



**WARTA**

**Mei 2014**

# **SHINKYOKUSHIN**

*informasi – artikel – berita :*

*dari warga , oleh warga , untuk warga dan untuk  
perkembangan ShinKyokushin Karate*

**Vol. 19, No.5**



## **Tahun Kuda**

World Karate Organization

### **SHINKYOKUSHINKAI INDONESIA**

Sekretariat Pusat : Jl. Cempaka Putih Timur Raya 45, Jakarta Pusat 10510. Tel./ Fax. 021-4240384

Korespondensi : Jl. Raya Tajur 77 G, Bogor 16134. Tel. 0251-8360111. Fax. 0251-8360222

E-mail : [shinkyokushinindonesia@gmail.com](mailto:shinkyokushinindonesia@gmail.com) .

Contact person : Elita (08128361963) ; Mulyadi DS. (08176363987)

Dojo Pusat : Jl. K.H. Ahmad Dahlan 35, Semarang 50241. Tel./ Fax. 024-8445919 .

E-mail : [jbsujoto@gmail.com](mailto:jbsujoto@gmail.com) situs : [www.kyokushin-indonesia.com](http://www.kyokushin-indonesia.com)

Rekening Perguruan : Bank BCA , Cabang Tajur-Bogor , a/n. Luki F. Hardian  
No.Rek. : 736-0122-799

# ***Suara Shihan***

*Kalau memang cukup menguasai, berbicaralah – kalau terasa masih banyak yang belum diketahui, bertanyalah .....*

Sering kita amati , kadang-kadang justru sebaliknya dimana yang tidak menguasai ,mencoba berbicara banyak seolah-olah tahu permasalahannya ; sebaliknya yang mengetahui lebih banyak justru malah tidak banyak bicara .

Pernah ada yang mengatakan , bahwa ketika dia mencoba mendalami sesuatu, ternyata begitu banyak yang belum diketahui dan membuat dia semakin bingung . Hal ini membuat orang semakin ingin mencari tahu hingga dapat lebih memahami secara baik . Orang ini pasti memiliki keinginan kuat untuk memahami sesuatu secara lebih mendalam dan benar , bukan hanya sekedar kulitnya saja .

Teman saya suka berdebat dengan dokter yang memeriksa penyakitnya . Dia terus melawan dengan logikanya berdasarkan penjelasan sekilas yang diberikan oleh dokter tsb. Dia mengambil kesimpulan secara sederhana saja tanpa mengetahui permasalahan yang saling berhubungan . Dia mengira sudah dapat menguasai ilmu kedokteran dalam beberapa menit . Akibatnya mengambil keputusan yang dianggapnya paling benar namun fatal . Dia tahu sedikit tetapi merasa sudah tahu banyak dengan mendengar penjelasan yang sedikit tadi.....

Begitulah kelakuan sebagian orang yang suka mengomentari sesuatu yang baru didengar kemaren dan merasa sudah sangat tahu dan sangat bijaksana dengan pandangan-pandangannya . Dia tidak mengetahui hubungan lain yang saling terkait dan sudah berani memberi komentar dan kesimpulan ..... yang ngawur.....

Sementara yang lebih banyak mengetahui , tidak mau banyak bicara . Sesungguhnya bukan tidak mau, tetapi lebih tepat enggan berbicara banyak dengan orang yang tidak tahu tetapi merasa tahu . Berbicara dengan orang demikian , titik temu tidak ada karena sudah terlanjur memiliki persepsi yang dangkal .

Baru-baru ini saya bertemu dengan teman lama yang banyak mengetahui permasalahan sejak awal berdirinya aliran kyokushin di Indonesia . Meskipun sudah berbicara berjam-jam , tetapi pembicaraan tidak pernah habis , karena masing-masing menguasai permasalahan dan dapat memberikan pandangan-pandangan yang rasional bukan emosional .

Pembicaraan dapat lebih rasional kalau orang banyak bertanya dan mencari tahu permasalahan sebanyak-banyaknya , bukan hanya asal mendengar dan tidak memperoleh masukan dari pembandingnya . Tipe orang ini lebih banyak dikuasai emosinya daripada logikanya .....

**Osu ,**

**J. B. Sujoto**

Ketua Dewan Guru



### **RENCANA JADWAL ACARA 2014**

**26 Januari** : Kejurda Jateng & DIY, Latihan Bersama , merayakan HUT ke- 32 di Unisbank Semarang.

**14 -17 February** : Seminar & Dan Test di Penang –Malaysia dipimpin oleh shihan J.B. Sujoto .

**23 February** : Kejurda DKI dan Jabar di Pondok Gedeh Taman Mini .

**02 Maret** : Kejuaraan Antar Dojo se Jatim di Univ. Machung - Malang .

**17-18 Mei** : JFKO menyelenggarakan Turnamen Fullcontact Karate I di Osaka .

**25 Mei** : “ 18<sup>th</sup> All Indonesian Shinkyokushin Karate Championship “ di Jakarta .

(Male: -65Kg, -75Kg, -85Kg, +85Kg. Female : -60 Kg, +60 Kg)

**25 -27 Juli** : 2<sup>nd</sup> Singapore Full Contact (SFC) Open Tournament & Seminar 2014 di Singapore

**20 September** : 15<sup>th</sup> Asian Open Karate Championship di Kuala Lumpur .

(Male: -65Kg, -75Kg, -85Kg, +85Kg. Female : -60 Kg, +60 Kg)

**02 November** : Soengging Cup ke-2 di Surabaya .

### **RENCANA JADWAL ACARA 2015**

**Januari** : Seminar Karate & Dan Test & HUT ke-33 di Bandungan – Ambarawa .

**Mei** : NSA-911 Cup ke-2

**Juli** : Indonesia Shinkyokushin Karate Championship ke-4 .

(Pengganti Indonesia Open). Di Surabaya atau Bali .

**Oktober** : 11<sup>th</sup> World Open Karate Championships di Tokyo .

( Indonesia akan mengirim 2 peserta terbaik )

*“ Meskipun penting untuk mempelajari dan melatih keterampilan teknik , bagi orang yang berkeinginan mencapai Jalan Budo secara benar , adalah penting terus menjalankan latihan sepanjang hidupnya , dan tidak hanya semata-mata ditujukan pada keterampilan dan kekuatan , tetapi juga untuk pencapaian kesempurnaan dalam spiritual “. ( Masutatsu Oyama )*

*“ Orang yang mengetahui banyak memilih tidak banyak bicara; Orang yang hanya mendengar sedikit , berbicara terlalu banyak layaknya seorang bijak “ .*

*“ Yang tidak tahu , mengangguk-angguk ; Yang mengerti permasalahan melihat nya seperti sedang belajar menghafal “ .*

*“ Umur hanya sebuah angka , yang penting adalah terus menjaga sikap kedisiplinan agar semua tetap dapat berlangsung dengan wajar tanpa harus dihalangi dengan bertambahnya umur “ .*

*“ Setiap peristiwa dalam kehidupan kita adalah sangat berarti , oleh sebab itu cobalah untuk mewujudkannya dengan berbuat yang terbaik “ .*

*“ Bersyukurlah orang yang mampu bermurah hati karena dia telah dapat melepaskan diri dari pikiran keduniawian yang sempit yang hanya membatasi dirinya untuk berbuat baik bagi sesama serta dapat menikmati kebebasan jiwa secara total “ .*

*“ Apa yang tidak mungkin lagi diperoleh , harus direlakan , dan segera fokuskan rencana baru kedepan agar hidup tidak sia-sia “*

## Ujian Cabang Surabaya

Osu... Shihan, Selamat Pagi.....

Bersama ini saya kirimkan beberapa foto ujian kenaikan di Dojo Minang Surabaya.

Berikut ulasannya :

Hari Kamis, 27 Maret 2014 dimulai jam 18.00 tiga dojo di Surabaya, yakni dojo Minang, dojo Bendul merisi, dojo Al Qoriah melaksanakan ujian kenaikan tingkat Triwulan pertama, Ujian dilaksanakan di dojo Minang diikuti 40 anggota dari berbagai tingkatan.

Jam 17.30 anggota peserta ujian kenaikan tingkat sudah pada berdatangan dan menjelang jam 18.00 peserta Nampak sudah lengkap ini sesuai dengan peraturan di dojo Minang tidak boleh terlambat bila nama dipanggil yang bersangkutan tidak ada dinyatakan gugur ini semata untuk pembelajaran agar anggota disiplin waktu.

Jam 18.00 nama-nama peserta mulai dipanggil satu persatu untuk menempati urutan tempat selebihnya anggota yang tidak ikut ujian menempati urutan di belakang peserta ujian dan kemudian ujian dimulai dalam Kihon masing-masing peserta melaksanakan dengan antusias penuh semangat, rata-rata gerakan pukulan, tendangan sudah lumayan bagus termasuk idogeiko atau latihan kihon bergerak juga sudah lumayan rata-rata stamina peserta ujian masih bagus walau ada yang sudah ngos-ngosan juga.

Memasuki ujian kata juga sudah lumayan gerakan para peserta walau ada yang masih melirik kanan kiri dan memang ujian kata ini banyak yang khawatir kalau lupa gerakannya, sebelum ujian dimulaipun banyak yang tanya teman-temannya dan melakukan gerakan kata yang belum begitu dihafal tapi sampai ujian kata selesai semua berjalan lancar dan sebetulnya ada kelegaan dimasing-masing peserta ujian karena telah melaksanakan dengan baik tetapi tentu banyak yang cemas setelah ujian kata yaitu sesi kumite yang harus di jalani juga bagi peserta ujian yang kyu nya sudah wajib untuk kumite menunggu namanya dipanggil Nampak wajah cemas atau senyum kecut tapi waktu mereka kumitepun juga dilakukan dengan baik, satu persatu pasangan yang seimbang melaksanakan kumite tiap peserta ujian minimal melakukan 2 kali kumite tapi ada juga yang 3 atau 4 kali kumite itu biasanya untuk kyu 4 keatas, semua berjalan dengan lancar dan melaksanakan dengan baik.





Kemudian sesi kumite untuk peserta ujian sudah selesai, sensei Heru yang memimpin ujian menawarkan siapa yang mau kumite ternyata banyak dari anggota yang usia lanjut yang menawarkan diri untuk kumite diantaranya senpai I Made Sukartha, senpai Bambang Soengging, senpai Hidayat dan yang lainnya mereka bertarung dengan penuh semangat dan berjiwa muda bahkan mungkin lupa kalau usia sudah lanjut, tapi bagaimanapun juga fisik tidak bisa dibohongi kumite harus dihentikan sebelum waktunya hanya karena kehabisan nafas, yang pernah juarapun seperti Gibor dan lainnya ingin mencoba melawan sensei Heru atau yang kelas bawah mencoba berhadapan dengan kelas di atasnya, kumite yang sangat menarik bagi yang melihatnya.

Ujian selesai jam 20.30 dengan lancar dan nampak kelegaan dimasing-masing peserta serta dengan harapan mereka akan lulus dan naik tingkat.

Osu,  
BS





Dengan berjalannya waktu orang dapat melihat , bahwa hanya mereka yang memiliki keyakinan teguh , memiliki keinginan kuat , memiliki tujuan jelas , akan terus bertahan dan mampu menghadapi masa-masa sulit yang dihadapkan kepadanya.

Ketika masa-masa itu terlampaui , dia dapat melihat hanya tinggal sedikit yang tersisa dan mereka adalah pemenang .....

## MENGENANG WAFAT SOSAI MAS OYAMA YANG KE-20



Tanggal 26 April 2014 , dojo Cabang Semarang , Kendal, dan Ungaran menyelenggarakan upacara doa bersama dalam peringatan wafat Sosai Mas Oyama yang ke-20 di dojo Apac Inti , Bawen , Ambarawa .

Shihan J.B. Sujoto nampak hadir dan memimpin secara langsung serangkaian acara peringatan .  
Pertama : diuraikan oleh Shihan J.B.Sujoto , bahwa pada jaman Sosai masih muda , beliau terbuka kesempatan luas untuk menjadi kaya raya dengan menjadi seorang karate professional .

Namun kesempatan tersebut ditolak dan memilih mendirikan sekolah karate untuk membina anak-anak muda agar tetap memiliki semangat jiwa budo untuk membangun negara .



Oleh karena ini , Sosai tetap mempertahankan semangat budo dalam kyokushin yang diajarkan . Kalau tidak ada spirit budo , itu bukan kyokushin , demikian sering dikatakan beliau .

Kita dapat merasakan dalam setiap kali latihan , selalu kita lakukan dengan penuh semangat dan semangat ini sungguh-sungguh mempengaruhi sikap hidup kita sehari-hari .

Karena jasa besar beliau , sekarang kyokushin terbesar diseluruh dunia dan begitu banyak orang menjadi saling kenal melalui kyokushin karate dan juga telah mengubah hidup banyak orang . Kyokushin karate juga sudah mempengaruhi banyak gaya bela diri yang muncul belakangan .

Maka pantaslah pada saat ini selain kita berdoa bagi kedamaian arwah beliau , kita juga berterima kasih atas semua karya yang sudah di buat .

Pada kesempatan ini juga kita mau tunjukkan kepada beliau, bahwa kyokushin masih tetap berkembang dan tetap dilakukan secara penuh semangat dengan cara melakukan latihan bersama.

Acara yang dimulai pk. 16.00 baru berakhir pk.18.00 dan diteruskan acara ramah tamah dengan warga .









Setelah lebih dari 50 tahun Sosai Mas Oyama berlatih , masih saja terus mengawasi bentuk bentuk kepalan tangannya , apakah sudah menggenggam dengan betul .

Apabila setiap selesai latihan , kita sering menganalisa semua teknik-teknik yang sudah kita ketahui , pasti bentuk dan gerakan nya akan semakin baik .

Oleh sebab itu , janganlah malas mengamati dan memperbaiki apabila terasa masih kurang tepat . Dengan pengulangan berkali-kali kita akan semakin dapat merasakan penyatuan teknik , pikiran dan tubuh kita .Berlatihlah demikian , supaya karate benar-benar dapat kamu miliki dengan baik.

# Pengaruh Rajin Olahraga pada Pekerjaan

Penulis : Lusia Kus Anna | Selasa, 29 April 2014 | 16:38 WIB

**KOMPAS.com** -- Berolahraga secara rutin ternyata bukan hanya berdampak pada kebugaran tubuh dan angka timbangan. Olahraga juga berdampak positif pada pekerjaan Anda sehari-hari. Ini detailnya:

## - Lebih kreatif

Sulit menemukan ide-ide segar untuk penulisan proposal? Mengapa tidak berjalan-jalan dulu sebentar di sela rutinitas pekerjaan. Studi yang dimuat dalam *Journal of Experimental Psychology* menyebutkan, berjalan kaki sejenak di sela pekerjaan bisa meningkatkan kreativitas. Karena itu, jangan terlena oleh pekerjaan yang mengharuskan Anda hanya duduk diam sepanjang hari. Bergeraklah!

## - Menenangkan saraf

Merasa tegang dan cemas menjelang presentasi yang harus dilakukan hari ini? Cobalah lakukan yoga selama 20 menit pada pagi hari. Penelitian menunjukkan, melakukan yoga akan mengurangi rasa cemas dibandingkan melakukan olahraga *treadmil* selama 20 menit.

## - Menjaga keseimbangan

Banyak orang yang tidak menyukai pekerjaannya atau merasa tak cocok dengan atasan, tetapi tak punya pilihan lain. Kondisi tersebut bisa membuat Anda jadi malas dan menurunkan produktivitas. Raih kembali keseimbangan dalam hidup Anda, salah satunya dengan berolahraga.

Olahraga bisa menstimulasi hormon tertentu di otak yang bisa menyebabkan kita merasa rileks dan bahagia. Orang yang rutin olahraga juga diketahui lebih mampu menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

## Sumber :

[www.womenshealthmag.com](http://www.womenshealthmag.com)



ANGGOTA DEWAN PUSAT  
 NPO. WORLD KARATE ORGANIZATION  
 SHINKYOKUSHINKAI

**NPO. WORLD KARATE ORGANIZATION WORLD POWER MAP**

WKO World Karate Organization

2014

NPO 法人 (特定非営利活動法人)  
 全世界空手道連盟  
 INTERNET HOME PAGE: WWW.WKO.ORG.JP



WKO WORLD GENERAL ASSEMBLY 2013 DI VILNIUS – LITHUANIA

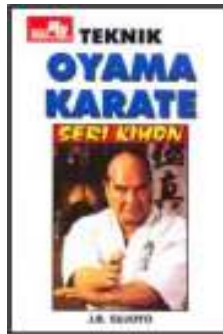






**Kaos Shinkyokushin**  
**Rp. 120.000,-**  
Bahan cotton

**Buku Seri Kihon**  
**Rp.40.000,-**  
**Ongkos kirim :**  
**Tanyakan dulu**



**Buku Teknik Oyama Karate**  
**(Kihon-Kata-Kumite)**  
**Rp.150.000,-**



**“ Shinkyokushinkai no uta “**

dikarang & dinyanyikan oleh :  
Tsuyoshi Nagabuchi  
( Tsuyoshi Nagabuchi adalah seorang penyanyi terkenal di Jepang & di samping itu juga sebagai anggota Shinkyokushinkai .)

Teritsukeru taiyou ni syakunetsu no ken  
Seiya~ Seiya~ Ase ga tobu  
Kurusimi tsuranuku otoko no iji yo  
Siryoku wo tsukusi Ima wo togu  
Karate no michi ni inochi wo kakete  
Sinsinrenma no aranami yo  
Munagura tsukisasu ichigeiki seiken  
Onore wo tataite asu wo yuke  
Shinkyokushin ! Shinkyokushin !  
Shinkyokushin no kaze ga huku

Nagareru namida to chisio ga hajike  
Takaku Takaku Tsuchi wo keru  
Wakaki sisi yo Kiba wo muki  
Chigirenu kizuna de tomo wo yobe  
Suiheisen kara hi ga noboru  
Ikuta no itami wo toki hanate  
Umi ni mukatte Ibuki wo hakeba  
Tsuyoki kokoro ni yume yadoru  
Shinkyokushin ! Shinkyokushin !  
Shinkyokushin no kaze ga huku  
Shinkyokushin ! Shinkyokushin !  
Shinkyokushin no kaze ga huku

**CD Lagu Shinkyokushin Rp.30.000,-**

Untuk kebutuhan instruktur :



**Sabuk Hitam - Rp.120.000,-**  
Bagi yang mau mengganti sabuk hitam dengan logo Shinkyokushin dan tulisan WKO Shinkyokushinkai (huruf kanji) disabuk, dapat mengajukan . Khusus bagi mereka yang belum mendaftarkan tingkatannya ke So-Honbu.



**Sertifikat Instruktur**  
**WKO-Shinkyokushinkai**  
**Rp.100.000,-**



**Buku**  
**Pedoma Pelatih**  
**Rp.50.000,-**