul Jannah perumahan Tiban Raya.

Dalam latihan karate, hal yang paling utama dipelajari atau diajarkan adalah gerakan dasar atau “*kihon*” baik buruknya gerakan ini akan mempengaruhi gerakan lainnya (Funakoshi Gichin, 1973). Maka dari itu seorang karateka harus memiliki gerakan yang bagus. Yang dimaksud dengan bagus di sini adalah gerakan yang mempunyai bentuk, bobot, kekuatan, dan kecepatan. Nakayama, (1979) mengatakan bahwa dalam suatu gerakan karate sangat dibutuhkan bentuk, bobot, dan kekuatan. Di samping itu kecepatan juga dibutuhkan juga dalam gerakan dan tendangan (Nakayama, 1976).

Ada banyak gerakan yang mesti dikuasai oleh seorang karate-ka tapi dalam hal ini penulis akan menjelaskan gerakan dasar pada karate-ka pemula maksudnya untuk sabuk putih pada perguruan Institut Karate-do Indonesia. Remaja ini sangat bersemangat dalam melaksanakan latihan. Menurut pengabdian hal seperti ini perlu dikembangkan dan dilakukan binaan yang lebih serius.

2 METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, pengabdian mengambil tempat di *dojo* Raudhatul Jannah perumahan Tiban Raya. Adapun jadwal pelaksanaan yang akan disesuaikan dengan jadwal *dojo* tersebut. Yaitu setiap Ahad pagi, dan dapat juga melihat situasi kondisi latihan tersebut. Untuk pengabdian ini pengabdian akan menggunakan fasilitas sebagaimana yang dijelaskan pada tabel 3.1 berikut:

Metode Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pengabdian ini pengabdian telah menyiapkan program binaan dengan peserta pengabdian, Di sisni, *team* pengabdian telah merancang jadwal acara kegiatan *dojo* tersebut. Kemudian *team* pengabdian datang dan meninjau pelaksanaan tersebut yang telah disepakati antara pelatih *dojo* dan *team* pengabdian. Metode untuk menyelesaikan masalah yang ditawarkan oleh pengabdian berupa:

1. Pengabdi melihat kemampuan peserta kemudian menganalisis kemampuan peserta.
2. Pengabdi memperlihatkan gerakan yang benar kepada *kohai*, kemudian pengabdi menganalisis setiap gerakan yang diperagakan oleh *kohai* tersebut.
3. Setelah analisis dilakukan kemudian pengabdi memberi masukan bagaimana gerakan yang benar dan baik itu.

Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Kemudian pengabdi melakukan evaluasi terhadap performan yang dilakukan oleh *kohai* tersebut. Hal tersebut telah dijelaskan pada tabel. ada beberapa yang mesti diharapkan antara lain:

1. Terlihat adanya peningkatan terhadap *kihon*
2. Meningkatnya pemahaman terhadap *kihon* tersebut.
3. *Performan kohai* kelihatan meningkat.
4. Aplikasi *performan* terhadap *kihon* meningkat.

Keberlanjutan Kegiatan

Setiap sifatnya keahlian harus ada keberlanjutannya, seandainya tidak ada kelanjutannya maka pengabdian ini akan jadi sia-sia saja dilakukan. Dalam hal ini pengabdi secara pribadi dan team melatih *kohai-kohai* bagaimana *kohai-kohai* itu berhasil menjadi *atlet* yang berprestasi tinggi. Setiap jadwal latihan tiba pengabdi secara pribadi melatih mereka dengan segenap kemampuan pengabdi yang pernah pengabdi lakukan pada atlet-atlet karate sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gedang barai adalah suatu gerakan dasar dalam karate yang bersifat menangkis, tangkisan ini dapat digunakan untuk menangkis *may geri* (yaitu tendangan yang mengarah kearah perut).



Gambar 1. Bentuk gedang barai

Adapun bentuk gedang barai adalah sebagai berikut:

- a. Pandangan lurus ke depan.
- b. Tangan yang menangkis berada di atas lutut kuda-kuda depan.
- c. Tangan yang tidak menangkis berada di pinggang boleh di sabuk atau di atas sabuk sedikit.
- d. Tangan yang menangkis serangan berada kurang lebih satu kepal atau 10 cm dari atas lutut depan.
- e. Posisi badan tegak lurus tidak boleh condong ke depan maupun ke belakang.
- f. Posisi badan tidak boleh menghadap lurus ke lawan.
- g. Ketekukan kuda-kuda depan kurang lebih 45 derajat.
- h. Posisi kaki depan/betis tegak lurus.

- i. Ibu jari depan menghadap ke depan.
- j. Posisi kaki belakang lurus tidak boleh di tekuk.
- k. Tumit kaki belakang tidak boleh diinjit.



Gambar 2. proses dan bentuk gedang barai

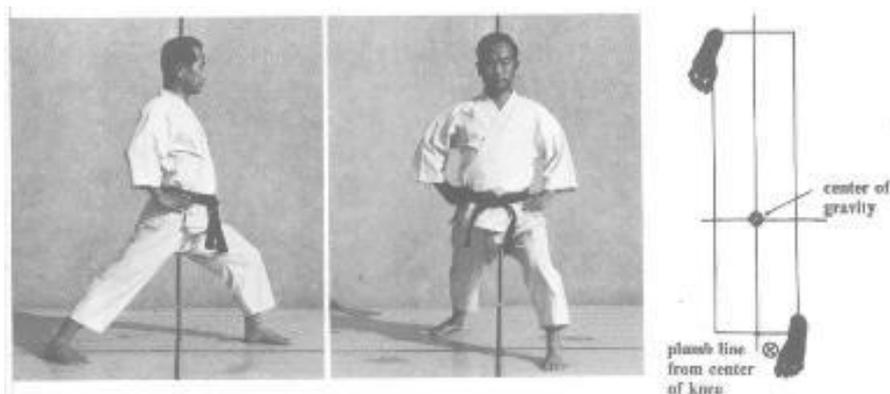


Gambar 3. Proses putar tangan Nakayama

Sumber gambar 3: (Nakayama, 1976)

Tatacara melakukan gerakan gedang barai

Posisi tangan yang akan menangkis berada di dekat kuping. Satu tangan lagi berada di bawah, berada menyilang di depan perut lurus sampai ke kemaluan. Posisi badan serong sesuai dengan gerakan yang akan dilakukan. Kedua lutut di tekuk sesuai dengan kerendahan kuda-kuda nantinya. Kemudian kaki digeser ke depan selebar 2 kali bidang bahu. Kemudian tangan yang di atas tadi diturunkan kearah atas lutut atau kuda-kuda depan setinggi kurang lebih 10 cm atau satu kepal dari lutut depan. Posisi tangan di atas lutut harus telungkup. Maksudnya tapak tangan mengarah ke bawah dan buku tangan menghadap ke atas, dan tangan harus dalam bentuk terkepal. Tangan harus diputar sehingga menjadi posisi telungkup di atas lutut.



Gambar 4. kuda-kuda zenkutsu dachi

Sumber gambar 4: (Nakayama, 1976)

Kuda-kuda gedang barai, kaki depan tegak lurus, benkokkan lutut depan dan ibu jari depan usahakan menekan ke lantai dan posisi lutut sejajar dengan mata ibu jari kaki seperti gambar di atas. Kemudian posisi badan central berada di tengah-tengah.

Fungsi Gerakan Gedang Barai. Gerakan ini sebenarnya berfungsi untuk menangkis tendangan mae-geri (tendangan ke arah depan). Pada gerakan ini membutuhkan tenaga dan kekuatan tangan.

Mengamati dari foto kegiatan di atas, kelihatan dari kohai-kohai tersebut belum melaksanakan gerakan gedangbarai tersebut dengan baik. Kelihatan bahwa kuda-kuda mereka belum kelihatan kokoh dan belum sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang dikakukan oleh para ahli. Kemudian posisi tangan kurang lebih 10 cm atau satu kepal di atas lutut juga belum dilakukan dengan benar.

Gerakan Ude Uke

Gerakan ude uke adalah suatu gerakan tangkisan yang digunakan untuk menangkis pukulan chudan tsuki yang mengarah kearah perut maupun dada.

Proses Gerakan *Hidari Ude Uke*



Gambar 5. Proses 1 gerakan ude uke

Langkah-langkah gerakan hidari ude uke

Angkatlah tangan kiri anda seperti gambar di atas. Tangan kanan diluruskan. Kedua lutut anda ditekuk sesuai dengan dengan tinggi kuda-kuda yang akan anda lakukan. Majukanlah kaki kiri anda dan mesti diikuti dengan gerakan tangan.



Gambar 6. Proses Pemutaran Gerakan Ude Uke



Gambar 7. Proses gerakan Ude Uke
Sumber gambar 7: (Nakayama, 1976)

Bentuk gerakan migi ude uke

Tangan kanan harus digerakkan ke depan dan harus melewati badan. Tangan dibengkokkan. Posisi tangan kurang lebih setinggi bahu. Punggung tangan menghadap ke lawan. Kaki kanan ditekuk (sesuai dengan kuda-kuda zenkutsu dachi), yaitu jarak kaki depan selebar dua kali lebar bidang bahu.

4 KESIMPULAN

Pengabdian ini adalah pembinaan yang dilakukan secara berkelanjutan sebab pengabdi terlibat langsung melatih anak-anak setiap hari Ahad pagi dan sore. Pengabdi belum menemukan teknik yang baik pada gerakan dasar anak-anak tersebut sehingga pengabdi terus melakukan pembinaan terhadap mereka sampai mereka berhasil.

5 SARAN

Karate adalah olah raga beladiri yang melatih keahlian membela diri dari serangan lawan di samping itu dapat juga menyehatkan badan kita. Olah raga ini harus dilatih secara teratur dan penuh disiplin. Pengabdian menghimbau pada pengabdian berikutnya untuk melanjutkan pengabdian di bidang karate ini sebab ini sangat penting untuk meningkatkan prestasi generasi muda khususnya dalam olah raga beladiri karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Funakoshi Gichin. (1973). *Karate-Do Kyohan: The master text* (First edit). Kodansha International Ltd.
- Johan, Mhd., Evyanto, W. (2021). Cara menguasai English vocabulary pada kohai karate Tanjung Pinang. *Jurnal Puan*, 2(2), 119–124.
- Johan, Mhd. (2016). Gangguan prosodi afektif / emosional yang terjadi pada Basuki Cahaya Purnama (Ahok) dalam memimpin daerah khusus ibu kota (DKI) Jakarta: suatu Kajian Neuro-pragmatik. *Jurnal Basis*, 3(1), 29–38.
- Johan, Mhd. (2015). Bahasa sebagai teknik penyampaian pesan dan teknik bercerita pada sastra perempuan, gender, dan feminisme. *Cakrawala Bahasa- Jurnal Pendidikan*, 04 No. 03(ISSN 2089-6115), 68–80.
- Nakayama, M. (1976). *Dynamic-karate* (Ninth). Ward Lock Limited London.
- Nakayama, M. (1979). *Best karate: hean teki* (first). Kodansha International Ltd.

