

APLIKASI KATA HEAN SANDAN DI DOJO RAUDHATUL JANNAH BATAM

*Application of Kata Hean Sandan at Dojo Raudhatul Jannah
Batam*

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

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

Afriana

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

Robby Satria

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

Abstract

Kata is a significant thing in karate, the aim of this service is to form the young generation of karate and become athletes who excel, especially KATA or karate moves and to form kohai-kohai performances in playing kata, especially kata hean sandan. Kata hean sandan is the third basic kata in karate and is usually played by karateka who hold a yellow to green belt. This kata is also competed in festival and open classes. Apart from that, practicing kata to form the kihon or basic movements of an athlete, when playing this kata, you will see the perfect kihon form. Besides that, kata can train and improve a karateka's concentration. The theory used in this analysis is Nakayama's theory, (1979). The method used in this analysis is the direct field survey method. This method will observe the forms of movement carried out by kohai-kohai karate. This method will also

act directly and revise movements that are deemed inappropriate. The result of this method is that the kohai's movements immediately change to a better shape.

Keywords-- *Kata, hean sandan*

1. PENDAHULUAN

Karate adalah salah satu olah raga beladiri yang berkembang di negeri Samurai Jepang. Awalnya karate bertujuan untuk membela diri dari serangan musuh. Seiring dengan perkembangan zaman, karate menjadi olah raga tradisional di Jepang. Kemudian karate dipertandingkan di multi turnamen: seperti Sea Games dan Asian Games. Karate juga masuk ke sekolah-sekolah Jepang baik play group, taman kanak-kanak, sekolah dasar, tingkat SMP, SMA, perguruan tinggi maupun tempat pendidikan negara. Dalam latihan karate ada beberapa hal yang perlu dipelajari, seperti: *kihon* (gerakan dasar), *komite* (perkelahian), dan *kata* (jurus dalam karate).

Kata sama dengan jurus, dalam karate ada 5 *Kata* dasar. Seperti: *kata hean shodan*, *kata hean nidan*, *kata hean sandan*, *kata hean yondan*, dan *kata hean godan*. Sebutan lain *Kata* ini adalah *kata satu*, *kata dua*, *kata tiga*, *kata empat*, dan *kata lima* (Johan et al., 2023). Dari lima *kata* ini pengabdian akan mengajarkan *kohai-kohai* ini *kata hean sandan*. Sebenarnya *kata* ini digunakan untuk menaiki level dari sabuk hijau ke sabuk biru. *Kata* ini mempunyai dua puluh gerakan. *Kata* ini dapat juga dimainkan pada festival atau pertandingan open karate.

Sebelum *kohai* mempelajari *Kata*, seorang karateka harus menguasai gerakan dasar, kalau gerakan dasarnya tidak bagus maka akan kelihatan ketika karateka memainkan *kata*, *kata* itu tidak sesuai dengan harapan. Di *dojo* Raudhatul Jannah anak-anak senang mempelajari *kata hean sandan* ini sebab *kata* ini mudah dipelajari sebab gerakannya tidak terlalu banyak.

Kohai-kohai dojo Raudhatul Jannah selalu mengikutkan *kohainya* ujian pada setiap semesternya. Rata-rata *kohai dojo* Raudhatul Jannah dapat menguasai *kata hean sandan* tersebut tapi hanya sekedar bisa, sementara teknik bermain mereka masih jauh dari harapan. Penggunaan tenaga juga masih jauh dari harapan. Dalam hal ini, pengabdian berusaha melatih *kohai-kohai* tersebut secara maksimal.

Pengabdian berusaha memaksimalkan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh *kohai-kohai*, di samping itu, untuk melatih *kata* tidak hanya sebatas *kata* itu saja, tetapi ada banyak hal yang mesti dipenuhi dalam memantapkan *kata*. Hal-hal yang mesti dilatihkan diantaranya adalah: membentuk fisik *kohai*, bagaimana mendapatkan dan menggunakan tenaga pada saat memainkan *kata*. Disamping itu bagaimana seorang *kohai* itu mengaplikasikannya dengan *kihon*, setelah itu bagaimana mendapatkan seni bermain *kata* sesuai dengan filosofi *kata* itu. Setelah seni didapatkan bagaimana mengatur ritme permainan serta bagaimana mengatur nafas pada setiap gerakan yang akan dilakukan, setelah hal ini terlaksana seorang pengabdian harus melihat *kime* setiap gerakan yang dilakukan oleh masing-masing *kohai*.

2. METODE

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.

Metode Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pengabdian ini pengabdi telah mensurvey dan menyiapkan program binaan dengan peserta pengabdi. Di sini, *team* pengabdi telah merancang jadwal acara kegiatan *dojo* tersebut. Kemudian *team* pengabdi datang dan meninjau pelaksanaan tersebut yang telah disepakati antara pelatih *dojo* dan *team* pengabdi.

Metode untuk menyelesaikan masalah yang ditawarkan oleh pengabdi 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.

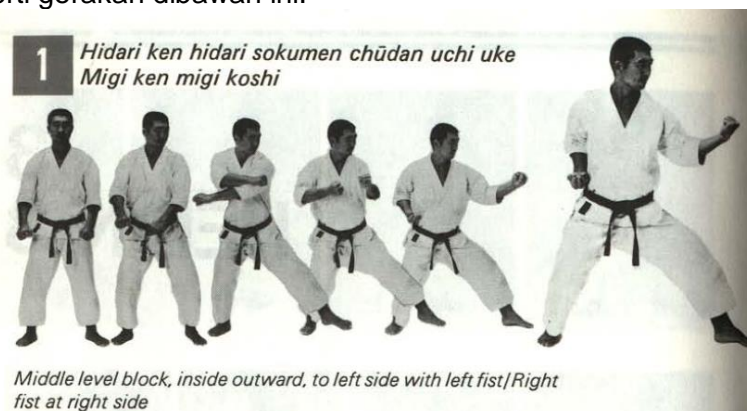
Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Kemudian pengabdi melakukan evaluasi terhadap performan yang dilakukan oleh *kohai* tersebut dan ada beberapa hal yang dapat diperoleh antara lain:

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

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

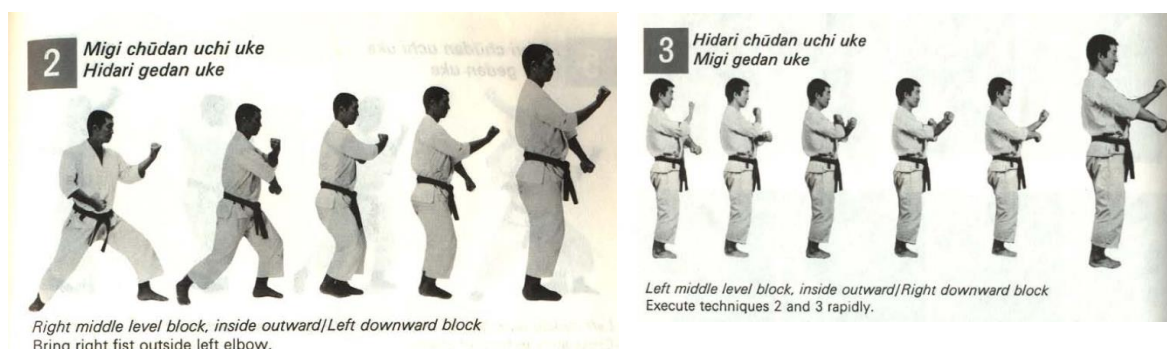
Nakayama (1976) mengatakan gerakan pertama dalam *kata hean sandan* adalah *hidari ken hidari chudan uchi uke*. Gerakan ini berfungsi untuk menangkis serangan yang dilancarkan dengan mengarah ke samping kiri badan. Sebenarnya gerakan ini berfungsi untuk menangkis gerakan pukulan ke arah badan dan tidak tertutup kemungkinan menangkis tendangan ke arah sisi kiri badan. Seperti gerakan dibawah ini.



Gambar 1. *chudan uchi uke*

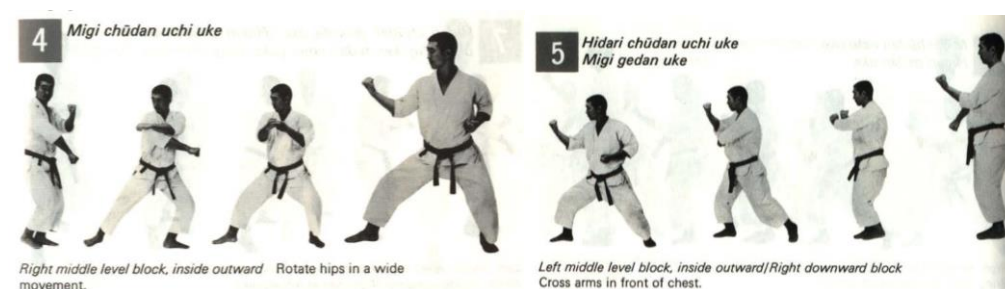
Pada *kata hean sandan* kuda-kuda yang digunakan adalah kuda-kuda *kokutsu dachi* yang mana kaki belakang agak dibengkokkan dan kaki depan juga

dibengkokkan seperti gambar di atas. Posisi tangan kanan berada di pinggang kanan dan posisi badan tegak lurus. Tingkat berat posisi kuda-kuda adalah 60% ke belakang dan 40 persen ke arah depan.



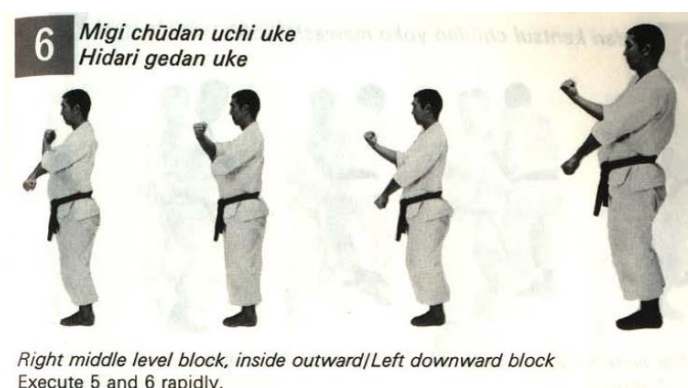
Gambar 2. *Migi chudan uchi uke* (2) dan *Hidari chudan uchi uke* (3)

Setelah gerakan *uchi uke* dilakukan maka dilanjutkan dengan gerakan *migi chudan uchi uke* dan *hidari chudan uchi uke*. Posisi kaki pada gerakan ini adalah kaki kiri dan kanan sejajar tegak tapi agak ditekuk sedikit. Kemudian tangan kanan dinaikkan dan kemudian diturunkan kembali sehingga tangan kiri yang di atas seperti pada gambar 2 nomor 3. Adapun fungsi dari gerakan ini adalah untuk menangkis serta mematahkan tangan lawan.



Gambar 3. *Migi chudan uchi uke* (4) dan *Hidari chudan uchi uke* (5)

Pada gambar 3 nomor 4 dan 5 terdapat gerakan ke arah kiri, gerakan yang dilakukan adalah gerakan *migi chudan uchi uke*, dan dilanjutkan dengan gerakan *hidari chudan uchi uke* serta *migi gedan uke*. Posisi kuda-kuda pada *migi chudan uchi uke* adalah kuda-kuda *kokutsu dachi* seperti pada gambar 1. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan *hidari uchi uke*. Gerakan ini berfungsi untuk menangkis serangan ke arah sisi lambung kanan. Kemudian dilanjutkan dengan *hidari chudan uchi uke* dan *migi gedan uke*. gerakan ini bersifat mematahkan tangan musuh.



Gambar 4. *Migi chudan uchi uke* (6)

Setelah gerakan *migi gedan ude uke*, kemudian dilanjutkan dengan *hidari gedan uke*. pada saat ini posisi badan tegak lurus. Untuk melaksanakan gerakan ini *migi chudan uchi uke* dan *hidari gedan uke* tangan kanan melewati kearah lipatan dalam tangan kanan dan begitu juga sebaliknya.



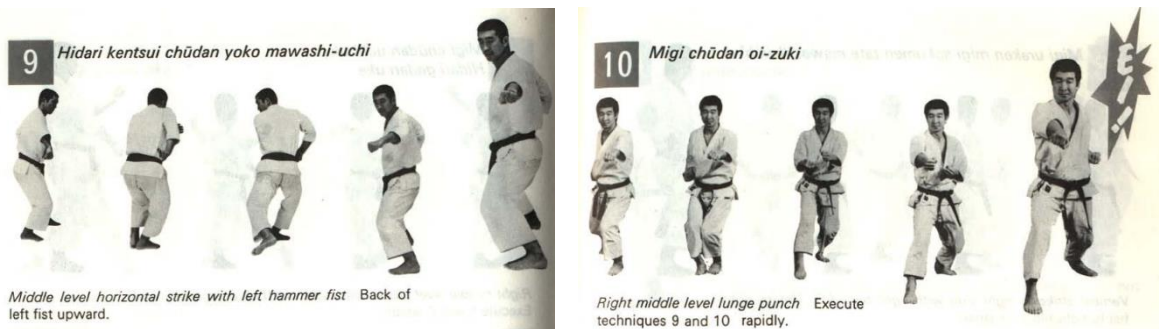
Gambar 5. *Hidari chudan morote uke* (7)

Pada gambar 5 nomor 7 terdapat gerakan *hidari chudan morote uke* (*hidari chudan uchi uke*) gerakan ini berfungsi untuk menangkis serangan. Serangan itu dapat berupa tendangan atau pukulan yang mengarah ke bagian tengah badan. Cara melakukan gerakan ini dengan menghayun dua tangan ke depan dan kepala tangan menempel pada posisi sendi siku tangan kiri. Kuda-kuda yang digunakan adalah kuda-kuda *kokutsu dachi*.



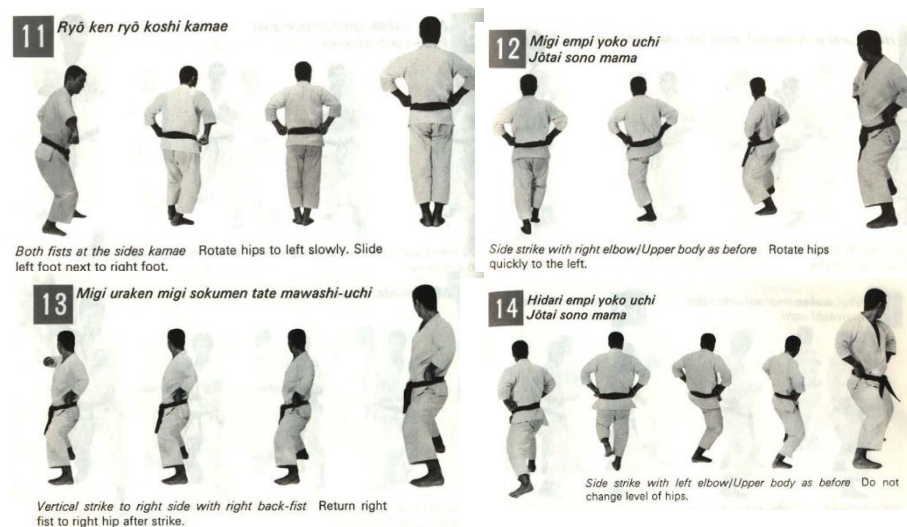
Gambar 6. *Migi nukite* (8)

Setelah gerakan *hidari chudan morote uke* dilanjutkan dengan gerakan *migi nukite chudan Tate zuki*, gerakan ini sifatnya menyerang lawan dengan target ke arah perut hulu hati, posisi tangan dengan tangan terbuka tidak terkepa jari-jari menghadap ke depan dengan posisi tegak dan tangan kiri berada di bawah siku tangan kanan. Tangan kanan terbuka tapi posisi rebah dan pergelangan tangannya letakkan dibawah siku tangan kanan. Kuda-kuda yang digunakan adalah kuda-kuda *zenkutsu dachi*.



Gambar 7. *Kentsui yoko mawashi uchi* (9) dan *Migi chudan oi-zuki* (10)

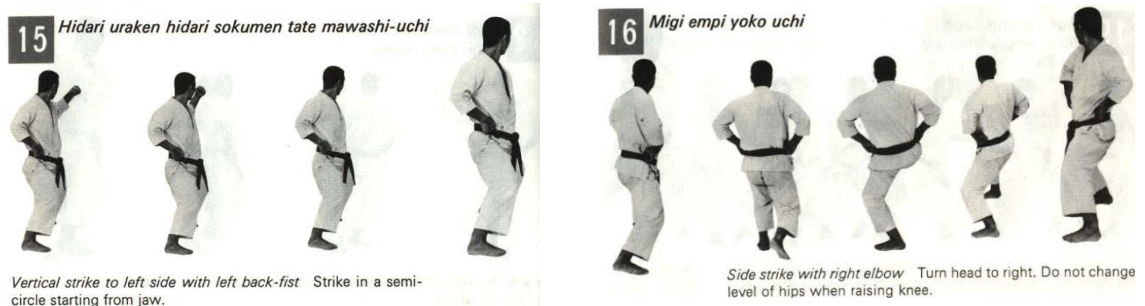
Pada gambar 7 nomor 9 dilanjutkan dengan gerakan *hidari kentsui yoko mawashi-uchi*. Pada gerakan ini dimana seorang karateka dengan memutar badan sambil melancarkan serangan dengan pukulan *hidari kentsui chudan yoko mawashi-uchi*, pukulan ini mengarah ke bagian tengah badan dengan tangan mengepal. Dan dengan posisi kuda-kuda *kibadachi*. Pada gambar 7 nomor 10 kelihatan gerak lanjut dengan pukulan *migi chudan oi zuki* dengan kuda-kuda *zenkutsu dachi*.



Gambar 8. *Koshi kamae* (11), *Migi empi yoko uchi* (12) *Migi sokumen Tate mawashi uchi* (13) dan *Hidari empi yoko uchi* (14)

Kemudian pada gerakan ke 11 dilakukan gerakan *ryo ken ryo koshi kamae*, gerakan mengambil posisi tegak lurus dan kedua tangan di pinggang sambil mengepal dan dilanjutkan dengan *migi empi empi yoko uchi*. Di sini kaki kanan

menangkis atau memblok serangan lawan kemudian memutar badan sambil menurunkan siku dengan maksud untuk menangkis serangan lawan. Pada gerakan 13 dilanjutkan dengan *migi uraken migi sokumen tate mawashi-uchi*. Pada gerakan 14 dilanjutkan dengan gerakan *hidari empi yoko uchi*.



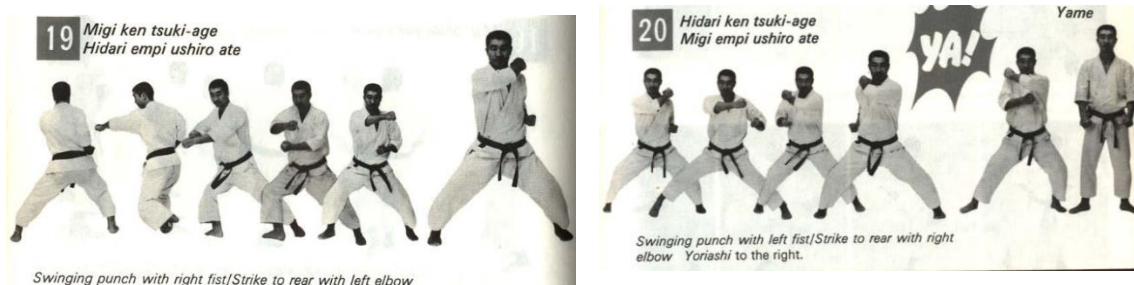
Gambar 9. Uraken hidari mawashi uchi (15) dan Migi empi yoko uchi (16)

Pada gerakan 15 dilanjutkan dengan gerakan *hidari uraken hidari sokumen tate mawashi-uchi* dan kembali maju dengan gerakan *migi empi yoko uchi* dengan memutar kaki yang bertujuan untuk menangkis serangan tendangan lawan dan dengan posisi kuda-kuda *kibadachi*.



Gambar 10. Gerakan nomor 17 dan 18

Pada gerakan 17 dilanjutkan dengan gerakan *migi uraken migi sokumen tate mawashi-uchi* yang bertujuan untuk membalas serangan lawan. Setelah itu dilanjutkan dengan *hidari chudan oi-zuki* dengan posisi kuda-kuda *kibadachi*.



Gambar 11. Gerakan nomor 19 dan gerakan nomor 20

Pada gerakan ke 18 kita memutar badan sambil melancarkan gerakan *migi ken tsuki age* setelah itu dilanjutkan dengan gerakan *hidari empi ushiro ate* dengan kuda-kuda *kibadachi*. Pada gambar 20 dilakukan gerakan *hidari ken tsuki-aga* dengan *migi empi ushiro ate*.



Gambar 12. Suasana kegiatan pengabdian

4. KESIMPULAN

Pada pelaksanaan kata ini terdapat beberapa kesukaran bagi *kohai* dimana pada saat melaksanakan gerakan *uchi* dan gerakan *jotai sono mama* atau gerakan *fumikomi*. Di samping itu perlu dibenahi kuda-kuda *kohai*. Pada pelaksanaan kata ini *kohai* tidak dapat menggunakan kuda-kuda yang dikehendaki dengan sempurna, sehingga gerakan katanya tidak kelihatan bobot kuda-kudanya. Selain itu *kohai-kohai* tidak dapat memaksimalkan kekuatan pukulan mereka. Gerakan pada kata *hean sandan* ini termasuk pada kata yang mudah dimainkan akan tetapi kalau tidak dimainkan dengan baik kata itu akan kelihatan tidak bagus dengan kata lain seni nya kurang menarik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Rasa terimakasih kami ucapkan kepada pihak penyelenggara jurnal beserta perangkat-perangkatnya. Kemudian penulis juga mengucapkan terimakasih kepada sejawat yang telah berpartisipasi dalam memberikan ide dan gagasan demi selesainya pengabdian ini. Di samping itu pengabdian juga mengucapkan rasa terimakasih pada *kohai-kohai* dojo Raudhatul Jannah yang selalu latihan semoga mendapatkan prestasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Johan, M., Evyanto, W., Rudianto, G., Satria, R., Mubarak, Z. H., & Oktavia, Y. (2023). Teknik bertutur dalam menyampaikan pesan pada latihan kihon karate di dojo Raudhatul jannah. *Puan Indonesia*, 4(2), 233–240. <https://doi.org/10.37296/jpi.v4i2.128>
- Nakayama, M. (1976). *Dynamic-Karate* (Ninth). Ward Lock Limited London.
- Nakayama, M. (1979). *Best Karate: Hean teki* (first). Kodansha International Ltd.