

# BAHASA SEBAGAI KUNCI MELAKSANAKAN GEDAN BARAI DI DOJO INKANAS AZ-ZAITUN KHOIRO BATAM

*Language as the Key to Implementing Gedan Barai  
at Dojo Inkanas Az-Zaitun Khoiro Batam*

**Mhd. Johan**

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

**Gaguk Rudianto**

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

**Winda Evyanto**

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

**Zia Hisni Mubarak**

Universitas Putera Batam, Batam, Indonesia  
e-mail: [mubarazia@gmail.com](mailto:mubarazia@gmail.com)

**Yunisa Oktavia**

Universitas Putera Batam, Batam, Indonesia  
e-mail: [yunisa@puterabatam.ac.id](mailto:yunisa@puterabatam.ac.id)

**Afriana**

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

**Dairi Sapta Rindu Simanjuntak**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [saptadairi@gmail.com](mailto:saptadairi@gmail.com)

**Robby Satria**

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

## **Abstract**

*The purpose of this community service activity is to develop students' basic karate movements at the Az-Zaitun Khoiro Dojo. Basic movements are the foundation of a karateka's formation. From these fundamental techniques, the quality of kata performance can be observed, which then continues into kumite practice. Kihon plays a very important role, as it greatly influences performance during sparring. If a punch does not follow the*

*correct form trained in kihon, it has no value. Likewise, if the stance is incorrect, the movement will not be awarded points during the assessment process. Therefore, all movements are closely interrelated. The method used in this community service activity is direct training conducted at the Az-Zaitun Khoiro Dojo. The instructor directly trains the students and then evaluates their movements through testing. After the tests are conducted, the assessment results are obtained and followed by an evaluation process aimed at improving the movements of the kohai. Once the kihon movements are considered satisfactory, the instructor begins to combine one movement with another. After the movements appear correct and well-coordinated, the training materials are further developed and refined.*

**Keywords**—Inkanas, Gedan barai, Dojo

## 1. PENDAHULUAN

KARATE berasal dari Bahasa Jepang, *kara* berarti kosong dan *te* berarti tangan (Gichin, 1973; Nakayama, 1976 & 1979). Jadi *karate* merupakan seni beladiri tangan kosong tanpa menggunakan senjata (Johan et al., 2023). Ada beberapa hal yang harus diketahui dalam oleh raga *karate*, seperti *kihon*, *kata*, *komite*, *bungkai kata*. *Kihon* adalah gerakan dasar (Toguchi, 1976), dalam *karate* gerakan *kihon* merupakan hal yang paling mendasar, kalau *kihon* tidak bagus maka gerakan yang lain akan berpengaruh menjadi tidak bagus juga. Setelah *kihon* terbentuk dengan baik, maka seorang pelatih dapat melatih *kata* (jurus) pada *kohai*.

*Kata* adalah jurus *karate* yang selalu dilombakan dalam setiap even *karate*, *kata* ini dapat dilombakan secara individual dan dapat dilombakan dalam bentuk beregu. Dalam *kata* dapat dijumpai keindahan-keindahan seni gerakan *karate*, dan dapat juga melihat bobot dari penggunaan tenaga seorang atlet. Di samping *kata* adalagi aplikasi *kata* yang disebut dengan *bungkai*. Dalam mengaplikasikan *bungkai* dapat dilihat kegunaan gerakan *karate*. Di samping itu dapat juga dijumpai *komite*. *Komite* adalah Teknik perkelahian dalam *karate*, di sini penggunaan *kihon* sangat nyata dan berpengaruh besar dalam keputusan penskoran, kalau *kihon* tidak bagus maka gerakan yang seharusnya bernilai jadi tidak dinilai oleh wasit. Hal-hal yang perlu dinilai dalam *kihon*, untuk menilai *kihon* tentu ada dasarnya, dasar penilaian itu adalah bentuk yang sesuai dengan kaidah-kaidahnya, kemudian gerakan harus mempunyai bobot, gerakan harus memiliki *kime*.

Gerakan *gedan barai* adalah bagian dari *kihon*, gerakan *gedan barai* salah satu tangkisan dalam *karate*. Tangkisan ini adalah tangkisan tendangan kaki yang mengarah ke arah perut. biasanya untuk menangkis tendangan *chudan geri*. Setiap mau mulai bergerak, gerakan *gedan barai* selalu jadi gerakan utama dalam latihan *karate*. Misalnya, apabila seorang pelatih mau menginstruksikan gerakan *chudan suki*, pelatih tetap menginstruksikan muridnya dengan gerakan pembuka *gedan barai*, setelah *gedan barai* dilakukan baru dilakukan gerakan selanjutnya. Gerakan *gedan barai* merupakan gerakan pembuka sebelum gerakan yang lain dilakukan. Gerakan mempunyai kuda-kuda yang disebut dengan kuda-kuda *kokutsu dachi*. Gerakan ini harus dilatih setiap hari demi tercapai bentuk yang sempurna.

Untuk mencapai bentuk yang baik diperlukan latihan yang serius dan bimbingan yang serius dari pelatih. Hal seperti ini dicapai dengan tidak mudah, disini harus ada saling keterkaitan satu sama lainnya. Misalnya apabila seorang *kohai* latihan serius tapi orang tua *kohai* tidak serius dalam memantau anak-anaknya latihan, begitu orang tua semangat tapi anaknya tidak semangat, begitu juga dengan pelatihnnya.

*Dojo* adalah tempat latihan, tempat latihan ini berlokasi di Tiban global Kecamatan Sekupang Batam. Anggota yang aktif di sini ada sekitar 12 orang *kohai*. *Kohai* ini ada yang dari PAUD, SD, SMP, SMA dan mahasiswa. *Dojo* ini telah berdiri sejak tahun 2024 sampai sekarang. *Dojo* ini dikelola oleh seorang ibu yang bernama Srinaton yang memiliki pondok pesantren Az-zaitun Khoiro ini. *Dojo* ini tergolong baru, *kohai-kohai* di *dojo* ini belum pernah mengikuti pertandingan, baik di Batam maupun di luar Batam. Gerakan-gerakan *kihon* di *dojo* ini perlu banyak perbaikan dan perlu latihan lebih serius lagi. Sabuk yang tertinggi di *dojo* ini adalah sabuk hijau, dan masih banyak perbaikan, baik fisik, maupun mental.

Sebenarnya pengabdian ini adalah pengabdian lanjutan yang pernah dilakukan sebelumnya (Johan et al., 2021 & Johan, 2022). Sebenarnya, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan membina prestasi pada anak-anak yang berusia keemasan dan membentuk mereka dalam meningkat prestasi, baik prestasi akademis maupun prestasi dibidang *karate*. Dalam latihan *karate*, anak-anak dan remaja perlu dipupuk rasa percaya diri mereka, perlu ditingkatkan rasa jujur dari dalam diri mereka, anak-anak perlu meningkatkan prestasi, anak perlu ditingkatkan rasa hormat pada orang tua. Hal ini sudah tertuang dalam sumpah *karate*, sumpah ini selalu diucapkan setiap mau mulai latihan maupun sesudah latihan.

## 2. METODE

Pengabdian ini adalah pengabdian yang bersifat membentuk fisik kuat dan berkepribadian baik. Dalam hal ini para pengabdi terjun langsung melatih fisik dan membentuk kepribadian para masing-masing *kohai karate* tersebut. Mulai dari pelaksanaan latihan pengabdi mulai dengan tradisional *karate*, dengan cara membaca sumpah *karate*. Dalam membaca sumpah *karate* semua peserta wajib ikut mengucapkan dan mengamalkan sumpah tersebut.

Setelah tradisi selesai, maka dilanjutkan dengan latihan *stretching*, latihan ini bertujuan untuk meregangkan otot-otot, supaya otot tidak kaget dan dapat mengakibatkan cedera pada otot-otot *kohai*, hal disebut juga dengan pemanasan. Setiap kita mau melakukan pemanasan wajib bagi kita untuk pemanasan. Setelah pemanasan, maka dilanjutkan dengan latihan, latihan pertama yang diberikan adalah *kihon* (gerakan dasar dalam *karate*). Di sini pelatih mengajarkan gerakan *gedan barai*, *gedan barai* adalah gerakan pembuka dalam *karate*, seterusnya gerakan tangkisan, tangkisan yang diberikan adalah tangkisan kepala dan tangkisan perut dan tangkisan kaki. Setelah gerakan itu baru dilanjutkan dengan gerakan pukulan, gerakan pukulan ada dua juga, pukulan ke arah kepala dan ke arah badan. Permasalahan yang kelihatan pada *kohai-kohai* tersebut adalah masih banyaknya *kohai* belum serius melaksanakan gerakan tersebut kemudian keseriusan berdampak pada performing gerakan yang dilakukan oleh *kohai* tersebut.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

#### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Dojo ini mempunyai jadwal. Jadwal latihan tersebut diadakan pada setiap hari Sabtu sore dan hari Minggu sore, pukul 16.00 WIB. Adapun tempat pelaksanaannya berlokasi di depan pondok pesantren Az-zaitun Khoiro, yang berlokasi di Tiban Global di ruko i-city.

#### Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pada kegiatan latihan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan latihan ke pada *kohai-kohai*
2. Memberikan latihan kuda-kuda *zenkutsu dachi*
3. Memberikan latihan tangkisan kaki yang mengarah ke perut
4. Memberikan latihan tangkisan pukulan yang mengarah ke perut
5. Memberikan tangkisan pukulan yang mengarah ke kepala
6. Melatih pukulan ke arah perut
7. Melatih pukulan ke arah kepala.
8. Melatih gerakan *shuto uke*

### 3. EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN

Setelah pengamatan dilakukan terdapat banyak kekurangan yang mesti dibenahi terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan oleh *kohai-kohai* selama latihan. Kekurangan-kekurangan itu seperti pada:

- *Kohai* tidak maksimal dalam melakukan gerakan
- *Kohai* lebih banyak bercanda selama latihan
- *Kohai* tidak maksimal dalam melaksanakan pemanasan

### 4. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DICAPAI

Dalam gerakan *karate* tenaga, kekuatan, dan kecepatan harus berjalan seimbang, kalau tidak seimbang nilai gerakan akan berkurang (Johan et al., 2024). Dalam pemantauan selama latihan, hal seperti ini jarang ditemukan oleh seorang *kohai*, setelah dianalisis terlalu dalam latihan ini perlu ditingkatkan porsinya.



**Gambar 2.** Gerakan dalam *karate* (Nakayama, 1979)

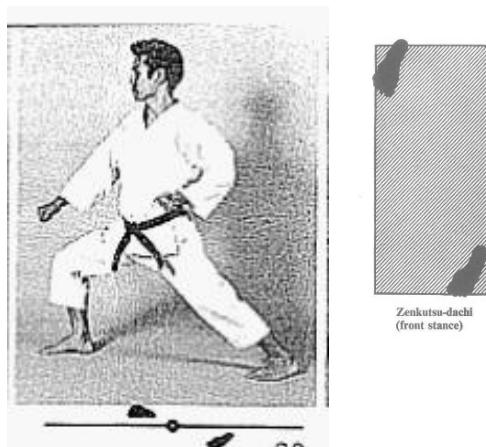
Pada gambar di atas terdapat 2 (dua) gambar, gambar tersebut gambar kuda-kuda *zenkutsu dachi*, di mana kaki depan tegak lurus, dan kaki belakang lurus miring, letak telapak kaki depan dengan belakang tidak sejajar. Jarak kaki depan dengan belakang sekitar dua lebar bidang bahu. Dan apabila kaki depan ditarik kebelakang maka jarak kaki kanan dan kiri menjadi selebar bidang bahu. Seperti gambar di bawah.



Heikō-dachi  
(parallel stance)

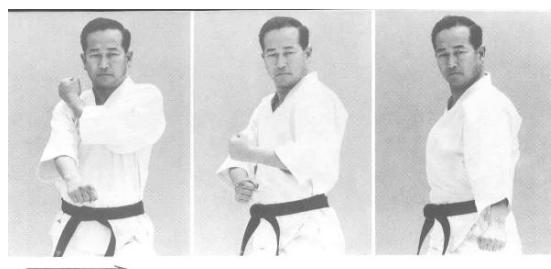


**Gambar 3.** Posisi kuda-kuda *Zenkutsu dachi* (Nakayama, 1976)



**Gambar 4.** Zenkutsu dachi (Gichin, 1973 & Nakayama, 1976)

Setelah kuda-kuda zenkutsu dachi sudah benar, mari dilanjutkan dengan gerakan *gedan barai*, gerakan ini bersifat menangkis. Tangkisan ini bertujuan untuk menangkis tendangan mae geri chudan (tendangan kaki yang mengarah ke perut). Cara melakukan gerakan tangan lihatlah gambar di bawah:



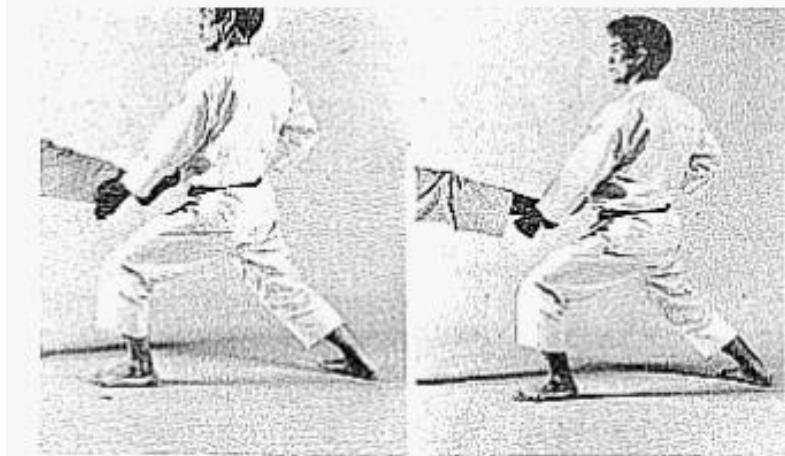
**Gambar 5.** Gerakan gedan barai (Nakayama, 1976)

Pertama, badan tangan di angkat menghadap ke badan kita, kemudian turunkan tangannya, sehingga tangannya berada di atas lutut, dengan jarak sekitar sepuluh sentimeter di atas lutut. Sesampai di atas lutut, tangannya diputar sehingga badan tangan tadi menghadap ke bawah. Tujuan tangan diputar adalah untuk mengurangi rasa sakit jika tangan kena benturan kaki lawan, atau membuat kaki lawan mental ke samping. Proses putaran tangan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



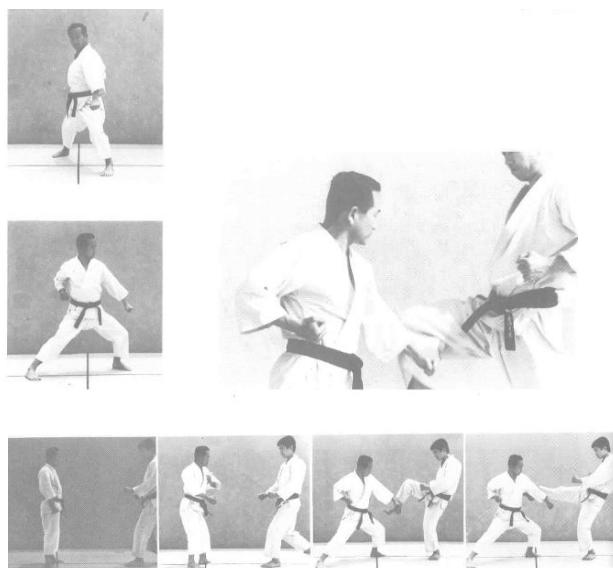
**Gambar 6.** Proses putaran tangan gedan barai (Nakayama, 1976)

Aplikasi gerakan *gedan barai* dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 7.** Aplikasi gerakan *gedan barai* (Funakoshi Gichin, 1973)

Kelihatan pada gambar di atas saat seorang *contestant* menangkis tendangan *mae geri* yang mengarah ke perutnya lalu *contestant* itu menangkis dengan gerakan *gedan barai*.



**Gambar 8.** Gerakan *gedan barai*

Setiap gerakan yang dilakukan oleh seorang *karateka*, mempunyai makna tersendiri, makna dan fungsi itu dapat diaplikasikan secara berpasangan dengan lawan tandingnya. Setelah dipraktekan seorang *karateka* dapat melatihnya setiap hari.

## 5. KESIMPULAN

Gerakan gedan barai adalah gerakan pembuka, dimana gerakan lain belum dilakukan, bentuk kuda-kuda dari gerakan ini adalah kuda-kuda *zenkutsu dachi*, *zenkutsu dachi* befungsi untuk menangkis serangan tendangan *mae geri chudang*. Posisi badan dari gerakan ini miring/ atau menghadap ke arah samping lurus tergantung kaki apa yang di depan. Tujuan atau makna dan kemiringan

badan adalah mengantisipasi jika lawan tidak tertangkis, sehingga posisi badan jadi miring.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Funakoshi Gichin. (1973). *Karate-Do Kyohan: The master text* (First edit). Kodansha International Ltd.
- Johan, M. (2022). Peristiwa tutur pada tuturan remaja cadel suatu kajian neuro-morfologi. *Deiksis, 14(2)*, 175–183. <https://doi.org/10.30998/deiksis.v14i2.10882>
- Johan, M., Evyanto, W., & Rudianto, G. (2021). Cara Menguasai English Converstion Dengan Cepat Pada Atlet Karate Batam. *Puan Indonesia, 3(1)*, 51–60. <https://doi.org/10.37296/jpi.v3i1.45>
- Johan, M., Evyanto, W., Rudianto, G., Mubarak, Z. H., Oktavia, Y., Afriana, & Satria, R. (2024). *Application of Kata Hean Sandan at Dojo Raudhatul Jannah. 5(2)*, 449–456.
- 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.
- Toguchi, S. (1976). *Okinawan Goju-ryu : the fundamentals of Shorei-kan karate* (p. 191 p.).