

Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT, C.ST



METODE LATIHAN PENGUASAAN
Kata Jion
BAGI KARATEKA

Tentang Penulis



Arie Asnaldi adalah Seorang dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP). Dia aktif di beladiri karate dari 1989 di Kota Padang Sumatera Barat (Sumbar) dan berprestasi di olahraga beladiri tersebut, Kejuda 1997, Open Terbuka 1999, dan Kejurnas 2002. Dari 1996 2006 sudah mencipta karateka-karateka yang handal di Sumatera Barat. Saat ini dia aktif mengajar dan membina Karate di UNP. Selain itu juga sebagai wasit dan juri Cabang Olahraga Dayung sampai saat ini di berbagai perlombaan Dragon Boat baik Nasional ataupun Internasional. Dia juga berperan aktif mengikuti organisasi olahraga dan organisasi kemasyarakatan seperti Koni Sumbar, BAPOMI Sumbar, Lemkari Sumbar, RAPI Sumbar. Disamping itu dia peneliti karate diberbagai disiplin ilmu serta menjadi editor dan reviewer di Jurnal Nasional maupun Internasional disiplin ilmu Karate, Ilmu Melatih, Kondisi Fisik, Ilmu Gerak dan Biomekanika Gerak.



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



EC00202299686

ISBN 978-623-487-344-3



9 786234 873443

METODE LATIHAN PENGUASAAN KATA JION BAGI KARATEKA

Arie Asnaldi, S.Pd. M.Pd, AIFO-FIT, C.ST



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**METODE LATIHAN PENGUASAAN KATA JION
BAGI KARATEKA**

Penulis : Arie Asnaldi, S.Pd. M.Pd, AIFO-FIT,
C.ST
Editor : Darmawan Edi Winoto, S.Pd., M.Pd.
Desain Sampul: Satria Panji Pradana
Tata Letak : Herlina Sukma
ISBN : 978-623-487-344-3
No. HKI : EC00202299686

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**
NOVEMBER 2022
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam,
atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin
tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “Metode Latihan Penguasaan Kata Jion Bagi Karateka”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Olahraga karate merupakan olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia umumnya dan Sumatera Barat khususnya, baik dikalangan dewasa maupun remaja, dan telah berkembang baik di kota maupun di daerah.

Selama ini latihan yang diberikan pelatih dojo untuk melatih kata jion ada melalui metode latihan keseluruhan (*global*) dan ada juga yang dilatih melalui metode bagian (*elementer*). Kedua metode ini digunakan oleh banyak pelatih namun belum ada kepastian metode mana yang paling cocok untuk latihan kata jion tersebut walaupun kedua metode tersebut sama-sama memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik Kata jion.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata saya berharap Tuhan Yang Maha Esa

berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB 2 KETERAMPILAN KARATE.....	15
A. Kihon (Latihan Teknik Dasar Karate)	17
1. Persyaratan Sikap yang Baik.....	27
2. Klasifikasi Sikap.....	27
3. Katachi	29
4. Uke no Go Gensoku	30
5. Maai.....	35
6. Hikite	41
7. Zanshin	42
B. Kata	46
C. Bunkai	64
D. Kumite (Latihan Dasar Pertarungan).....	70
1. Kumite	74
BAB 3 METODE LATIHAN	83
A. Metode Latihan.....	84
B. Tahap-Tahap Latihan (<i>Phases Of Training</i>) ...	108
1. Tahap Persiapan	108
2. Tahap Pertandingan.....	110
3. Tahap Transisi.....	112
C. Metode Latihan Bagian (<i>Elementer</i>)	118
D. Metode Latihan Keseluruhan (<i>Global</i>).....	121
E. Program Latihan Metode Latihan Global dan Metode Latihan Elementer	130
1. Persamaan dan Perbedaan Perlakuan ...	131
2. Perbedaan perlakuan terletak pada pemberian metode latihan:.....	132

BAB 4 PENGUASAAN TEKNIK KATA JION	134
A. Sejarah Kata Jion.....	135
B. Penguasaan Keterampilan Kata Jion.....	145
C. Pelaksanaan dan Uraian Kata Jion	160
1. Kata Adalah Bentuk Seni Karate	208
2. Kata Teaches Self-Defence	209
3. Kata Promotes Self-mastery	211
BAB 5 PENUTUP	215
DAFTAR PUSTAKA.....	219
TENTANG PENULIS	222



BAB

1

PENDAHULUAN



Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga karate merupakan olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia umumnya dan Sumatera Barat khususnya, baik dikalangan dewasa maupun remaja, dan telah berkembang baik di kota maupun di daerah. Hal ini terlihat dengan adanya kejuaraan daerah, maupun kejuaraan Nasional yang diselenggarakan oleh FORKI maupun perguruan.

Karate adalah pelatihan jiwa, tubuh, dan pikiran yang berat. Karate lebih dari olahraga, lebih dari sistem pertahanan, itu adalah jalan menuju ketenangan dan keseimbangan, menuju Justice of the Force. Seorang petarung karate sejati tidak membiarkan dirinya berhenti di situ.



BAB

2



**KETERAMPILAN
KARATE**



Karate bukanlah satu-satunya olahraga yang berkonsentrasi pada pemanfaatan tubuh manusia secara optimal atau menganut prinsip-prinsip yang diajarkan dalam fisika dan fisiologi. Semua seni bela diri dan sebagian besar olahraga lainnya bergantung pada bentuk yang benar untuk efektivitas teknik mereka.

Latihan seperti itu menghasilkan gerakan tubuh, atau bentuk, yang benar secara fisik dan fisiologis. Bentuk yang benar sangat penting dalam karate semua bagian tubuh harus selaras untuk memberikan stabilitas yang diperlukan untuk mempertahankan kejutan saat memberikan tendangan atau pukulan.

Untuk mendapatkan keterampilan karate dalam proses latihannya akan mengikuti sistem latihan, yaitu latihan teknik dasar karate (Kihon), latihan Jurus (kata), latihan dasar pertarungan (jiyu kumite). Kihon, kata dan kumite adalah tiga pilar karate. Sementara kihon adalah dasar atau dasar dari gerakan seni bela diri, kumite melibatkan perdebatan melawan lawan atau pasangan menggunakan berbagai teknik seni bela diri.

Tsuki (meninju), uchi (memukul), geri (menendang), dan uke (memblokir), adalah teknik dasar karate (Kihon). Kihon sekaligus merupakan awal dan tujuan akhir karate. Karateka dapat dengan mudah belajar melakukan gerakan dasar ini dalam waktu kurang dari dua bulan, tetapi kesempurnaan dalam kinerja kihon mungkin tidak dua bulan. Oleh karena itu, karate harus berlatih secara teratur dan



BAB

3

**METODE
LATIHAN**



A. Metode Latihan

Pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat “Stimulus-Respons”.

Tujuan untuk menyempurnakan semua aspek latihan (fisik, teknik, taktik, dan mental). Terbagi menjadi tahap pra pertandingan dan pertandingan utama. Latihan-latihan penyempurnaan fisik. Pengembangan aspek psikologis khas cabang olahraga, konsolidasi dan penyempurnaan teknik, manuver dan teknik pertahanan, penyerangan, dan taktik serta mencari pengalaman bertanding. Mengajarkan teori tentang cabang olahraga seperti peraturan dan strategi pertandingan.

Makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda. Metode berasal dari bahasa Inggris “method” artinya adalah suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu. (As Hornby, dalam Alnedral, 1994).

Selanjut lebih khusus metode adalah cara yang teratur dan berpikir baik untuk mencapai maksud ataupun cara kerja yang berurutan untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna



BAB

4

**PENGUASAAN
TEKNIK KATA JION**



A. Sejarah Kata Jion

Ada kepercayaan bahwa Kata ini berasal dari Cina karena kata "Jion", istilah Buddhis yang ditemukan dalam buku-buku kuno Cina. Ada klaim bahwa nama tersebut berasal dari sebuah kuil bernama Jion-Ji, yang secara harfiah berarti "Kuil Jion" tempat seni bela diri dipraktikkan. Setelah itu, mencapai Tomari di Okinawa. Ada banyak cara berbeda untuk menulis kata Jion. Beberapa dari mereka disajikan di sini untuk dipertimbangkan sebagai kemungkinan yaitu;

“Rahmat Cinta” Ji: Cinta universal, lembut, lembut dan penuh kasih pada: Rahmat, rahmat, bantuan, kebajikan, atau kebaikan. Beberapa mencoba menggunakan ini untuk mengikat Jion kembali ke Cina. Tapi, ada banyak kuil di Jepang bernama Jion. Banyak dari mereka menggunakan ejaan kanji yang sama untuk nama mereka.

Jion sebagai nama kuil sangat umum dan karena namanya sangat umum, bahkan jika Jion dinamai dari sebuah kuil, kita tidak akan pernah tahu yang mana. “Suara Kuil” Ji : Kuil pada: Suara artinya bisa jadi suara bel kuil berbunyi. “Rahmat Bait Suci” Ji : Kuil pada: Rahmat, rahmat, bantuan, kebajikan atau kebaikan mungkin menunjukkan konsep historis mencari perlindungan di dalam dinding kuil seperti yang dilakukan Musashi di Kanchi'in di Kyoto.



BAB

5

PENUTUP



Melihat sinoptik versi yang sudah dimodernisasi oleh Gichin Funakoshi yang diterbitkan dalam bukunya tahun 1925 dan 1935. Kemungkinan besar, seorang guru yang sama terampilnya dalam ketiga *kata* monastik (*Jion*, *Jitte* dan *Ji'in*) tidak diragukan lagi adalah Chōshin Chibana. Tentang ahli ini, beberapa peneliti percaya bahwa dia tidak mengetahui *kata* ini karena satu-satunya alasan bahwa dia tidak pernah mengajarnya secara terbuka, tetapi mereka salah.

Bahkan, jika Kenwa Mabuni kontemporer mengetahui ketiga bentuk Itosu, *Sensei* Chibana yang dianggap sebagai 'tertua' atau 'tertua' (*senpai*), di antara karateka generasi kedua Itosu, dia pasti sudah mengenal mereka. Selanjutnya, seperti yang disaksikan kemudian oleh murid utamanya (Yūchoku Higa, Katsuya Miyahira dan Shūgor Nakazato), Chibana lebih fokus pada substansi dan - dibandingkan dengan Mabuni dan Funakoshi - memiliki kebiasaan untuk tidak mengirimkan setiap *kata* yang dia tahu tanpa pandang bulu kepada semua orang.

Sebelum menyimpulkan, saya ingin menggaris bawahi bahwa metode bertarung yang mengacu pada *Jitte* dan *Ji'in* dan oleh karena itu juga pada *kata Jion* yang merupakan sintesisnya berasal dari 'tinju Biksu' umum yang telah saya pilih sebagai kesimpulan dari ketiga bentuk saudara ini dan oleh karena itu dalam halaman yang didedikasikan untuk *kata Ji'in- Sh ky* .

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, (1993). *Efektifitas Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Prestasi Belajar Bola Voli..* FPOK: IKIP PADANG.
- Arikunto, Suharsimi, (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratek (edisi Revisi II)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar, Syahrial. (1994). *Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Prestasi Belajar Tenis Meja..* Program Pascasarjana: Intitut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Jakarta.
- Budiono, (2000). *Laporan Penelitian, Unevesitas Negeri Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.*
- Dody Rudianto. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Terayon Press
- Fardi, Adnan. (2000). *Hand Out Statistik Lanjutan Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP*
- Harian Mimbar Minang. (20001). Padang
- Marheni, Eddy. (1995). *Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Lari 100 M*. FPOK, IKIP Padang.
- Mardalis (1995). *METODE PENELITIAN (Suatu Pendekatan Proposal)*, JAKARTA: BUMI AKSARA.
- Muchsin, Sabeth. (1980), *KARATE TERBAIK*.
- Nakayama. M (1976), *Best Karate*. Jakarta: PT Rhineka Pres.

- Oyama, Masutatsu. (1974), *VITAL KARATE*. Tokyo: San Francisco. Japan Publication Trading Company.
- Pasaribu, IL dan Simanjutak, B. (1983). *Informasi Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pengarang
- Rahantoknam, B. Edward. (1988). *Belajar Motorik, Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Siegel, Sidney. (1986), *Statistik Nonparametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta: Gramedia.
- Sin, Tjung Haw. (1987). *Perbandingan Antara Hasil Latihan Belajar melalui Metoda Gabungan dan Metoda Bagian dalam Mengajar Keterampilan Dasar Bermain Pada SMP Maria.. Padang: Padang.*
- Sudjana. (1989). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharjana (1997), *Metode Latihan Untuk Mengembangkan Sistem Energi Guna Meningkatkan Kualitas Fisik Atlet*. Cakrawala Pendidikan No.3 Tahun XVI, Nopember 1997. Jurnal
- Supandi. (1986). *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler*. Jakarta, Indonesia : Tarsito
- Surachmad, Winarno. (1986). *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung, Indonesia: Tarsito

- Syafruddin. (1996), *Pengantar Ilmu Melatih (Edisi Revisi)*,
FPOK: IKIP PADANG.
- Syukur, Andris. (2002), *Tata Tulis Laporan (Hand Out)*.
Padang: FT UNP
- Tuwu, Alimuddin. (1993). *Pengantar Metode Latihan*,
Jakarta: Bumi Aksara.

TENTANG PENULIS



Arie Asnaldi adalah Seorang dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP). Dia aktif di beladiri karate dari 1989 di Kota Padang Sumatera Barat (Sumbar) dan berprestasi di olahraga beladiri tersebut, beberapa kali Kejuda 1994 sampai 1997, Open Terbuka 1999, dan Kejurnas 2002.

Dari 1996 sampai 2006 sudah mencipta karateka-karateka di Sumatera Barat bersama Tim pelatih di Dojo-dojonya diantaranya Lemkari SMP 15 Padang, Forki Opel Lubuk Buaya, Forki SMA Pembangunan IKIP Padang, Forki UNP Padang, Forki Plamboyan, dan Forki Saiyo Elektronik.

Saat ini dia aktif mengajar dan membina Karate di UNP. Selain itu juga sebagai wasit dan juri Cabang Olahraga Dayung sampai saat ini di berbagai perlombaan Dragon Boat baik Nasional ataupun Internasional. Dia juga berperan aktif mengikuti organisasi olahraga dan organisasi kemasyarakatan seperti Koni Sumbar, BAPOMI Sumbar, Lemkari Sumbar, RAPI Sumbar. Disamping itu dia peneliti karate diberbagai disiplin ilmu serta menjadi editor dan reviewer di Jurnal Nasional maupun Internasional disiplin ilmu Karate, Ilmu Melatih, Kondisi Fisik, Ilmu Gerak dan Biomekanika Gerak.

REPUBLIC 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 : EC00202299686, 5 Desember 2022

Pencipta
Nama : **Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT, C.ST**
Alamat : Jl. Padang Sarai, Komplek Taman Firdaus Blok O2, RT.005, RW. 005, Kel. Padang Sarai, Kec. Koto Tengah, Kota Padang, Prov. Sumatera Barat, Padang, SUMATERA BARAT, 25173
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT, C.ST**
Alamat : Jl. Padang Sarai, Komplek Taman Firdaus Blok O2, RT.005, RW. 005, Kel. Padang Sarai, Kec. Koto Tengah, Kota Padang, Prov. Sumatera Barat, Padang, SUMATERA BARAT, 25173
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Metode Latihan Penguasaan Kata Jion Bagi Karateka**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 17 November 2022, di Purbalingga
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000415430

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
u.b.

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.