

BAB II PEMBAHASAN MASALAH SANCHIN UNTUK PERNAPASAN DAN PENGUATAN TUBUH

II.1 Pengertian Dasar

Karate merupakan suatu kata yang berasal dari pengucapan dalam bahasa Okinawa, yaitu “kara” yang memiliki arti cina dan “te” yang berarti tangan, yang berarti tangan cina, teknik cina, atau tinju cina. Lalu Gichin Funakoshi yang merupakan bapak Karate modern telah mengubah istilah Karate dalam huruf kanji jepang yang terdengar lebih baik yaitu, “kara” yang berarti tangan dan “te” yang berarti kosong sehingga makna keduanya adalah tangan kosong. (Yulivan I, 2015, h.13)

II.2 Objek Perancangan

II.2.1 Karate

Karate pertama kali dikenalkan kepada masyarakat sejak ratusan tahun yang lalu dari Okinawa ke Tokyo, dan kini mendunia. Pada zaman sekarang, setiap orang mengetahui apa itu karate. Namun, hanya sedikit yang mengetahui arti sebenarnya dari karate. Terlebih lagi karate telah berkembang sangat pesat, sehingga tidak akan mungkin membahas perbandingan karate yang ada di masa ini dengan karate yang ada pada masa lalu. Hal tersebut menyebabkan adanya perbedaan bentuk karate masa kini dengan karate yang ada di Okinawa pada zaman dahulu.

II.2.2 Kushin-Ryu

Kushin Ryu merupakan salah satu aliran karate yang didirikan oleh Sannosuke Ueshima pada tahun 1932. Kushin Ryu merupakan hasil gabungan dari Kungfu Shaolin, Karate Okinawa, dan Konshin-Ryu Juho Jutsu. Kushin Ryu berkembang hingga kini melalui pergaulan dengan aliran budo lain. Kushin Ryu juga pernah meneliti tinju Barat sejak jaman Taisho (1912-1926). Sanchin merupakan salah satu

kata (gerakan) yang ada dalam aliran Kushin Ryu. Setelah mengetahui maknanya, Karateka baru dapat memeragakan *kata* Sanchin dengan benar, karena Karateka harus menambah pengalaman dalam kehidupan sehari-hari kedalam teknik yang diperagakan supaya dapat mengekspresikan arti dari setiap jurus.

II.2.3 Tingkatan Sabuk Pada Kushin-Ryu



Gambar II.1 Tingkatan Warna Sabuk

Sumber : <http://karateisfun.blogspot.com/2016/09/warna-tingkatan-sabuk-karate.html>
(Diakses pada tanggal 1 Juli 2020)

Aliran Karate Kushin-Ryu mempunyai tingkatan sabuk didalamnya, setiap tingkatan memiliki warna yang berbeda, yang mana di tiap warna pada tingkatan mempunyai arti yang berbeda-beda, tingkatan sabuk pada aliran Kushin-Ryu adalah putih (Kyu VI), kuning (Kyu V), hijau (Kyu IV), biru (Kyu III), coklat (Kyu II dan Kyu I) dan hitam (DAN I-VII).

II.2.4 Pengertian Sanchin

Untuk dapat berlatih Sanchin dasar seperti bentuk dan pengolahan teknik tersebut, dibutuhkan tingkatan sabuk coklat Kyu-II pada tingkatan sabuk karate, sedangkan

untuk pendalaman teknik tersebut dibutuhkan tingkatan sabuk coklat Kyu-I agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada karateka yang berlatih Sanchin, karena dapat menyebabkan kesalahan dalam pengolahan pernapasan yang dapat membahayakan tubuh.

Kata Sanchin dilakukan dengan pernapasan yang perlahan-lahan, panjang dan mendalam untuk memaksimalkan fungsi paru-paru, dan menambah kadar oksigen dalam darah, dilakukan dengan mengembangkan perut ketika menarik napas, setelah itu menahan napas, lalu mengeluarkannya. (Matsuzaki H, 2006, h.74)

Kekuatan tubuh pada dasarnya muncul dari otot, kulit, urat daging serta tulang, lalu *ki* mengalir melalui pembuluh yang dapat menghubungkan organ-organ dalam manusia. Mempraktekkan teknik Sanchin dapat membantu Karateka untuk dapat memicu aliran aktif *ki*, lalu dapat memacu metabolisme tubuh untuk bias melengkapi keadaan tubuh Karateka. Namun, dikarenakan jaringan pembuluh dalam tubuh Karateka pemula masih belum dewasa, saat pertama kali Karateka pemula mencoba belajar pernafasan perut dari Sanchin dan Tenshou, akan terjadi tanda-tanda ketidaknyamanan didalam kepala mereka, atau bahkan mungkin dapat mengalami kehilangan tenaga (pingsan). Dalam keadaan ini, Karateka harus melakukan teknik pernapasan dengan santai dan mengambil beberapa napas dengan cara biasa, lalu keadaan alamiah akan dikembalikan lagi kedalam tubuh.

II.2.5 Cara Pernapasan

Sejak lahir, manusia langsung bernapas tanpa diajari, dan Gerakan bernapas yang dilakukan sesuai dengan udara yang dikeluarkan. Ketika menghembuskan napas, berarti manusia berada dalam kondisi aktif, dan ketika menarik napas berarti sebaliknya, dalam kondisi pasif.

Sebaiknya pernapasan dilakukan perlahan-lahan tanpa tekanan psikis. Pernapasan yang memiliki keserasian antara jasmani dan rohani menjadi panjang dan perlahan. “Cara melakukan pernapasan yang benar adalah perut ditekan masuk ke dalam, perut harus

kuat dan tenaga masuk sambil menghirup napas secara perlahan.” (Matsuzaki H, 2006, h.38)

Pernapasan dalam karate disesuaikan untuk memasukkan udara dan energi ke dalam tubuh secara bersamaan, sehingga seorang karateka memiliki keterkaitan dengan alam semesta. Berkat pernapasan yang dalam, karateka dapat menambahkan kadar oksigen di dalam darah, yang berarti dapat menambah energi ke dalam tubuh sehingga dapat mempertahankan tekad yang sangat kuat. Maka cara pernapasan terbaik adalah pernapasan *fuku-siki* (memakai perut). (Matsuzaki H, 2006, h.39)

Berikut adalah cara pernapasan Sanchin yang baik:

1. Berusaha memasukkan dan mengeluarkan *ki* dari puncak kepala dengan meluruskan leher.
2. Merilekskan punggung saat bernapas
3. Meluruskan tulang tungging dan tulang belakang.
4. Menjaga siku di posisi bawah.
5. Menggunakan *i* dan *ki* (*qi*) tanpa menggunakan kekuatan.
6. Menyeraskan bagian bawah dan bagian atas kaki.
7. Mencari kestabilan dalam serangkaian gerakan.
8. Menyeimbangkan fungsi jasmani dan rohani secara bersamaan.

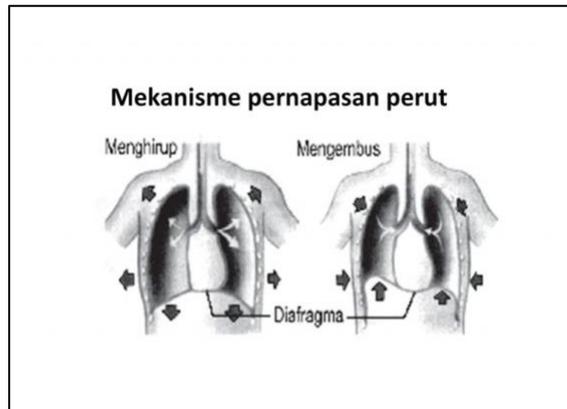


Gambar II.2 Bentuk tubuh pernapasan teknik Sanchin

Sumber : <https://karateharmony.blogspot.com/2010/09/teknik-pernafasan-kata-sanchin.html>
(Diakses pada tanggal 7 Januari 2020)

II.2.6 Jenis Pernapasan

Pernapasan dapat dilakukan dalam dua cara, yaitu pernapasan yang dalam dan panjang, serta yang dangkal dan pendek. Pernapasan dalam dan pendek sering dilakukan ketika manusia beraktifitas seperti biasa. Dalam berlatih Sanchin, Karateka menggunakan cara pernapasan yang pertama, yaitu pernapasan dalam dan panjang. Cara pernapasan tersebut dapat membantu *venous blood* di otak cepat mengalir ke jantung, lalu *arterial blood* di jantung dengan cepat mengalir ke otak yang mengakibatkan otak dapat berfungsi dengan baik, kondisi mental menjadi stabil, dan organ tubuh dapat berfungsi dengan baik, sehingga kondisi tubuh Karateka akan menjadi lebih prima dalam melakukan segala hal.



Gambar II.3 Mekanisme Pernapasan Perut

Sumber : <https://dosenbiologi.com/manusia/mechanisme-pernapasan-perut>
(Diakses pada tanggal 7 Januari 2020)

II.3 Analisis Masalah

Studi literatur awalnya merupakan studi yang jarang diperhatikan didalam metodologi penelitian kualitatif, namun pada masa sekarang, studi literatur menjadi sebuah studi yang penting dalam sebuah metodologi penelitian kualitatif, karena disebabkan oleh banyaknya kesadaran dan pemahaman yang berkembang pada peneliti karena banyak data-data yang tersimpan dalam bentuk literatur dan artefak.

II.3.1 Data Lapangan

II.3.1.2 Wawancara

Telah dilakukan wawancara kepada salah satu guru besar karate aliran Kushin Ryu M Karate-Do sensei Ruddy Rudiantna, SE. sekaligus ketua majelis sabuk hitam di kota bandung yang telah mempelajari teknik Sanchin selama puluhan tahun yang diajari langsung oleh sensei Horyu Matsuzaki yang merupakan ketua umum Kushin Ryu seluruh dunia.

Sensei Ruddy Rudiantna, SE. (DAN VII KUSHIN RYU M KARATE-DO INDONESIA)

Tabel II.1 Hasil wawancara dengan Sensei Ruddy Rudiantna, SE.

Pertanyaan	Jawaban
Apa itu Sanchin?	Sanchin itu sebuah gerakan yang diciptakan oleh Sensei-sensei pada zaman dahulu untuk menyempurnakan teknik pernafasan, dan gerakan yang ada dalam Sanchin ditujukan untuk melihat apakah teknik pernafasan yang dilakukan sudah benar atau belum.
Apakah Karateka pemula dapat mempelajari Sanchin?	Tidak boleh, karena akan sangat berbahaya bagi pemula yang tidak memiliki dasar dalam kuda-kuda dan yang pernapasannya belum kuat untuk mempelajari teknik Sanchin karena dapat mengakibatkan jaringan pernafasan orang tersebut bermasalah.
Apakah tidak masalah jika wanita juga mempelajari Sanchin?	Tidak boleh, saya juga belum tahu alasan pastinya, yang jelas, untuk melakukan Sanchin yang benar, Karateka harus membuka tegi (baju karate) nya untuk melihat otot-otot nya apakah sudah benar atau belum, sesekali harus dipukuli dengan teknik yang benar juga untuk mengetahui

	<p>pemadatan tubuh yang dilakukan oleh Karateka tersebut sudah benar atau belum.</p>
<p>Apa yang dibutuhkan untuk mempelajari teknik Sanchin?</p>	<p>Dibutuhkan tingkatan Kyu-II pada karate untuk mempelajari bentuk dan pengolahan dari teknik Sanchin, dan pada tingkatan Kyu-I dan seterusnya, barulah Karateka dapat mendalami teknik tersebut.</p>
<p>Apa bagian tersulit saat memperagakan Sanchin?</p>	<p>Hal tersulit untuk dilakukan pada saat memperagakan Sanchin yaitu pada saat Karateka mengharmonisasikan antara pikiran, tubuh, dan mental, karena pada saat memperagakan Sanchin, ketiganya itu harus berjalan selaras, sehingga menciptakan hasil yang baik, dan terhindarnya Karateka dari cedera pada saat melakukannya.</p>
<p>Apakah berlatih Sanchin harus sambil dipukuli?</p>	<p>Nggak sebenarnya, dipukuli itu hanya sebagai tolak ukur apakah karateka tersebut sudah benar apa belum dalam melakukan Sanchin, karena jika tidak benar, Karateka akan merasa sakit dan goyang saat dipukuli.</p>
<p>Apakah ada tahapan dalam berlatih Sanchin?</p>	<p>Iya ada, tahap pertama yaitu pada tingkatan sabuk coklat Kyu-II, dia hanya mempelajari gerakan Sanchin agar pada saat memasuki tahap ke-dua, yaitu pada tingkatan sabuk coklat Kyu-I, Karateka dapat mempelajari teknik pernapasan saat</p>

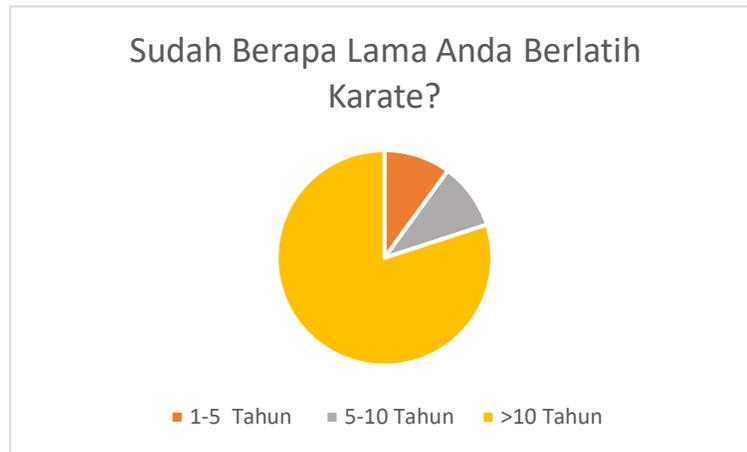
	gerakan Sanchin yang dipelajarinya sudah baik.
Apa manfaat mempelajari Sanchin?	Berlatih pernapasan perut dengan Sanchin dapat memperlancar peredaran darah manusia, dan dapat meningkatkan fokus serta mental para Karateka.
Apakah sudah terbukti hasil dari latihan Sanchin tersebut?	Untuk hasil pastinya dari setiap orang yang saya ketahui, melakukan teknik Sanchin, termasuk saya sendiri, secara rutin dalam hidupnya, ya.. masih bugar meskipun sudah berumur, karena peredaran darahnya tidak tersumbat karena selalu melakukan teknik tersebut.
Apakah teknik Sanchin masih sering dilatih di tempat latihan?	Tidak, karena pada masa sekarang para karateka hanya fokus berlatih untuk pertandingan.

II.3.1.3 Kesimpulan Data Wawancara

Berdasarkan data lapangan yang telah didapatkan dari hasil wawancara diatas, menurut pengalaman responden yang telah menekuni Sanchin selama puluhan tahun, hasil latihan Sanchin telah terbukti membuat tubuh menjadi kuat dan bugar, serta pernapasan menjadi lebih enteng. Melatih Sanchin membutuhkan proses yang sangat panjang dalam Karate, yaitu harus sudah menempati sabuk coklat pada Karateka, karena sulitnya mengharmonisasikan pikiran, mental, dan tubuh yang dapat mengakibatkan cedera terhadap karateka pemula. serta pelatihan Sanchin tidak boleh dilakukan oleh perempuan, karena untuk melihat benar atau tidaknya latihan Sanchin harus dilakukan melalui tubuh yang setengah telanjang.

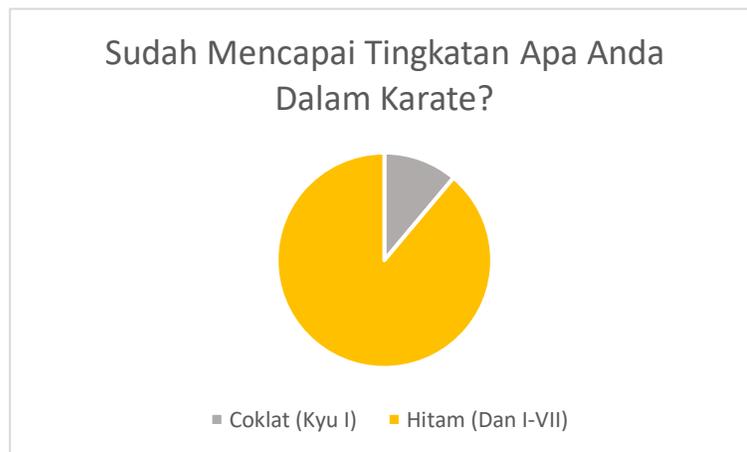
II.3.1.4 Kuesioner

Kuesioner disebar secara acak kepada karateka di kota Bandung yang telah mendekati, atau memenuhi syarat untuk berlatih Sanchin untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kendala yang dialami karateka saat berlatih Sanchin.



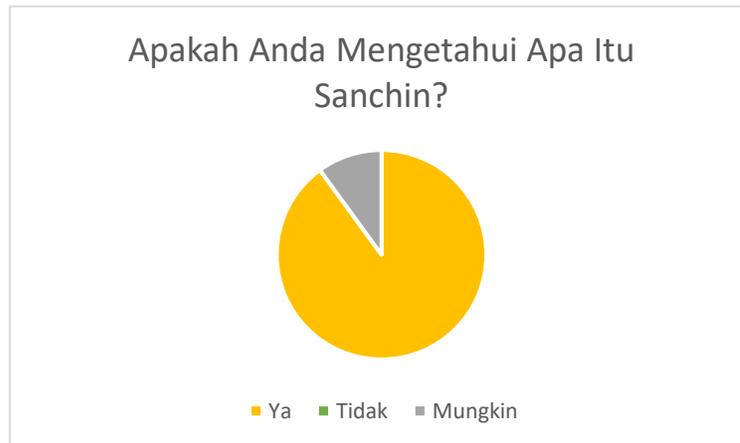
Gambar II.4 Jawaban Responden Tentang Seberapa Lama Berlatih Karate
Sumber : Dokumen Pribadi 2020

8 dari 10 responden yang menjawab pertanyaan diatas sudah menjalani latihan karate lebih dari 10 tahun, satu responden sudah menjalani latihan selama 5 hingga 10 tahun, dan satu responden telah menjalani latihan karate kurang dari 5 tahun.



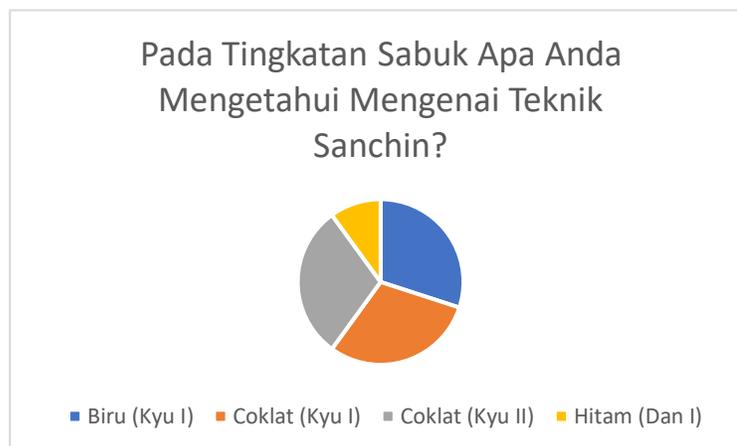
Gambar II.5 Jawaban Responden Tentang Tingkatannya Dalam Karate
Sumber : Dokumen Pribadi 2020

Pada pertanyaan selanjutnya, 9 responden menjawab telah mencapai tingkatan hitam (Dan I) dalam karate, sedangkan 1 responden telah mencapai sabuk coklat (Kyu I).



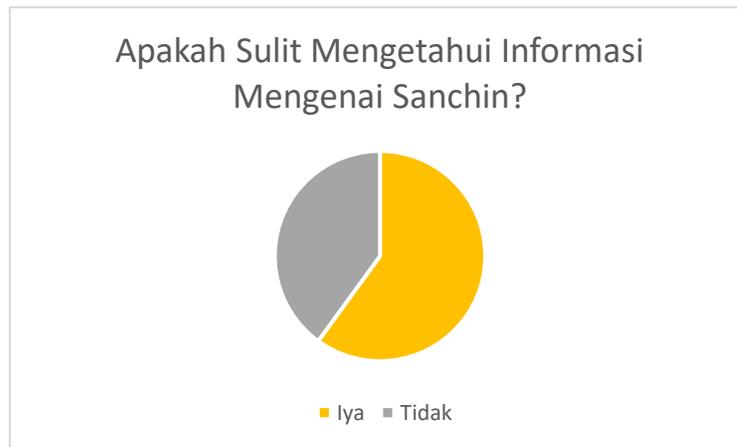
Gambar II.6 Jawaban Apakah Responden Mengetahui Sanchin
Sumber : Dokumen Pribadi 2020

9 dari 10 responden yakin mengetahui teknik Sanchin, namun hanya sebatas syarat naik sabuk hitam dan melatih pernapasan, sedangkan 1 responden tidak yakin akan pengetahuannya tentang teknik Sanchin.



Gambar II.7 Jawaban Tingkatan Sabuk Responden Saat Mengetahui Sanchin
Sumber : Dokumen Pribadi 2020

Pengetahuan pertama responden mengenai teknik Sanchin sangat beragam, 3 orang mengetahuinya saat berada di tingkatan sabuk biru (Kyu III), 3 orang lagi pada tingkatan coklat (Kyu II), 3 orang pada tingkatan coklat (Kyu I), dan 1 orang pada tingkatan sabuk hitam (Dan I). perbedaan pengetahuan mengenai Sanchin ini menunjukkan kurangnya persiapan dojo dalam menyiapkan para muridnya untuk berlatih teknik Sanchin.



Gambar II.8 Jawaban Tentang Kesulitan Mengetahui Teknik Sanchin
Sumber : Dokumen Pribadi 2020

Pada pertanyaan yang diajukan ke responden tentang sulit atau tidaknya mengetahui informasi mengenai teknik Sanchin, 6 responden menjawab sulit, dan 4 responden menjawab tidak. Hal ini menunjukkan bahwa karateka dominan kesulitan mengetahui informasi mengenai teknik Sanchin karena jarang diterapkan dalam berlatih karate di dojo, dan hanya dilatih seadanya saat akan ujian kenaikan sabuk hitam (Dan I).



Gambar II.9 Jawaban Tentang Ketertarikan Mempelajari Teknik Sanchin
Sumber : Dokumen Pribadi 2020

Pada pertanyaan mengenai ketertarikan responden untuk mempelajari Sanchin, 7 dari 10 orang mengatakan tertarik berlatih Sanchin, sebagian besar jawaban mengungkapkan ketertarikan dikarenakan Sanchin adalah syarat untuk naik sabuk hitam, sedangkan 3 responden tidak tertarik untuk mempelajari Sanchin karena responden hanya fokus untuk berlatih kumite (pertarungan) daripada mempelajari kata.

II.3.1.5 Kesimpulan Data Responden

Menurut data yang telah didapatkan dari responden yang telah memenuhi syarat untuk berlatih teknik pernapasan Sanchin, 7 dari 10 responden hanya mengetahui Sanchin secara mendasar terbatas kepada teknik pernapasan serta sebagai syarat untuk ujian kenaikan sabuk hitam, dan 3 orang lainnya mengetahui Sanchin dengan cukup baik. sedangkan 7 dari 10 karateka tertarik untuk berlatih Sanchin namun tidak mendapatkan informasi yang cukup mengenai teknik Sanchin ditempat responden berlatih selama ini, namun 3 karateka lainnya tidak tertarik untuk berlatih Sanchin karena merasa tingkat kesulitannya sangat tinggi, dan memerlukan kondisi fisik yang baik.

II.3.1.6 Resume

Berdasarkan informasi yang didapat dari hasil wawancara dan kuesioner, berlatih Sanchin membutuhkan fokus yang tinggi dan tubuh yang bugar agar tidak terjadi cedera pada pernapasan maupun otot yang rusak diakibatkan kesalahan saat mengeksekusi teknik tersebut. Sementara informasi mengenai teknik Sanchin sudah sangat sulit didapatkan oleh karateka yang sudah mencapai syarat untuk mempelajari teknik tersebut dikarenakan setiap dojo hanya berlatih karate untuk memfokuskan para karateka menuju pertandingan. Penyebaran informasi Sanchin bersifat tertutup dikarenakan mempunyai syarat tertentu untuk mempelajarinya, serta mengharuskan seorang karateka pemegang sabuk coklat (Kyu-II) untuk mempelajari dasarnya.

II.3.2 Solusi Perancangan

Dari masalah yang tertera diatas, maka solusi yang tepat untuk mempromosikan teknik Sanchin adalah dengan membuat buku panduan, karena dapat dilihat dan dibaca dengan baik oleh karateka yang sudah layak untuk mempelajari teknik tersebut. Karateka yang sudah layak dapat memvisualisasikan gambar yang tertera pada buku panduan dengan baik di dunia nyata karena telah mencapai tingkat sabuk coklat, yang mana sudah harus dapat mengerti sebagian besar gerakan yang ada di dalam Karate.