

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kejahatan sangat sering terjadi dimana-mana seperti perampokan, *pembullying*, dan kejahatan lainnya yang melibatkan fisik maupun mental. Maka, manusia harus mempunyai berbagai macam keahlian untuk mempertahankan diri, contohnya mempelajari beladiri untuk melakukan pembelaan diri sendiri ketika menjadi korban kejahatan yang tidak diinginkan.

Beladiri merupakan kesenian yang muncul sebagai salah satu cara seseorang untuk membela dirinya dari kejahatan yang terjadi. Pada dasarnya, setiap orang memiliki insting untuk membela dirinya dari bahaya yang datang pada dirinya. Dalam pertumbuhannya, manusia tidak akan bisa lepas dari kegiatan fisik yang dilaluinya. Hal tersebutlah yang akan membuat aktivitas fisiknya sepanjang waktu menjadi terpacu. Pada zaman dahulu, sebelum senjata modern diciptakan, manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan dirinya dari serangan selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, keterampilan untuk bertarung dengan hanya mengandalkan tubuhnya. Beladiri sudah dikembangkan menjadi cara untuk menyerang dan bertahan, lalu juga digunakan sebagai salah satu cara untuk melatih mental dan fisik dari tubuh seseorang. Seni beladiri sudah banyak tercipta dari zaman dulu hingga zaman sekarang, salah satunya ialah Karate.

Karate-do merupakan seni beladiri tangan kosong yang berasal dari Okinawa, Jepang. Awalnya, istilah karate menjadi perdebatan sebagai beladiri yang berasal dari negara Cina. Hal tersebut didasari oleh alasan yang kuat karena pemakaian huruf kanji dalam nama awal Karate. Sebenarnya, Karate merupakan beladiri yang sudah dipraktikkan serta disempurnakan oleh para master yang berada di Okinawa selama ribuan tahun, sehingga tidak menjadi sebuah keraguan bila Karate sebenarnya berasal dari Jepang.

Karate berasal dari bahasa Okinawa, yaitu “Kara” yang berarti Cina dan “Te” berarti tangan. Dua pengucapan tersebut berarti “Tangan Cina”, “Teknik Cina” atau “Tinjau

Cina”. Asal-usul Karate mempunyai cerita yang memiliki beragam versi, baik dari segi aliran atau gaya dalam Karate yang dianut oleh para master, lalu menjadi suatu aliran pada beladiri Karate yang telah diketahui selama ini.

Didalam seni beladiri Karate, terdapat berbagai macam aliran yang ada, salah satunya adalah aliran Kushin-Ryu yang telah berdiri pada tahun 1932 yang didirikan oleh Guru Sannosuke Ueshima. Kushin-Ryu memiliki berbagai macam teknik untuk menyerang bagian kelemahan lawan, menghadapi lawan yang banyak, serta untuk menghadapi lawan yang menggunakan senjata tajam. Kushin-Ryu memiliki rahasia yang paling dalam untuk memanfaatkan alam menjadi senjata. Pada aliran Kushin-Ryu juga mempelajari teknik yang dapat mengolah napas agar tubuh dan pikiran menjadi lebih kuat.

Salah satu Dojo Karate yang ada di Kota Bandung adalah Dojo Pusdai, yaitu Dojo yang mempelajari baik Kata (Seni Gerakan) ataupun Kumite (Seni Bertarung). Dojo Pusdai berdiri sejak tahun 2016 dan memiliki puluhan bibit Karateka yang dilatih sejak usia dini hingga Karateka senior.

Setiap manusia akan dapat bertahan hidup tanpa memakan apapun selama sehari-hari, dan sehari-hari tanpa meminum minuman. Namun jika tidak bernapas, manusia hanya bisa bertahan hidup beberapa menit. Bernapas merupakan sebuah proses penghirupan oksigen dan penghembusan karbondioksida dengan kembang kempisnya paru-paru, sehingga proses metabolisme di dalam tubuh bisa berjalan dengan sangat baik. Tubuh manusia memiliki daya pertahanan yang baik untuk menjaga paru dan saluran napas agar dapat berfungsi dengan baik. Mekanisme tersebut adalah “mekanisme pertahanan paru”. Jika mekanisme pertahanan paru manusia baik, maka segala sesuatu yang bersifat infeksi dapat dikeluarkan dari tubuh dan bila mekanisme tersebut tidak berjalan dengan baik, maka akan dapat mengakibatkan infeksi paru berulang. Selain peran paru dan saluran napas, peran rongga dada dan otot-otot yang menyelaputinya juga sangat penting bagi tubuh. (Prasetyo, Y., & Or, S. (2003). Adaptasi sistem pernafasan terhadap latihan.)

Latihan pernapasan juga dapat dilakukan dengan teknik kata Sanchin yang merupakan salah satu teknik pernapasan yang ada di karate aliran Kushin-Ryu. Sanchin memiliki arti "san" berarti tiga dan "chin" berarti pertarungan. Secara umum para *Sensei* di era karate modern memaknai Sanchin pertarungan dari pikiran, tubuh, dan mental. Saat berlatih Sanchin berarti manusia akan berlatih mengharmoniskan konsentrasi, kekuatan fisik, dan kesiapan mental dalam menghadapi pertarungan. Sanchin juga merupakan pelatihan pernapasan. Cara berlatihnya tidaklah dengan pernapasan dada, namun dengan pernapasan perut dan dikonsentrasikan pada dantian yang terletak tiga jari dibawah pusar, kemudian dikontraksikan kepada otot kaki (kuda-kuda), tangan (pukulan dan tangkisan), pundak, dan seluruh tubuh.

Kesulitan umum pada pembelajaran teknik Sanchin pada karate adalah diperlukannya stamina dan fisik yang kuat untuk melakukan teknik Sanchin yang baik dan benar, hal tersebut dikarenakan gerakan Sanchin harus dilakukan dengan otot-otot yang terik, yang dikuatkan oleh badan hingga akhir gerakan. Selain itu dibutuhkan teknik pernapasan perut yang telah dilatih dengan matang agar tidak terjadi hal-hal berbahaya yang berhubungan dengan pernapasan pada saat memperagakan Sanchin. Saat seorang pemula yang tidak dapat mengatur napas perutnya dengan baik memperagakan teknik Sanchin, kemungkinan besar akan terjadi kekurangan oksigen pada tubuh dan dapat menyebabkan kepala pusing hingga pingsan karena dipaksakan menarik napas yang Panjang disetiap gerakan.

Peran utama Sanchin dalam kehidupan sehari-hari manusia adalah dapat membantu menjaga stamina agar tidak mudah lelah, membantu fungsi paru-paru berjalan dengan baik, serta dapat menguatkan tubuh yang lembek karena disaat melakukan Sanchin, diharuskan untuk mengencangkan otot-otot yang ada pada tubuh selama kurang lebih 15 menit. Berlatih Sanchin juga dapat melatih mental dan pikiran, karena keselarasan antara tubuh dan jiwa yang dilakukan saat melakukan peragaan teknik Sanchin.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

- Teknik pernapasan Sanchin hanya boleh dipraktekkan oleh Karateka dengan tingkatan Kyu II ke atas karena harus memiliki dasar beladiri Karate yang kuat.
- Karateka kesulitan melakukan gerakan Sanchin pada saat proses mengolah napas dan mempertahankan bentuk tubuh yang kokoh.
- Pada saat melakukan teknik pernapasan harus menyelaraskan kinerja mental, tubuh, dan pikiran dikarenakan untuk mencapai ketenangan saat melakukan gerakan, serta agar tidak terjadi cedera.

I.3 Rumusan Masalah

Setelah identifikasi masalah di paparkan, terdapat rumusan masalah yang muncul, antara lain:

- Bagaimana cara memberikan informasi latihan pernapasan dan penguatan tubuh dengan teknik Sanchin yang benar selain dengan hanya mengandalkan pelatih jika telah dipelajari di dojo terlebih dahulu?

I.4 Batasan Masalah

Teknik pernapasan Sanchin terbagi menjadi dua tahapan, yaitu tahapan awal dan akhir, penelitian ini akan mengacu pada teknik Sanchin tahapan awal agar lebih dimengerti oleh karateka yang baru memegang sabuk cokelat (Kyu II).

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan

Tujuan dari perancangan informasi Sanchin ini adalah:

- Mengenalkan teknik pernapasan dan penguatan tubuh Sanchin.
- Mengetahui kuda-kuda teknik pernapasan Sanchin.
- Perancangan informasi ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang sehatnya berlatih pernapasan dan penguatan tubuh dengan salah satu teknik yang ada didalam seni beladiri Karate aliran Kushin Ryu, yaitu Sanchin.

I.5.2 Manfaat

Adapun manfaat dari perancangan ini adalah:

- Memudahkan Karateka untuk mempelajari teknik Sanchin.
- Melatih teknik Sanchin dapat melebarkan paru-paru agar baik bagi pernapasan.
- Teknik Sanchin dapat melatih koordinasi antara fikiran, tubuh, dan mental.
- Teknik Sanchin dapat Melatih ketahanan tubuh.