

Namiek. S

BELAJAR

KARATE

Secara Sistematis





BELAJAR KARATE



SECARA SISTEMATIS

Oleh : Namiel. S

Belajar Karate secara Sistematis

Penyusun : Namiek. S

Editor : Yulianawati

Tata Letak : Heri S

Desain Sampul : Gatot S

Perwajahan & Ilustrasi : Sugiyatno

ISBN : 978-979-048-182-4

Penerbit: PT. Aneka Ilmu

Jl. Raya Semarang - Demak

Km 8.5 Semarang

Telp. (024) 6580335, 6852901

Fak. (024) 6582903, 6581440

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



Prakata



Salam Karate Osh.

Di dalam kehidupan kita banyak sekali ilmu bela diri yang kita kenal, baik yang ada di negara kita ini maupun yang terdapat di negara orang lain. Di antara sekian banyak ilmu bela diri itu, salah satu adalah yang pada waktu ini sangat populer dan sangat banyak peminatnya maupun penggemarnya, yakni karate.

Disusunnya buku ini kami maksudkan agar dapat dipakai sebagai tambahan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang karate oleh para penggemar olahraga bela diri.

Kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada buku ini. Namun, kami berharap dapatlah kiranya guna mengisi kekosongan yang ada pada masyarakat dalam bidang ini.

Buku **Belajar Karate secara Sistematis** ini disusun demikian rupa sehingga setiap orang dapat mempelajarinya tanpa hadirnya seorang pelatih. Setiap bagian dan setiap pelajaran memuat ajaran-ajaran yang prinsip dan penting yang tidak boleh diabaikan.

Di dalam kami menyusun buku ini kami sengaja meningkatkan keterangan-keterangan dan memperbanyak gambar-gambar, agar lebih mudah mempelajarinya.

Selanjutnya kami berharap yang sedikit ini dapat memberikan manfaat yang banyak bagi Anda. Semoga.

Selamat berlatih, Osh.

Penyusun



Daftar Isi



Prakata ⇒ iii

Daftar Isi ⇒ v

Karate dan Prinsip-Prinsip Fisika ⇒ 1

A. Teknik-Teknik Dasar Karate ⇒ 3

1. *Dachi* (Kuda-Kuda) ⇒ 3
2. *Gyaku Zuki* (Pukulan Berlawanan) ⇒ 10
3. *Tate Zuki* (Pukulan Miring) ⇒ 12
4. *Mawashi Zuki* (Pukulan Melingkar) ⇒ 15
5. *Morote Zuki* (Pukulan Dobel) ⇒ 16
6. *Yama Zuki* (Pukulan 'U') ⇒ 16
7. *Uraken* (Pukulan Tinju Belakang) ⇒ 17
8. *Haishu Uchi* (Sabitan dengan Punggung Tangan) ⇒ 19
9. *Shuto Uchi* (Pedang Tangan) ⇒ 20
10. *Haito Uchi* ⇒ 24
11. *Empi Uchi* (Hantaman Siku) ⇒ 27
12. *Tate Empi Uchi* (Hantaman Siku ke Atas) ⇒ 27

13. *Otoshi Empi Uchi* (Hantaman Siku ke Bawah) ⇒ 28
14. *Mae Empi Uchi* (Hantaman Siku ke Depan) ⇒ 30
15. *Ushiro Empi Uchi* (Hantaman Siku Belakang) ⇒ 32
16. *Yoko Mawashi Empi Uchi* (Hantaman Sisi Siku Melingkar) ⇒ 33
17. *Nukite* (Tangan Tembok) ⇒ 34

B. Teknik-Teknik Hati dan Lutut ⇒ 34

1. Penggunaan Kaki dan Lutut ⇒ 35
2. *Hoisoku* (Punggung Kaki) ⇒ 37
3. *Mae Geri* (Tendangan Pegas ke Depan) ⇒ 37
4. *Kekomi* ⇒ 39
5. *Mawashi Geri* (Tendangan Melingkar) ⇒ 40
6. *Ushiro Geri* (Tendangan ke Belakang) ⇒ 41



KARATE DAN PRINSIP-PRINSIP FISIKA

Faktor-faktor umum dari semua teknik karate adalah pemakaian secara konkret hukum-hukum fisika, anatomi dan kejiwaan sedemikian rupa sehingga tenaga maksimal dapat dicapai. Penyelidikan-penyelidikan yang tetap untuk memakai ilmu-ilmu tersebut pada gerakan tubuh kitalah yang membedakan karate dari olahraga yang lain, dan kemampuan-keampuan teknik karate sendiri dihasilkan berdasarkan ilmu pengetahuan itu.

Tidak perlu kita ragukan bahwa pada rata-rata dari siswa yang belajar karate menganggap bahwa latihan-latihan dasar itu bodoh dan tidak ada gunanya, dan lebih suka langsung melatih praktik-praktik pemakaian yang lebih menarik. Tetapi jika ia tidak membangun dasar-dasar yang teguh dalam teknik-teknik dasar maka kemajuannya akan mungkin mendapatkan rintangan.

1. Kekuatan Maksimum

Setiap gerakan tubuh bergantung pada pengembangan dan pengerutan dari otot-otot. Terdapat banyak faktor-faktor yang terlibat dalam mengusahakan tenaga maksimum melalui pengontrolan dari pengembangan dan pengerutan otot ini. Sebagai dasar utama sebagai berikut.



- a. Kekuatan berbanding langsung dengan pengembangan dan pengerutan otot. Suatu pegas/*per/coil spring*, suatu *coil* semakin ditekan maka tenaga yang ditimbulkan pada waktu kembali akan semakin besar pula.
- b. Tenaga pukulan dari suatu pukulan sebaiknya seimbang dengan waktu yang digunakan. Ini berarti bahwa dalam karate bukan kekuatan otot yang digunakan untuk mengangkat suatu beban berat yang dikehendaki, melainkan kekuatan yang ditimbulkan sebagai akibat kecepatan mengerut dan mengembangkan otot.

Dengan kata lain, kekuatan ditimbulkan dalam bentuk kecepatan dan pada akhir gerakan kecepatan diubah dalam bentuk tenaga pukulan.

2. Pemusatan Kekuatan

Untuk mengerjakan tiap macam kerja fisik yang berat, pemusatan kekuatan ini perlu. Suatu jumlah yang besar dari tenaga, akan menghasilkan sedikit jika ia tersebar. Tapi suatu jumlah kecil yang benar-benar terpusatkan akan menjadi kekuatan yang penuh.

Tidak berlebihan kalau kita katakan bahwa praktik sebagian besar teknik karate adalah praktik dari pemusatan kekuatan pada waktu dan tempat yang tepat.

- a. Semakin cepat tenaga pukulan terpusatkan akan semakin efektif. Unsur pemusatan kekuatan ini dalam hubungannya dengan waktu adalah paling penting dalam karate, yang memungkinkan seseorang bergerak dalam teknik berikutnya.
- b. Semakin banyak jumlah otot yang digunakan dalam pembentukan suatu gerakan, semakin besarlah pemusatan kekuatan. Kekuatan yang dihasilkan oleh gerakan kaki atau tangan saja relatif kecil.
- c. Pemusatan maksimum dari kekuatan tubuh tergantung pada penggunaan yang tepat dari hasil-hasil tenaga yang diproduksi oleh pemakaian bermacam-macam otot ini. Jika otot-otot itu tepat terkoordinir, maka hasil tenaga akan lebih besar. Sebaliknya, jika mereka bekerja dalam arah yang berlawanan, maka tenaga yang dihasilkan akan lebih kecil.



- d. Pemusatan kekuatan tidak bergantung pada pemakaian serentak dari semua otot-otot tubuh, tetapi pada pemakaiannya dalam order yang tepat.

3. Penggunaan Tenaga Reaksi

Dari prinsip fisika kita ketahui bahwa pada setiap aksi akan timbul reaksi yang besar dan arahnya berlawanan. Prinsip ini mendapat tempat yang luas dalam karate.

Dalam melakukan pukulan dengan satu tangan maka tangan yang lain serentak ditarik ke pinggang dan ini menambah tenaga reaksi pada tangan yang memukul. Berlari dan melompat mungkin terjadi karena kita memberikan tekanan ke bawah dengan kaki yang berlainan.

4. Penggunaan Kontrol Pernapasan

Telah kita ketahui bahwa mengeluarkan napas membantu dalam pengerutan otot-otot, sedangkan penarikan napas cenderung pada me-relakkan otot. Hal ini digunakan dalam karate, di mana napas dibuang dengan cepat pada waktu melakukan suatu teknik dan secepatnya ditarik begitu teknik tersebut selesai dilakukan.

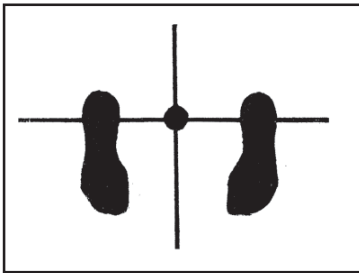
A. Teknik-Teknik Dasar Karate

1. *Dachi* (Kuda-Kuda)



Gambar 1 Heiko Dachi

Gambar di samping menunjukkan sikap paralel. Sikap ini digunakan untuk persiapan mulai melakukan latihan karate. Tumit sejajar dan kaki dibuka selebar bahu. Jari-jari kaki menghadap lurus ke depan.

**Gambar 2**

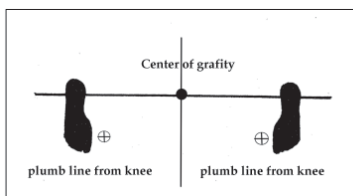
Di sini menunjukkan secara jelas bentuk telapak kaki pada posisi *heiko dachi*.

**Gambar 3 Kiba Dachi**

Pada gambar ini menunjukkan sikap mengangkang. Tumit diletakkan kuat-kuat di lantai, jari-jari kaki menghadap langsung ke muka, kedua kaki dibuka. Berat badan terletak di kedua kaki. Masing-masing kaki memikul berat badan yang sama. Tegangkan semua urat-urat.

**Gambar 4**

Pada gambar ini jelas memperlihatkan bentuk kaki pada waktu melakukan *kiba dachi*. Lutut ditekuk membentuk sudut. Jarak antara kedua kaki dua kali lebar bahu.

**Gambar 5**

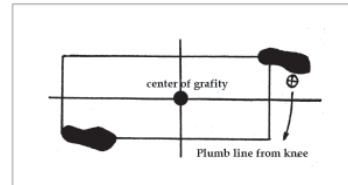
Pada gambar di samping tampak jelas letak posisi dari telapak kaki pada waktu melakukan *kiba dachi*.

**Gambar 6 Zenkutsu Dachi**

Gambar di samping adalah posisi sudut. Merupakan perkembangan dari sikap *kiba dachi*. Salah satu kaki diletakkan di depan, lutut ditekuk, jari-jari menghadap ke muka. Kaki yang satunya berada di belakang lurus, jari-jari menghadap ke luar menyudut. Berat badan di tengah.

Gambar 7

Gambar ini dengan jelas menunjukkan bentuk kaki dan letak telapak kaki pada sikap *zenkutsu dachi*. Sikap ini sangat kokoh, baik untuk pertahanan dan menyerang. Mudah untuk bergerak dan merubah sikap.

**Gambar 8**

Contoh penggunaan sikap *zenkutsu dachi* pada saat melancarkan serangan dengan pukulan.

**Gambar 9**

Penggunaan sikap *zenkutsu dachi* pada saat melakukan pertahanan disertai dengan tangkisan.



Gambar 10 Khokutsu Dachi

Posisi kuda-kuda belakang. Letakkan salah satu kaki depan dengan lutut ditekuk sedikit menyudut. Jari-jari kaki depan menghadap ke muka lurus. Kaki belakang ditekuk menyudut dengan lutut menghadap ke luar. Letakkan kaki muka dan belakang satu garis, berat badan sebagian besar berada di kaki belakang. Posisi ini memudahkan kita untuk melancarkan tendangan dengan kaki depan.

Cara-cara melangkah/menggeser tubuh. Prinsip-prinsip menggeser tubuh sebagai berikut.

- Pada waktu melangkah kaki harus dijaga jangan sampai kacau.
- Pandangan mata tetap tertuju pada sasaran.
- Waktu bergerak melangkah atau menggeser badan jangan naik turun.
- Selalu memelihara keseimbangan badan.
- Gerakkan badan secara licin dan lancar.
- Jangan mengangkat kaki terlalu tinggi dari lantai, tetapi jangan menyeret karena hal itu mengakibatkan susah gerak.



Gambar 11

Melangkah ke depan dalam sikap *zenkutsu dachi*. Pada waktu melakukan gerakan melangkah harus selalu diingat prinsip-prinsip menggeser tubuh. Gambar di samping sikap *zenkutsu dachi* sebelum melangkah ke depan. Di sini kaki kiri berada di depan.



Gambar 12

Sikap *zenkutsu dachi* yang telah melangkah ke depan. Di sini tampak kaki kiri yang semula di depan sekarang berada di belakang. Dalam melakukan teknik ini cara melangkah adalah zig-zag.

**Gambar 13**

Menggeser dengan sikap *kiba dachi*. Pertama ambillah sikap permulaan *kiba dachi*. (lihat gambar 3). Gambar di atas kita mulai bergerak ke samping kiri. Di sini tampak kaki kanan menyilang di depan kaki kiri.

**Gambar 14**

Selanjutnya kaki kiri digeser selebar mungkin. Gambar di samping sikap *kiba dachi* setelah bergeser ke samping. Di sini tampak bentuk yang sama dengan sikap permulaan.

**Gambar 15**

Gambar di samping menunjukkan gerakan melangkah pada sikap *khokutsu dachi*. Di sini tampak dengan jelas perubahan kaki depan yang berputar ke luar. Untuk permulaan gerakan ini ambil dulu sikap *khokutsu dachi*. (lihat gambar 10).

**Gambar 16**

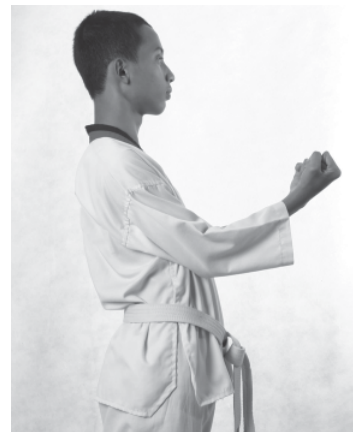
Bentuk *khokutsu dachi* setelah melangkah. Tampak di sini kaki kiri yang semula di depan berada di belakang dan kaki kanan yang semula di belakang berada di depan.

**Gambar 17**

Gambar di samping adalah sikap permulaan untuk melakukan teknik *seiken cudan zuki* (pukulan ke depan). Perhatikan bentuk kepala yang di pinggang adalah cara mengepal yang benar.

Gambar 18

Dorongkan kepala ke muka lurus sambil diputar, sehingga pada waktu mengenai sasaran posisi jari-jari berada di bawah. Gambar di samping pada waktu pukulan baru sampai di tengah.

**Gambar 19**

Pada gambar di samping pukulan telah sempurna mengenai sasaran, di sini tampak tangan lurus dan tegang. Di saat mengenai sasaran urat-urat tangan harus menegang.

Gambar 20

Di waktu tangan kanan berada di pinggang, tangan kiri menjurus ke muka. Gambar di samping tampak dari depan.





Gambar 21

Di waktu tangan kanan maju mendorong, bersamaan tangan kiri ditarik sambil mengepal.



Gambar 22

Setelah tangan kanan mengenai sasaran, tangan kiri secepatnya ditarik ke samping pinggang, untuk persiapan dan cadangan pukulan selanjutnya.



Gambar 23

Gambar di samping adalah bentuk pukulan *seiken jodan chuki*. Teknik melakukannya sama dengan teknik pukulan *seiken chudan zuki*, hanya sasarannya ke atas ke arah muka lawan. Lakukan pula pukulan ini dengan gerakan silih berganti tangan kanan dan kiri.

Gambar 24

Teknik pukulan ini digunakan apabila jarak antara kita dengan lawan itu jauh. Gambar di samping sikap persiapan untuk melancarkan *oi zuki*. Di sini kita gunakan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.





Gambar 25

Gambar di samping adalah gerakan yang dilancarkan dengan teknik *oi zuki* ke depan dibarengi dengan kaki belakang melangkah panjang ke depan.

Gambar 26

Penggunaan teknik *oi zuki chudan* pada lawan. Sasaran perut lawan.



Gambar 27

Praktik penggunaan teknik *oi zuki jodan* (sasaran muka lawan).



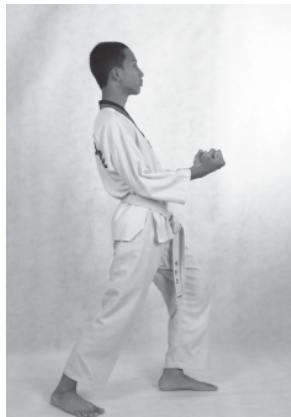
2. *Gyaku Zuki* (Pukulan Berlawanan)

Pukulan berlawanan atau pukulan *slewah* ini berarti bahwa tangan yang memukul dengan kedudukan kaki berlawanan. Maksudnya, jika kaki kiri di depan maka yang memukul adalah tangan kanan dan sebaliknya.



Gambar 28

Sikap permulaan *gyaku zuki*, di sini kaki kiri berada di depan.



Gambar 29

Pukulan sebelum mengenai sasaran.



Gambar 30

Teknik *gyaku zuki* yang telah sempurna sampai pada sasaran.

Pada waktu kita melakukan teknik *gyaku zuki* ini, kita harus menyusun kekuatan dengan menggunakan putaran pinggang sebanyak-banyaknya yang disesuaikan dengan arah tujuan kepala (seiken) lurus ke muka, akan mendapatkan hasil yang memuaskan dan efektif.

Prinsip di atas mendapatkan prioritas yang utama di dalam karate, sehingga apabila kita melupakan prinsip tersebut maka kita akan mendapatkan hasil yang kurang memuaskan.



Hal-hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- Kadar kekuatan yang besar dari pukulan berlawanan bergantung pada waktu yang tepat dan putaran pinggang yang dibarengi dengan pukulan.
- Badan jangan condong ke muka.
- Siku jangan sampai ke luar dari badan pada waktu memukul, karena dengan demikian tidak dapat memindahkan kekuatan pinggul ke pukulan.

Ketentuan-ketentuan di atas juga berlaku pada teknik-teknik pukulan yang lain.



Gambar 31 A

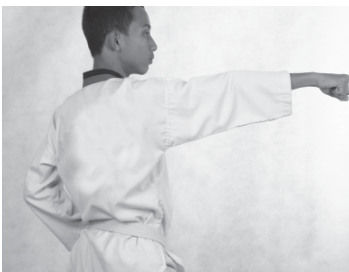
Dalam melancarkan teknik-teknik karate putaran pinggul mutlak diperlukan. Gambar di samping posisi pinggul sebelum dilancarkan pukulan tampak berada di belakang.



Gambar 31 B

Praktik teknik *gyaku zuki* dalam berhadapan dengan lawan. Di waktu pukulan diayunkan ke jurusan muka, pinggang ikut berputar.

3. *Tate Zuki* (Pukulan Miring)



Gambar 32

Sesuai dengan namanya, pukulan ini pada waktu-waktu mengenai sasaran bentuk dari kepalan (*seiken*) adalah miring dengan posisi jari kelingking berada di bawah. Prinsip pelaksanaan dari pukulan ini sama dengan pukulan *seiken chudan zuki* hanya bedanya pada *tate zuki* ini putaran kepalan tidak 180° , tapi hanya 90° .



Gambar 33

Gambar di samping menunjukkan dengan jelas bentuk dari kepala pada *tate zuki*.



Gambar 34

Praktik penggunaan *tate zuki* terhadap lawan. Gambar di samping saat berhadapan dengan lawan.

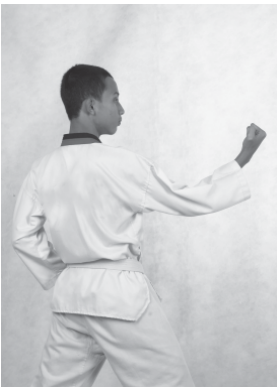
Gambar 35

Lawan yang menyerang, kita tangkis dengan tangan kiri.



Gambar 36

Kita lakukan balasan secepatnya dengan teknik *tate zuki*.



Gambar 37

Ura zuki ini sangat efektif sekali untuk perkelahian jarak dekat. Pukulan ini menggunakan pukulan dengan jari-jari menghadap ke atas.

**Gambar 38**

Gambar di samping menunjukkan dengan jelas bentuk dari kepalan *ura zuki*. Perhatikan posisi jari-jari berada di atas.

**Gambar 39**

Sikap persiapan untuk melakukan teknik *ura zuki*. Tangan kanan berada di pinggang dengan kepalan menghadap ke atas.

**Gambar 40**

Dorong kepalan ke depan dalam posisi jari-jari tetap menghadap ke atas.

**Gambar 41**

Gambar di samping menunjukkan pada waktu pukulan sampai pada sasaran posisi jari-jari tetap di samping. Teknik pukulan ini sangat efektif sekali untuk perkelahian jarak dekat (rapat).

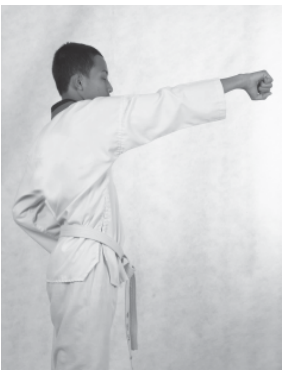


4. *Mawashi Zuki* (Pukulan Melingkar)



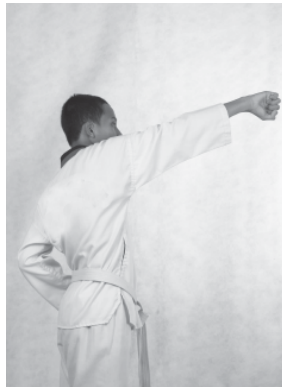
Gambar 42

Mawashi zuki adalah pukulan yang cara melakukannya dengan tangan yang membuat lingkaran, diarahkan pada sekitar kepala maupun di bagian-bagian rongga badan. Gambar di samping adalah permulaan untuk melakukan teknik ini.



Gambar 43

Posisi pukulan pada waktu sampai di tengah perjalanan. Terlihat di sini bentuk siku yang melengkung ke dalam (melingkar).



Gambar 44

Gambar di samping adalah pukulan pada waktu sampai pada sasaran. Di sini terlihat jelas bentuk tangan yang melingkar.



Gambar 45

Praktik penggunaan teknik *mawashi zuki* terhadap lawan.



5. *Morote Zuki* (Pukulan Dobel)

Gambar 46

Teknis pelaksanaan dari pukulan ini adalah sama dengan teknik *chudan zuki* hanya di sini digunakan dua tangan sekaligus, dengan sasaran yang sama.



Gambar 47

Praktik penggunaan teknik *morote zuki* pada lawan.

6. *Yama Zuki* (Pukulan ‘U’)

Gambar 48

Yama zuki adalah pukulan dengan menggunakan dua tangan sekaligus pada sasaran yang berbeda. Dan pada saat teknik ini dilancarkan seakan-akan membentuk huruf “U”. Gambar di samping adalah sikap permulaan untuk melancarkan teknik tersebut.



Gambar 49 A

Kedua tangan serentak didorong ke depan dengan arah yang berbeda. Gambar di samping tangan kiri di bawah dengan sasaran perut dan tangan kanan sasaran ke atas ke arah muka lawan.

**Gambar 49 B**

Pukulan dengan teknik *yama zuki* telah terwujud.

**Gambar 50**

Melakukan teknik *yama zuki* dengan sikap yang kokoh dan mantap kepada lawan.

7. Uraken (Pukulan Tinju Belakang)

Pukulan dengan kepalan bagian belakang atau memukul dengan membuka siku-siku yang semula menutup. Pukulan ini dari atas ke bawah atau dari samping ke samping. Teknik ini sangat efektif untuk perkelahian jarak dekat (rapat) dengan sasaran muka atau ulu hati lawan.

**Gambar 51**

Gambar di samping adalah sikap permulaan melakukan teknik ini.

**Gambar 52**

Gambar di samping tangan diangkat ke atas dengan posisi siku-siku masih menutup.

**Gambar 53**

Teknik *uraken* yang telah sempurna sampai pada sasaran. Pada gambar di samping tampak jelas kedudukan sudut siku-siku yang telah terbuka. Gambar ini adalah teknik *uraken* dari atas ke bawah.

Gambar 54

Praktik teknik *uraken* pada lawan. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik ini, setelah pukulan ini sampai pada sasaran secepatnya ditarik pada posisi semula di depan dada kita.

**Gambar 55**

Gambar di samping adalah teknik *uraken* ke samping. Sikap yang dipakai *kiba dachi* atau *zenkutsu dachi*. Sasaran muka, dada, atau perut lawan.

Gambar 56

Praktik penggunaan pukulan *uraken* dengan teknik menyamping.





8. *Haishu Uchi* (Sabetan dengan Punggung Tangan)



Gambar 57

Gambar di samping adalah persiapan akan melaksanakan pukulan dengan punggung tangan.



Gambar 58

Tangan bergerak ke arah sasaran.



Gambar 59

Tangan yang dipergunakan untuk menyerang mendekati sasaran.

Gambar 60

Sabetan sempurna sampai kepada sasaran. Teknik ini supaya dilatih dengan tangan yang bergantian, kiri dan kanan. Pada waktu melakukan teknik ini pandangan harus tertuju pada sasaran.



Gambar 61

Praktik penggunaan teknik *haishu uchi* terhadap lawan.



9. *Shuto Uchi* (Pedang Tangan)

Shuto uchi adalah sabetan dengan menggunakan pedang tangan. Di dalam melakukan teknik ini kita jangan melupakan prinsip kecepatan, karena konsentrasinya berada di saat penyabetan tersebut. Kalau kita melalaikan prinsip di atas maka sabetan ini tidak ada manfaatnya sama sekali. Di samping itu, perputaran pergelangan tangan yang berporos pada siku juga merupakan sumber dari kekuatan yang harus dilakukan pula.

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- Tangan harus cukup memutar hingga telapak tangan dapat menghadang ke atas pada waktu mengenai sasaran. Supaya kekuatan yang berada di siku tidak lemah.
- Jangan menaikkan pundak yang dipakai untuk memukul yang memungkinkan urat-urat dada tidak dapat berkembang dan yang demikian ini akan melemahkan daya sabetan.
- Jari tangan tidak boleh rapat, supaya daya sabet lebih kuat dan jari tidak akan sakit pada waktu mengenai sasaran.



Gambar 62

Sikap persiapan untuk melakukan latihan *shuto*.



Gambar 63

Shuto uchi bergerak ke arah sasaran, siku sebagai poros kekuatan.

**Gambar 64**

Gambar di samping menunjukkan pada saat *shuto uchi* mendekati sasaran.

**Gambar 65**

Putaran pergelangan tangan harus dilakukan untuk mempertajam daya sabetan. Pada pelajaran yang lalu telah disebutkan bahwa pukulan yang efektif adalah yang disertai pukulan pinggang. Untuk teknik ini prinsip tersebut harus dilakukan juga. Gambar tersebut adalah teknik *shuto uchi* telah terwujud.

Gambar 66

Praktik penggunaan teknik *shuto uchi*. Posisi persiapan dengan saling berhadapan.

**Gambar 67**

Lawan melancarkan serangan dengan teknik *oizuki chudan* dan berhasil kita tangkis.

**Gambar 68**

Selanjutnya secepatnya kita balas dengan teknik *shuto uchi* arah pangkal leher lawan.

Gambar 69

Setelah kita mempelajari teknik *shuto uchi* dengan sasaran ke dalam, kita latih juga dengan sasaran ke luar. Gambar di samping menunjukkan sikap permulaan persiapan.

**Gambar 70**

Gambar di samping saat memulai melancarkan serangan.

**Gambar 71**

Sebelum mengenai sasaran, tangan diputar sehingga telapak tangan menghadap ke bawah.





Gambar 72

Gambar di samping menunjukkan dengan jelas pada waktu sabetan sempurna mengenai sasaran.



Gambar 73

Teknik *shuto uchi* yang dilancarkan dengan sikap *zenkutsu dachi*. Di sini terlihat betapa kuat dan kokohnya serangan ini.

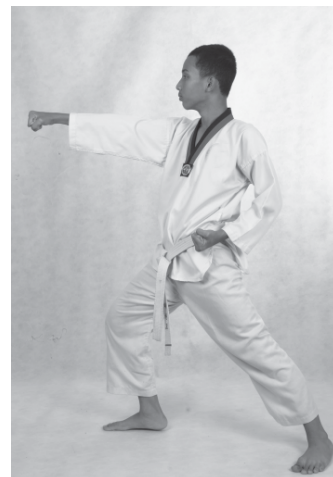


Gambar 74

Praktik penggunaan teknik *shuto uchi* sasaran ke luar terhadap lawan. Gambar di samping pada waktu saling berhadapan.

Gambar 75

Lawan menyerang dengan pukulan ke depan.



**Gambar 76**

Tangan kanan kita gunakan untuk menangkis pukulan lawan. Bersamaan kaki kiri mundur satu langkah.

**Gambar 77**

Tangan yang habis untuk menangkis secepat kilat kita tarik ke sisi telinga, untuk persiapan sabetan keluar.

**Gambar 78**

Kita lancarkan balasan dengan teknik *shuto uchi* ke luar ke arah leher lawan dengan penuh konsentrasi tenaga.

10. *Haito Uchi*

Gambar 79

Sabetan dengan menggunakan sisi telapak tangan bagian dalam. Gambar di samping menunjukkan dengan jelas bentuk dari *haito*.



**Gambar 80**

Persiapan untuk melakukan teknik *haito uchi*. Siapkan tangan kanan yang hendak melakukan gerakan dengan disertai konsentrasi penuh. Gambar di samping persiapan untuk melakukan teknik *haito uchi* sasaran ke luar.

**Gambar 81**

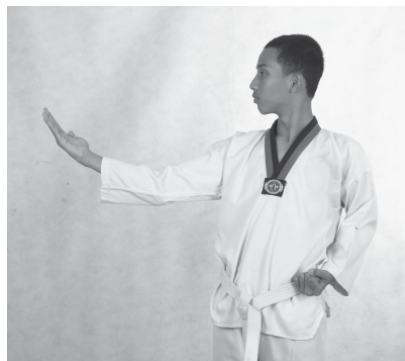
Tangan bergerak ke arah sasaran.

**Gambar 82**

Teknik *haito uchi* telah terwujud.

Gambar 83

Teknik *haito uchi* yang digunakan pada sasaran yang berada di atas.



**Gambar 84**

Tangan yang akan digunakan untuk menyabet dipersiapkan di luar badan. Gambar di samping persiapan untuk melakukan teknik *haito uchi* sasaran ke dalam.

**Gambar 85**

Tangan pada waktu mulai bergerak ke arah sasaran.

**Gambar 86**

Teknik *haito uchi* pada waktu sampai pada sasaran. Perhatikan pada waktu mengenai sasaran posisi tangan berada di bawah.

**Gambar 87**

Praktik penggunaan teknik *haito uchi* ke dalam pada lawan.



11. *Empi Uchi* (Hantaman Siku)

Hantaman-hantaman siku dapat dilakukan ke arah depan, belakang, samping, ke atas, ke bawah, atau berputar ke sisi. Teknik hantaman ini dilakukan bilamana gerakan badan terbatas, kita dipeluk dari belakang atau lawan memegang tangan kita.

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- Teknik ini sangat efektif sebagai serangan balasan pada jarak yang pendek dan salah jika dipakai untuk sasaran yang jauh.
- Jaga bagian atas badan tetap tegak dan gunakan bantuan putaran pinggul.
- Geserkan lengan pada badan ketika bergerak.
- Keefektifan dan tenaga datang dari putaran lengan bawah dan tekukan siku yang dalam.

12. *Tate Empi Uchi* (Hantaman Siku ke Atas)



Gambar 88

Sikap persiapan untuk melakukan sikutan ke atas.



Gambar 89

Tangan yang dipergunakan untuk sikutan mulai bergerak ke arah sasaran.

**Gambar 90**

Sikutan berada dalam perjalanan ke arah sasaran.

**Gambar 91**

Bentuk *tate empi uchi* yang telah sempurna sampai pada sasaran. Supaya efektif, lengan bawah harus tetap dekat pada badan ketika digerakkan pada posisi vertikal.

**Gambar 92**

Penggunaan teknik sikutan ke atas pada lawan. Tangan dari arah depan, lancarkan serangan balasan pada bagian dagu atau perut.

13. Otoshi Empi Uchi (Hantaman Siku ke Bawah)

**Gambar 93**

Sikap persiapan untuk melakukan teknik *otoshi empi uchi* atau hantaman siku ke bawah.



Gambar 94

Tangan yang akan dipergunakan untuk melakukan teknik ini sudah mulai bergerak ke arah sasaran.



Gambar 95

Sikutan telah mendekati sasaran.



Gambar 96

Sikutan telah sempurna mengenai sasaran.



Gambar 97

Praktik penggunaan teknik *otoshi empi uchi* pada lawan. Gambar di samping menunjukkan setelah lawan ditekan ke bawah segera lancarkan teknik tersebut dengan disertai tenaga dari segenap badan.



14. *Mae Empi Uchi* (Hantaman Siku ke Depan)



Gambar 98

Gambar di samping adalah sikap permulaan untuk melakukan teknik *mae empi uchi*. Tangan kanan berada di samping badan dan tangan kiri menjulur di depan badan dengan posisi terbuka. Untuk hantaman dengan siku kanan, kepala tangan kanan datang dari pinggul kanan ke puting susu kiri, dan selalu menyentuh badan. Lengan bawah juga harus diusahakan sedekat mungkin dengan badan. Teknik ini digunakan untuk menyerang dada atau perut pada sasaran yang berhadapan, terutama jika kita dipegang dari depan.



Gambar 99

Tangan kanan mulai bergerak ke arah sasaran. Perhatikan tangan kiri yang tadinya terbuka sudah mulai mengepal.



Gambar 100

Teknik *mae empi uchi* telah sempurna sampai pada sasaran.



Gambar 101

Praktik penggunaan teknik *mae empi uchi* pada lawan.

**Gambar 102**

Gambar di samping adalah sikap permulaan untuk melakukan teknik *yoko empi uchi*. Letakkan lengan bawah menempel pada dada, sehingga bersentuhan dengan puting susu. Gerakan dalam garis lurus yang sempurna ke arah yang diserang. Gunakan tenaga dari badan.

**Gambar 103**

Tangan yang dipergunakan untuk sikutan mulai bergerak ke arah sasaran. Di tengah perjalanan ini jari-jari kepalan masih menghadap ke kiri.

**Gambar 104**

Bentuk *yoko empi uchi* yang telah sampai pada sasaran. Tangan kiri bersamaan ditarik ke pinggul kiri.

Gambar 105

Praktik penggunaan teknik *yoko empi uchi* pada lawan. Teknik ini terutama digunakan jika Anda di pegang dari samping atau jika lawan menyerang dari depan, kita bergerak ke samping. Sasarannya adalah dada atau samping badan.





15. *Ushiro Empi Uchi* (Hantaman Siku Belakang)



Gambar 106

Gambar di samping adalah sikap persiapan untuk melakukan teknik sikutan ke belakang. Tangan yang akan dipergunakan untuk menyerang dipersiapkan melintang di depan dada.



Gambar 107

Tangan yang dipersiapkan untuk menyerang mulai bergerak ke arah sasaran.



Gambar 108

Teknik *ushiro empi uchi* yang telah sempurna sampai pada sasaran.

Gambar 109

Praktik penggunaan teknik sikutan ke belakang pada lawan. Seranglah langsung ke belakang dengan siku-siku kuat. Ini penting jika pukulan datang dari samping badan. Sasarannya adalah dada lawan atau ulu hati, terutama jika lawan mencoba memegang dari bagian belakang.





16. *Yoko Mawashi Empi Uchi* (Hantaman Sisi Siku Melingkar)



Gambar 110

Sikap persiapan untuk melakukan teknik *yoko mawashi empi uchi*. Ini adalah serangan balasan yang dilakukan setelah menangkis ke samping serangan dari depan. Untuk hantaman siku kanan, kepala tangan kanan diletakkan pada depan puting susu kanan. Hantamlah dengan keras disertai dengan putaran pinggul. Sasaran dada atau wajah lawan.



Gambar 111

Pukulan lawan kita tangkis dengan tangan kiri.



Gambar 112

Tangan lawan yang tertangkis sekaligus dipegang dan ditarik. Supaya lawan condong ke depan.



Gambar 113

Kita lancarkan serangan ke depan arah dada lawan bersamaan dengan putaran pinggul.



17. Nukite (Tangan Tombak)



Gambar 114

Gambar di samping bentuk dari tangan tombak. Teknik ini digunakan untuk melancarkan tusukan. Arah sasaran rusuk-rusuk, bagian sisi dari badan dan ulu hati. Teknik ini dapat pula dilakukan hanya dengan dua jari, yakni jari tengah dan jari telunjuk, untuk sasaran mata lawan.



Gambar 115

Di sini kita dapat melihat teknik tusukan dengan tangan tombak (nukite) ke arah ulu hati lawan.

B. Teknik-Teknik Hati dan Lutut

Menendang sangat penting pada karate, seperti halnya dengan teknik-teknik tangan. Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar daripada kepalan. Dalam menendang keseimbangan badan sangat penting. Tidak hanya disebabkan berat badan hanya ditahan oleh satu kaki, tetapi juga disebabkan karena guncangan yang terjadi setelah tendangan mengenai sasarannya. Untuk itu diperlukan kaki sebagai tumpuan yang mantap dan mempunyai kekuatan yang cukup untuk mempertahankan keseimbangan badan.

Bila menendang, seseorang harus mempunyai perasaan yang tepat untuk mempergunakan seluruh badannya. Penggunaan pinggul secara penuh, tetapi kemudian tariklah dengan cepat tendangan dengan kaki untuk kemudian segera mengambil posisi bagi teknik-teknik selanjutnya.



Panjang lingkaran untuk melemparkan kaki kecepatan dan kekuatan meluruskan lutut menentukan kecepatan tendangan. Untuk itu penting menjaga kekuatan untuk meluruskan lutut.

Untuk menguasai tendangan, seseorang harus mengerti faktor-faktor primer dan berlatih terus-menerus dan secara sistematis.

1. Bengkokkan lutut

Angkatlah kaki yang dipergunakan untuk menendang ke atas dengan membengkokkan lutut secara penuh, pindahkan berat kaki ke pinggul. Kuasailah gerakan ini, sehingga dapat dikerjakan secara ringan tetapi cepat, ini berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan tajam.

2. Tendangan, bengkokkan kembali

Terdapat dua cara untuk menendang, yaitu mempergunakan kekuatan pegas dari lutut dengan gerakan tiba-tiba, dan dengan kuat meluruskan. Di dalam mempergunakan daya pegas lutut, setelah lutut diangkat, tempurung lutut menjadi pusat dari gerakan setengah lingkaran. Kecepatan sangat penting, karena tanpa itu tendangan tidak akan efektif dan keseimbangan badan akan goyah.

Di dalam tendangan lurus (kekomi) setelah lutut diangkat, maka dengan kuat kaki diluruskan untuk menendang ke depan, ke arah diagonal depan bawah, atau ke arah diagonal samping bawah.

3. Sifat pegas dari pinggul dan lutut

Dalam berbagai teknik, kekuatan dari kaki itu sendiri tidak pernah cukup. Harus ditambahkan sifat pegas dari pinggul dan lutut. Untuk tujuan itu lutut tentu saja harus dibuat kuat melalui latihan meluruskan kaki.

1. Penggunaan Kaki dan Lutut

Gambar 116

Koshi atau telapak kaki bagian depan. Bentuknya, jari-jari kaki dinaikkan ke atas semaksimal mungkin dan ditegakkan.



**Gambar 117**

Contoh penggunaan *koshi*.

**Gambar 118**

Sukuto atau tendangan pedang. Bentuknya, ibu jari kaki ditarik ke atas dan pergelangan kaki dibengkokkan semaksimal mungkin, kegunaan dari bentuk ini adalah untuk menendang ke samping. Sasaran antara lain rahang, ulu hati, lutut, dan lain-lain.

Gambar 119

Contoh penggunaan *sukuto*.

**Gambar 120**

Kakato atau tumit kaki. Dipergunakan untuk menendang dan menginjak. Sasaran ulu hati, kemaluan, rahang, dan lain-lain.



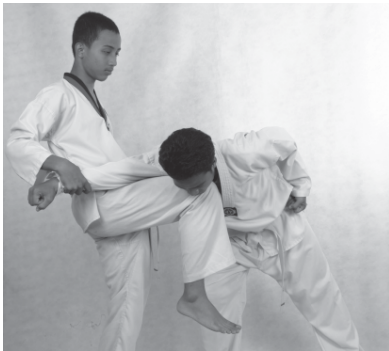
**Gambar 121**

Gambar di samping adalah bentuk dari *haisoku* atau punggung kaki. Cara membentuknya, pergelangan kaki ditegangkan, telapak kaki dan jari-jari dibengkokkan ke bawah semaksimal mungkin. Teknik ini sangat efektif untuk menendang bagian lipat paha (kemaluan).

2. *Haisoku (Punggung Kaki)*

**Gambar 122**

Contoh penggunaan teknik *haisoku* pada lawan.

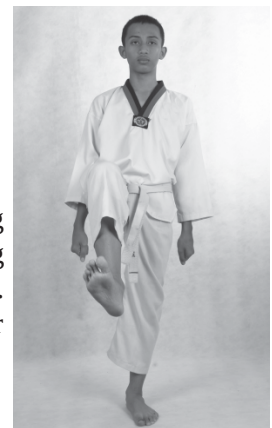
**Gambar 123**

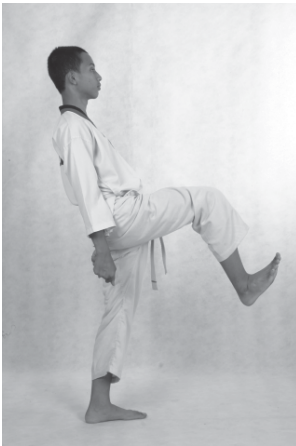
Hizagashira atau lutut. Seperti halnya siku, lutut sering digunakan jika lawan berada dalam jarak yang dekat. Sasaran terdiri dari lipatan paha, bagian samping badan dan paha.

3. *Mae Geri (Tendangan Pegas ke Depan)*

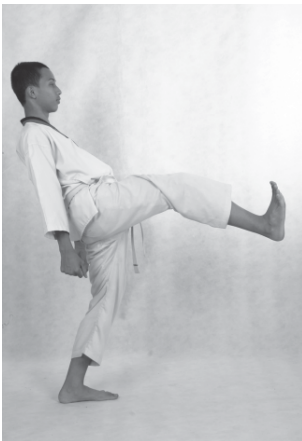
Gambar 124

Mae geri atau tendangan pegas ke depan. Yang dipergunakan untuk menendang adalah *koshi*, yakni ujung telapak kaki, punggung kaki atau ujung ibu jari kaki. Sasaran perut, dada kemaluan, atau muka lawan. Gambar di samping adalah sikap permulaan, tampak dari depan.



**Gambar 125**

Sikap permulaan untuk melancarkan teknik *mae geri*. Angkat kaki yang dipergunakan untuk menendang. Tinggi lutut di atas pinggang.

**Gambar 126**

Tendangkan dengan gerakan melecut yang kuat. Kaki mengikuti gerakan busur dengan lutut sebagai pusat.

**Gambar 127**

Tendangkan sampai lurus pada sasaran setelah itu kembalikan pada sikap permulaan (semula).



4. *Kekomi*

Gambar 128

Kekomi tendangan lurus ke samping. Tendangan ini mempergunakan kaki pedang. Sasaran muka, perut, dada, dan paha lawan bagian samping. Gambar di samping adalah sikap permulaan untuk melakukan teknik ini.



Gambar 129

Dengan menggunakan kaki pedang alirkan tenaga dari pinggul bersamaan dengan tenaga lecutan dari kaki, tendangkan langsung ke arah sasaran.



Gambar 130

Keage tendangan pegas. Tendangan ini merupakan serangan balasan terhadap serangan dari sisi. Pinggir kaki dari tendangan ini dapat pula berfungsi untuk menangkis. Gambar di samping adalah sikap permulaan melakukan teknik ini.

**Gambar 131**

Angkat lutut setinggi dada. Tekuk lutut secara penuh ke atas.

**Gambar 132**

Tendang dengan telapak kaki, penggunaan daya lecut dari lutut yang telah diangkat setinggi dada. Untuk mendapatkan gerakan yang semestinya, kaki yang satunya harus menyangga dengan kuat, lutut ditekuk sedikit, sehingga proyeksi tempurung lutut jatuh pada ujung kaki dan pertahanan kekuatan kaki tersebut. Setelah menendang secepatnya kembali ke sikap semula.

5. *Mawashi Geri* (Tendangan Melingkar)

**Gambar 133**

Sikap permulaan untuk melakukan tendangan melingkar. Angkat kaki di samping badan, lutut ditekuk ke belakang sejajar dengan pinggang. Sasaran yang ditendang terletak di depan atau agak ke samping. Tendangan ini menggunakan ujung telapak kaki atau punggung kaki.

**Gambar 134**

Putar kaki pada arah busur dari luar ke dalam, demikian pula kaki yang dipergunakan sebagai tumpuan bersamaan ikut diputar. Untuk menjadi efektif pinggul harus diputar kuat dan tangkas.

**Gambar 135**

Gunakan daya lenting dari lutut. Perjalanan dari kaki hampir sejajar dengan lantai. Jaga keseimbangan badan jangan sampai goyah.

6. Ushi-ro Geri (Tendangan ke Belakang)

**Gambar 136**

Sementara kita menghadap ke depan, tendangan lurus ke arah belakang dapat digunakan dengan salah satu kaki. Tendangan ini efektif jika kita sedang dipegang atau diserang dari arah belakang. Gunakan tumit kaki atau kaki pedang.

**Gambar 137**

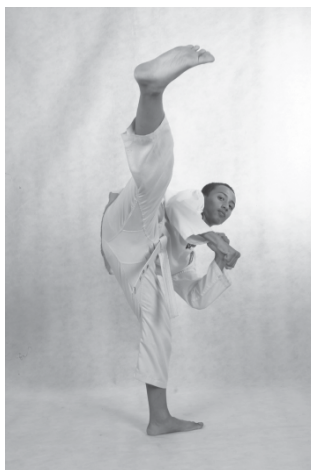
Kaki belakang diputar searah jarum jam.

**Gambar 138**

Setelah diputar posisi kaki yang akan dipergunakan untuk menyerang berada di samping kaki dipergunakan untuk tumpuan dalam posisi lutut ditekuk. Kedudukan membelakangi lawan.

**Gambar 139**

Perkirakan posisi sasaran kemudian dorong kaki ke belakang. Jangan lupa pandangan ke arah sasaran.

**Gambar 140**

Pada waktu tendangan mengenai sasaran, kaki lurus. Peliharalah kestabilan agar tidak kehilangan keseimbangan pada waktu tendangan mendarat, karena itu kaki yang menyangga harus kuat dan kukuh, sasaran muka, ulu hati, perut, lipat paha, paha atau kaki.

BELAJAR KARATE

Secara Sistematis



Salah satu cabang dari ilmu bela diri yang populer adalah karate. Teknik dasar karate meliputi kuda-kuda, pukulan, sikutan, tusukan, tendangan, dan tangkisan. Dalam buku **Belajar Karate Secara Sistematis** ini membahas teknik dasar karate tersebut. Buku ini mengulas setiap gerakan-gerakan dalam karate dengan sederhana. Disertai pula gambar-gambar setiap gerakan, sehingga memudahkan pembaca untuk mempelajari karate tanpa hadirnya seorang pelatih.

Setiap bagian dan setiap pelajaran memuat ajaran-ajaran yang prinsip dan penting yang tidak boleh diabaikan. Tertarik? Baca saja buku ini hingga selesai!

PENERBIT ANEKA ILMU
Visi Buku Dunia Baru

Jl. Raya Semarang - Demak Km. 8,5 Semarang
Telp. (024) 6580335, 6582901 - Fax. 6582903, 6581440

ISBN 978-979-048-162-4



3 174 111 005