



SATU DELAPAN SATU
**TERMINOLOGI
KARATE**

Denny Abram Karundeng

Denny Abram Karundeng

SATU DELAPAN SATU

TERMINOLOGI KARATE



PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE

*Copyright @2026 By Denny Abram Karundeng
All right reserved*

Penulis

Denny Abram Karundeng

Desain Sampul

Clever Michael Angello Tamawiwiy, S.H.

Tata Letak

Yeremia Christian Tamawiwiy, S.E.

Editor

Pdt. August Corneles Tamawiwiy, S.Si.Teol., S.T.M.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-116-6

Cetakan ke-1, Maret 2026

14,8 x 21 cm, xviii + 194 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan
isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SAMBUTAN

KETUA UMUM PENGURUS PUSAT INKAI
Kyoshi Sensei Laksda TNI DR. Ivan Yulivan, SE., MM.,
CHRM. M. Tr. (Han)

DAN 7 INKAI - Yudansha Shichidan INKAI
DAN 7 JTK - Shichidan JTK



PUJI syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas selesainya Buku Karya dari Shihan Denny Abram Karundeng Dewan Guru INKAI (Penyandang DAN 8 INKAI - Yudansha Hanchidan INKAI serta DAN 7 JTK - Yudansha Shichidan JTK) yang Berjudul "SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE".

Melalui Buku ini kiranya dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca khususnya Para Praktisi Beladiri Karate yang haus akan pencerahan serta pemahaman Karate ditengah Minimnya Karya Tulis atau literatur Sejenis.

Suatu Kebanggaan Buku ini telah hadir menjadi penyemangat dan memperkaya Khazanah Dunia Seni Beladiri Karate khususnya di Tanah Air.

KARATE bukanlah hanya sekedar latihan menangkis, memukul, menendang makan Teknik yang disebut Kihon, Kata dan Kumite namun terlebih dari itu Karate dipenuhi dan syarat akan Philosophy (Tetsugaku) tentang bagaimana bersungguh-sungguh (Gi) membangun keberanian (Yuu) dengan Karakter yang Jujur (Makoto), penuh Kebijaksanaan (Jin), Sikap hormat (Rei) serta Memiliki kehormatan diri (Meiyo) , dan *Loyalitas (Chugi) yang kemudian dikenal dengan istilah semangat samurai Bushido sebuah jalan (Do) para Kesatria yang Berintegritas, Tangguh, Rendah hati dan berprestasi.

Semoga Tuhan Yang Maha Perkasa senantiasa melindungi kita semua penuh dengan Berkah dan Kesehatan. Oss.

Jakarta, Januari 2026

KETUA UMUM PENGURUS PUSAT INKAI
Kyoshi Sensei Laksda TNI DR. Ivan Yulivan, SE., MM.,
CHRMP. M. Tr. (Han)
DAN 7 INKAI - Yudansha Shichidan INKAI DAN 7 JTK -
Shichidan JTK

KETUA MAJELIS TINGGI DEWAN GURU INKAI
dr. Nico A. Lumenta, K.Nefro, MM, MHKes, FISQua, CRP,
MQM, CHAE, CPCCP, CHCM (USA)

Pendiri INKAI

Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI
DAN 9 INKAI SERTA DAN 7 JTKA



PUJI syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan bimbingan-Nya, sehingga buku “Satu Delapan Satu Terminologi Karate” karya Shihan Denny Abram Karundeng dapat terbit dan hadir di tengah keluarga besar karate Indonesia.

Sebagai Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru (MTDG) INKAI, saya memandang buku ini sebagai kontribusi penting bagi

penguatan mutu, standar, dan pemahaman teknis karate di lingkungan INKAI maupun di luar INKAI. Shihan Denny, sebagai anggota Dewan Guru INKAI, telah menunjukkan komitmen intelektual dan dedikasi tinggi dalam menyusun 181 istilah penting dalam dunia karate secara sistematis, jelas, dan edukatif.

Sejarah mencatat bahwa kemajuan sebuah bangsa dan organisasi sangat ditentukan oleh literasi dan pendokumentasian ilmu pengetahuan yang sistematis. Di lingkungan **Institut Karate-Do Indonesia (INKAI)**, penguasaan teknik yang

mumpuni harus selalu berjalan beriringan dengan pemahaman filosofis dan terminologi yang tepat. Buku ini hadir bukan sekadar sebagai kamus istilah, melainkan sebagai kompas bagi para karateka untuk memahami esensi dari setiap gerak dan perintah dalam karate-do.

Karate-Do bukan hanya soal teknik. Ia adalah jalan hidup. Ia adalah disiplin, etika, dan pembentukan karakter. Dalam Anggaran Dasar INKAI ditegaskan bahwa tujuan perguruan adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya melalui pendidikan Karate-Do. Terminologi yang benar dan dipahami dengan baik menjadi fondasi agar teknik tidak menyimpang, makna tidak bergeser, dan nilai tidak luntur.

Buku ini tidak sekadar kamus istilah. Ia adalah jembatan pemahaman antara bahasa, teknik, dan filosofi. Dari gishiki (ritual), kiotsuke, seiza, mokuso, hingga istilah teknik pukulan, tendangan, kuda-kuda, tangkisan, jurus, dan konsep-konsep lanjutan, semuanya mengingatkan kita bahwa karate memiliki struktur, tata krama, dan nilai luhur yang harus dijaga.

Sebagai perguruan yang menjunjung tinggi **INTAR — Integritas, Tangguh, Rendah Hati**, saya melihat buku ini selaras dengan budaya yang kita bangun:

- **Integritas (INTAR):** Melalui pemahaman istilah yang benar, kita memelihara kejujuran (Makoto) dalam berlatih dan mengajar. Penulis menunjukkan komitmen dan dedikasi yang tinggi untuk menyajikan standar mutu karate yang tidak lebih rendah dari standar internasional.

- **Tangguh (INTAR):** Buku ini mencerminkan semangat pantang menyerah (Oshi Shinobu) dalam mendalami detail teknik. Pengetahuan yang luas akan melahirkan kepercayaan diri yang kuat bagi setiap atlet dan pelatih untuk meraih prestasi terbaik.
- **Rendah Hati (INTAR):** Penguasaan ilmu pengetahuan seharusnya menjadikan seorang karateka semakin bijaksana (Jin) dan senantiasa menjaga sikap hormat (Rei). Sebagaimana filosofi Gishiki, seorang karateka harus mengendalikan dirinya sendiri sebelum mencoba mengendalikan orang lain.

Dalam ranah etik-disiplin, pemahaman terminologi juga mencegah kesalahan interpretasi yang dapat berdampak pada mutu pembinaan. Standar teknik harus jelas. Bahasa harus tepat. Sikap harus benar. Inilah tanggung jawab bersama Dewan Guru, Majelis Sabuk Hitam, dan seluruh karateka INKAI.

Buku ini memuat 181 terminologi yang mencakup tradisi, senam, teknik tangan, kaki, hingga strategi pertarungan dan wawasan filosofis. Saya sangat merekomendasikan buku ini sebagai referensi wajib bagi para pelatih, atlet, dan seluruh keluarga besar Majelis Sabuk Hitam (MSH) guna menjaga kemurnian dan standardisasi mutu pembinaan di seluruh Indonesia.

Saya mengapresiasi kesungguhan Shihan Denny dalam menyusun karya ini. Semoga buku ini menjadi referensi bagi pelatih, guru, atlet, dan karateka muda; menjadi bahan ajar di dojo-doyo; serta memperkaya literatur karate nasional.

Mari kita jadikan karya ini sebagai bagian dari budaya literasi INKAI. Perguruan besar harus memiliki tradisi menulis, mendokumentasikan, dan mewariskan ilmu secara sistematis.

Akhirnya, saya mengajak seluruh keluarga besar INKAI untuk terus membesarkan perguruan ini dengan menjaga mutu teknik, menjunjung tinggi etika, dan menghidupi nilai INTAR dalam setiap langkah.

INKAI akan semakin kokoh jika budayanya kuat.

INKAI akan semakin terdepan jika anggotanya berintegritas, tangguh dan rendah hati.

INKAI akan semakin berjaya jika seluruh karateka tetap rendah hati dalam pengabdian.

INKAI goes to International.

Selamat atas terbitnya buku ini.

Semoga menjadi amal ilmu yang bermanfaat bagi generasi kini dan mendatang.

Osu.

Jakarta, Januari 2026

**dr. Nico A. Lumenta, K.Nefro, MM, MHKes, FISQua, CRP,
MQM, CHAE, CPCCP, CHCM (USA)**

Pendiri INKAI

Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI

DAN 9 INKAI. DAN 7 JTKA

KATA PENGANTAR

TERMINOLOGI dan kamus adalah dua hal yang terkait, tapi berbeda.

Perbedaan:

- Terminologi: Fokus pada istilah-istilah khusus dalam suatu bidang atau profesi tertentu, menjelaskan makna dan penggunaannya dalam konteks tersebut.
- Kamus: Kumpulan kata-kata dalam suatu bahasa, menjelaskan makna, penggunaan, dan informasi lain tentang kata-kata tersebut secara umum.
- Persamaan: Kedua-duanya menyediakan informasi tentang kata-kata atau istilah-istilah.

Kedua-duanya membantu kita memahami makna dan penggunaan kata-kata atau istilah-istilah.

Jadi, terminologi lebih spesifik dan fokus pada bidang tertentu, sedangkan kamus lebih umum dan mencakup banyak kata-kata dalam suatu bahasa.

Terminologi Karate fokus pada istilah-istilah khusus dalam bidang olahraga karate, menjelaskan makna dan penggunaannya dalam konteks olahraga karate.

UCAPAN TERIMA KASIH

Salam Karate Osh!

PUJI dan syukur dipanjatkan hanya kepada Allah yang maha kasih atas anugerah, berkat, rejeki, suka cita, damai sejahtera, hidup dan kehidupan dengan tubuh, pikiran dan keterampilan yang prima, sehingga buku SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE dapat terbitkan dalam rangka menyambut ulang tahun Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) ke 55 Tahun (15 April 1971 - 15 April 2026).

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada; KYOSHI SENSEI LAKSDA TNI DR. IVAN YULIVAN, SE., MM., CHRMP., M. Tr. (HAN) DAN 7 INKAI - SHICHI DAN JTK sebagai KETUA UMUM PENGURUS PUSAT INSTITUT KARATE-DO INDONESIA (PP. INKAI) yang selalu memberikan semangat untuk kemajuan INKAI.

Ucapan Terima kasih di sampaikan kepada; SHUSEKI SHIHAN dr. NICO A LUMENTA, K. Nefro., MHkes., FISQua., CRP., MQM., CHAE (USA) DAN 9 INKAI - SHICHI DAN JTK sebagai KETUA MAJELIS TINGGI DEWAN GURU INSTITUT KARATE-DO INDONESIA (MTDG INKAI) yang selalu memberikan pemahaman Kode Etik & Disiplin karateka INKAI

Ucapan Terima kasih di sampaikan kepada SHUSEKI SHIHAN ABDUL KADIR DAN 9 INKAI - SHICHI DAN JTK sebagai KETUA DEWAN GURU INSTITUT KARATE-DO INDONESIA (DG INKAI) yang selalu memberikan teknik dan filosofi karate.

Ucapan terima kasih di sampaikan kepada SENPAI KUSAERI, SE YUDANSHA SANDAN - DAN 3 INKAI sekretaris Pengprov INKAI BANTEN, Wakil Sekretaris FORKI BANTEN, Litbang KONI BANTEN yang telah menulis testimoni buku SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE.

DAFTAR ISI

SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
BAB 1 TRADISI KARATE	1
1. Upacara Atau Ritual	1
2. Bersiap Atau Perhatian	2
3. Duduk Yang Benar Atau Duduk Sejati	3
4. Menenangkan Pikiran Atau Praktik Meditasi	
Hening	4
5. Pernapasan	6
6. Meditasi Berhenti	7
7. Hormat Ke Depan	8
8. Hormat Kepada Guru	9
9. Saling Memberi Hormat	10
10. Terima Kasih	11
BAB 2 SENAM	13
11. Taiso	13
12. Taiso 13 Gerakan Sederhana	14
13. Squat	15
14. Plank	15

15.	Lunges -----	16
16.	Deadlift -----	17
17.	Calf Raise -----	17
18.	Leg Press -----	18
19.	Bridge -----	19
20.	Yoga -----	19
21.	Leg Swing -----	20
22.	Push Up -----	21
23.	Stretching -----	21

BAB 3 TEKNIK TANGAN ----- 23

24.	Teknik Tangan -----	23
25.	Seiken -----	24
26.	Uraken -----	24
27.	Tettsui -----	25
28.	Ippon Ken -----	25
29.	Nakadaka Ken -----	26
30.	Hira Ken -----	26
31.	Cakar Beruang -----	27
32.	Cakar Elang Atau Cakar Garuda -----	28
33.	Kepala Ayam -----	28
34.	Bawah Telapak Tangan -----	29
35.	Kepala Bangau -----	29
36.	Pisau Tangan -----	30
37.	Pisau Tangan Tegak -----	30
38.	Pisau Tangan Kait -----	31
39.	Empat Jari Tembus -----	32
40.	Dua Jari Tembus -----	32
41.	Satu Jari Tembus -----	33

BAB 4 TEKNIK KAKI ----- 34

42. Ibu Jari Kaki Atau Jempol Kaki -----	34
43. Punggung Kaki -----	34
44. Tumit-----	35
45. Pergelangan Kaki -----	36
46. Lutut -----	36
47. Kaki Pedang -----	36

BAB 5 TEKNIK LENGAN ----- 38

48. Teknik Lengan -----	38
49. Lengan Belakang -----	39
50. Lengan Depan -----	39
51. Lengan Luar-----	40
52. Lengan Dalam -----	40

BAB 6 TEKNIK SIKU ----- 42

53. Teknik Siku-----	42
54. Siku Tegak Atau Atas -----	43
55. Siku Belakang-----	43
56. Siku Depan-----	44
57. Siku Samping -----	44
58. Siku Putar -----	45
59. Siku Turun -----	46

BAB 7 TEKNIK BERDIRI ----- 47

60. Teknik Berdiri -----	47
61. Teknik Berdiri Alamiah-----	48
62. Teknik Berdiri Kaki Rapat -----	49
63. Teknik Berdiri Tumit Rapat -----	49
64. Teknik Berdiri Kaki Sejajar (Pararel) -----	51
65. Teknik Berdiri Angka Delapan -----	52
66. Teknik Berdiri Angka Delapan Terbalik -----	53

67.	Teknik Berdiri Jam Pasir -----	55
68.	Teknik Berdiri Setengah Bulan -----	56
69.	Teknik Berdiri Mantap -----	57
70.	Teknik Berdiri Kaki Kucing -----	59
71.	Teknik Berdiri Kait Dan Teknik Berdiri Silang -----	61
72.	Teknik Berdiri Huruf "T" -----	62
73.	Teknik Berdiri Huruf "L" -----	64
74.	Teknik Berdiri Tekuk Depan -----	65
75.	Teknik Berdiri Tekuk Belakang -----	67
76.	Teknik Berdiri Satria Tunggang Kuda (Kuda Besi) -----	68
77.	Teknik Berdiri Satu Kaki -----	70

BAB 8 TEKNIK TANGKISAN ----- 71

78.	Teknik Tangkisan -----	71
79.	Tangkisan Memutar Dengan Telapak Kaki -----	71
80.	Tangkisan Bawah Atau Sapuan Bawah -----	72
81.	Tangkisan Lengan Dari Luar Ke Dalam -----	73
82.	Tangkisan Lengan Depan Dari Dalam Ke Luar -----	73
83.	Tangkisan Atas -----	74
84.	Tangkisan Tangan Pisau -----	75
85.	Tangkisan Tangan Pisau Kait -----	75
86.	Tangkisan Tangan Pisau Berdiri -----	76
87.	Tangkisan Punggung Tangan -----	76
88.	Tangkisan Kepala Bangau -----	77
89.	Tangkisan Pangkal Telapak Tangan -----	77
90.	Tangkisan Kepala Ayam -----	77
91.	Tangkisan Pedang Naga Biru -----	78
92.	Tangkisan Kedua Tangan -----	78
93.	Tangkisan Menyilang -----	79

94. Tangkisan Gabungan Samping-----	79
95. Tangkisan Tangkapan Dua Tangan -----	80
96. Tangkisan Memisah Atau Menyela-----	80
97. Tangkisan Tekan Tepi Kaki -----	81
98. Tangkisan Menyendok Sedikit -----	81
99. Tangkisan Menekan Dengan Telapak Kaki-----	82
100. Tangkisan Kait Pergelangan Kaki-----	83
101. Tangkisan Tungkai Kaki Mengkait -----	83
102. Tangkisan Kait Bawah -----	84

BAB 9 TEKNIK PUKULAN ----- 85

103. Teknik Pukulan-----	85
104. Pukulan Lurus-----	86
105. Pukulan Maju Ke Arah Wajah/Kepala -----	86
106. Pukulan Maju Ke Arah Bagian Tengah Tubuh -----	87
107. Pukulan Sama Sisi Atau Pukulan Terbalik -----	88
108. Pukulan Serempak Atau Pukulan Gabungan-----	88
109. Pukulan Gunung-----	89
110. Pukulan Sejajar Atau Pukulan Paralel -----	90
111. Pukulan Menggunting-----	90
112. Pukulan Beruntun-----	91
113. Pukulan Tiga Kali -----	91

BAB 10 TEKNIK TENDANGAN----- 92

114. Teknik Tendangan -----	92
115. Tendangan Depan Ke Atas Tubuh -----	94
116. Tendangan Depan Ke Tengah Tubuh -----	95
117. Tendangan Samping Dorong -----	95
118. Tendangan Angkat Atau Ke Atas-----	97
119. Tendangan-----	97
120. Tendangan Injak Potong Dengan Sokuto-----	98

121. Tendangan Injak Dengan Kakato -----	98
122. Tendangan Rangkaian Atau Tendangan Berurutan	99

BAB 11 JURUS ----- 100

123. Tenang Damai Tingkat Pertama-----	100
124. Tenang Damai Tingkat Kedua -----	101
125. Tenang Damai Tingkat Ketiga -----	103
126. Tenang Damai Tingkat Keempat -----	104
127. Tenang Damai Tingkat Kelima -----	105
128. Menunggang Kuda Besi Tingkat Pertama -----	107
129. Menunggang Kuda Besi Tingkat Kedua-----	108
130. Menunggang Kuda Besi Tingkat Ketiga-----	109
131. Menembus Benteng Besar -----	111
132. Memandang Langit-----	113
133. Sepuluh Tangan -----	114
134. Bulan Separuh -----	115
135. Burung Walet Terbang -----	117
136. Bangau Di Atas Karang -----	117
137. Kasih Sayang Dan Kebaikan Atau Suara Kuil-----	119
138. Menembus Benteng Kecil -----	120
139. Melihat Langit Kecil-----	122
140. Tangan Yang Luar Biasa -----	123
141. Tangan Awan -----	125
142. Kekuatan Yang Tenang Atau Menjaga Kedamaian-----	126
143. Dua Puluh Empat Langkah -----	127
144. Lima Puluh Empat Langkah Besar -----	129
145. Lima Puluh Empat Langkah Kecil-----	130
146. Cermin Yang Jernih -----	131

147. Halaman Kuil-----	132
148. Mahkota Raja-----	133
BAB 12 PERTARUNGAN -----	136
149. Pertarungan Lima Langkah-----	136
150. Pertarungan Tiga Langkah-----	138
151. Pertarungan Satu Langkah Dasar-----	139
152. Pertarungan Satu Teknik Dasar Dengan Perjanjian-----	140
153. Pertarungan Bebas-----	142
154. Pertarungan Pertandingan-----	143
155. Pertarungan Jalan Bela Diri-----	145
156. Pertarungan Yang Di Janjikan-----	146
BAB 13 PERINTAH -----	148
157. Bersiap-----	148
158. Salam-----	149
159. Perintah Untuk Memulai-----	150
160. Berhenti-----	151
161. Istirahat-----	151
162. Tunggu-----	152
163. Balik Atau Berputar-----	154
164. Selesai-----	155
BAB 14 WAWASAN -----	157
165. Kouhai-----	157
166. Senpai-----	159
167. Sensei-----	160
168. Shihan-----	162
169. Shuseki-----	163
170. Gerbang Torii-----	164
171. Gashuku-----	166

172. Gelar Kyoshi -----	167
173. Gelar Hanshi -----	169
174. Samurai -----	170
175. Ojigi -----	171
176. Tai Sabaki -----	172
177. Suigetsu -----	173
178. Center Line -----	174
179. Embusen -----	175
180. Seichusen -----	175
181. Hikite -----	176
LAMPIRAN -----	178
GALERI FOTO -----	183
PROFIL PENULIS -----	187
DAFTAR PUSTAKA -----	191
TESTIMONI -----	192

BAB 1

TRADISI KARATE

1. UPACARA ATAU RITUAL

"**GISHIKI**"* (儀式) dalam konteks karate secara harfiah berarti "upacara" atau "ritual". Istilah ini merujuk pada seperangkat etika, tata krama, dan prosedur formal yang harus diikuti oleh para karateka di dalam dojo (tempat latihan) maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek-aspek utama dari gishiki meliputi:

- **Pemberian Hormat (Rei):**
Setiap sesi latihan diawali dan diakhiri dengan sikap saling menghormati, sebagai tanda penghargaan kepada guru (sensei 先生), senior (sempai 先輩), dan sesama rekan berlatih.
- **Disiplin dan Sopan Santun:**
"Gishiki" menekankan pentingnya menjaga sikap, etika, dan disiplin tinggi, yang tercermin dalam Sumpah Karate (Dojo kun) salah satunya berbunyi "Sanggup Menjaga Sopan Santun".

- **Pengendalian Diri:**
Filosofi ini mengajarkan bahwa seorang karateka harus terlebih dahulu mengendalikan dirinya sendiri sebelum mencoba mengendalikan orang lain.
- **Kesadaran:**
Melakukan setiap gerakan dan interaksi dengan penuh kesadaran dan perhatian.

Secara keseluruhan, gishiki lebih dari sekadar aturan formal: ia adalah landasan filosofis yang membentuk karakter dan etika seorang praktisi, sejalan dengan prinsip-prinsip Bushido (etika samurai).

2. BERSIAP ATAU PERHATIAN

"Kiotsuke" (気をつけ) dalam bahasa Jepang memiliki dua arti utama: sebagai perintah untuk "Bersiap!" atau "Perhatian!" (seperti di dojo/kelas) yang berarti mengambil sikap tegak, dan sebagai ungkapan "Hati-hati" atau "Jaga diri" (sering diucapkan saat berpisah), yang merupakan bentuk pendek dari "Ki wo tsukete" (気をつけて). Ini adalah frasa penting yang menekankan kesadaran dan perhatian, baik secara fisik maupun mental.

Arti dan Penggunaan:

- **Perintah (di Dojo/disekolah):**
 - Digunakan untuk meminta semua orang mengambil posisi berdiri tegak, fokus, dan siap.
 - Sering diikuti dengan "Rei" (礼) yang berarti membungkuk sebagai salam hormat.

- Contoh: "Sensei: Kiotsuke!" lalu diikuti "Rei!" (Berdiri tegak, membungkuk).
- Ungkapan Perpisahan (Hati-hati):
 - Bentuk lengkapnya adalah "Ki wo tsukete" (気を付けて), artinya "Berhati-hatilah" atau "Jaga dirimu".
 - Digunakan saat seseorang akan pergi, menyiratkan harapan agar mereka selamat dan berhati-hati.
 - Contoh: "Ki wo tsukete o kaeri" (Hati-hati di jalan pulang).

Intinya: "Kiotsuke*" adalah perintah untuk waspada dan perhatian, baik dalam konteks formal (siap sedia) maupun informal (jaga kesehatan/keselamatan).

3. DUDUK YANG BENAR ATAU DUDUK SEJATI

"Seiza" (正座) artinya "duduk yang benar" atau "duduk sejati" dalam bahasa Jepang, yaitu cara duduk formal tradisional di mana seseorang berlutut di lantai, melipat lutut di bawah paha, dan meletakkan bokong di atas tumit dengan punggung tegak, sering digunakan dalam upacara teh, seni bela diri, dan acara formal untuk menunjukkan kesopanan, rasa hormat, dan fokus.

Detail Seiza:

- Posisi:
Berlutut di lantai, kaki dilipat di bawah paha, pantat di atas tumit, tangan di paha/lutut, punggung tegak lurus.
- Makna:
Simbol kesopanan, disiplin, penghormatan, dan kerendahan hati dalam budaya Jepang.

- Penggunaan:
Upacara minum teh (chadō), dojo seni bela diri (karatedo, judo, kendo, aikido), acara keluarga formal, ritual keagamaan.
- Tantangan:
Bisa terasa tidak nyaman atau menyakitkan bagi yang tidak terbiasa, karena menekan sirkulasi darah, namun telah menjadi kebiasaan bagi orang Jepang sejak kecil.
- Variasi:
Dalam yoga, pose ini dikenal sebagai vajrasana (pose petir) dan juga digunakan untuk meditasi.

4. MENENANGKAN PIKIRAN ATAU PRAKTIK MEDITASI HENING

"Mokuso" (黙想) adalah praktik meditasi hening dalam seni bela diri Jepang (terutama Karate) untuk menenangkan pikiran, memfokuskan energi, dan mempersiapkan diri atau merefleksikan latihan dengan membersihkan pikiran dari gangguan eksternal. Praktik ini dilakukan dengan duduk dalam posisi seiza, mata terpejam, fokus pada pernapasan dalam, dan membersihkan pikiran dari pikiran lain (mencapai keadaan mushin atau 'pikiran tanpa pikiran'), sering kali diiringi visualisasi teknik.

Cara Melakukan Mokuso:

- Posisi:
Duduk Seiza (berlutut) atau dalam posisi bersila dengan punggung lurus, dagu tegak, tapi rileks.

- Tangan:
Letakkan tangan di paha atau bentuk hokkaijoin (tangan kanan di bawah, tangan kiri di atas, ibu jari saling bersentuhan (tidak saling tekan) membentuk lingkaran di depan perut, tepatnya di bawah pusar.
- Mata:
Tutup mata dengan lembut, tidak terlalu rapat. Terutama pemula di khawatirkan mengntuk dan tertidur.
- Pernapasan:
Tarik napas dalam melalui hidung, hembuskan perlahan melalui mulut dan atau tutup mulut, lidah melekat di langit-langit dan tarik napas dalam melalui hidung perlahan namun panjang, hembuskan perlahan melalui hidung namun panjang dan Fokus pada sensasi napas.
- Pikiran:
Biarkan pikiran kosong dari pekerjaan atau masalah, fokus pada napas. Jika pikiran mengembara biarkan, kembalikan fokus ke napas.
- Visualisasi (Opsional):
Bisa juga digunakan untuk memvisualisasikan teknik atau tujuan latihan, bukan hanya mengosongkan pikiran.
- Akhir:
Sesi berakhir saat Sensei mengucapkan "Mokuso Yame!" (Berhenti).

Tujuan Mokuso:

- Persiapan:
Mempersiapkan mental 100% untuk latihan, melepaskan stres dan gangguan dari luar.

- Fokus:
Meningkatkan konsentrasi dan kejernihan mental untuk teknik yang lebih baik.
- Refleksi:
Saat di akhir latihan, untuk merenung dan mencerna pelajaran yang didapat.
- Ketenangan:
Mengembangkan ketenangan batin dan ketahanan mental (resiliensi).

5. PERNAPASAN

'Kokyuu' (呼吸) dalam bahasa Jepang artinya pernapasan, merujuk pada tindakan bernapas atau teknik pernapasan, sering kali digunakan dalam konteks seni bela diri atau anime seperti Kimetsu no Yaiba (Demon Slayer) untuk menyebut berbagai gaya pernapasan (seperti Kaminari no Kokyuu atau Pernapasan Petir).

Kata ini terdiri dari kanji 呼 (ko - bernapas) dan 吸 (kyuu - menyerap/menarik napas).

Arti dalam konteks berbeda:

- Secara harfiah: Napas atau bernapas.
- Dalam anime (Demon Slayer): Gaya atau teknik khusus yang meningkatkan kemampuan fisik, seperti Pernapasan Petir (Kaminari no Kokyuu) atau Pernapasan Api (Honō no Kokyuu).

- Dalam bela diri: Teknik mengontrol pernapasan untuk meningkatkan kekuatan dan fokus, contohnya Kokyuu-ho (teknik pernapasan).

6. MEDITASI BERHENTI

"Mokuso Yame" (黙想止め) adalah aba-aba dalam karate yang berarti "berhenti meditasi" atau "buka mata", menandakan akhir dari sesi meditasi hening (Mokuso - 黙想) sebelum atau sesudah latihan untuk fokus dan mempersiapkan diri secara mental.

Kata "Mokuso" sendiri berarti meditasi atau pikiran hening (diam), sedangkan "Yame 止め" adalah perintah untuk berhenti, sehingga gabungannya mengakhiri momen persiapan mental tersebut.

Arti dan Fungsi

- Mokuso: Meditasi singkat di mana karateka menutup mata, mengosongkan pikiran dari gangguan, dan memusatkan fokus untuk persiapan latihan atau refleksi setelah latihan.
- Mokuso Yame: Perintah dari guru (sensei 先生) untuk mengakhiri meditasi dan kembali fokus pada latihan fisik, sering diikuti dengan "Rei" (hormat).

Tujuan: Membangun konsentrasi, ketenangan batin, dan mental yang siap untuk menerima instruksi dan menghadapi tantangan latihan.

Urutan dalam Dojo:

- Mokuso: Sensei memberi aba-aba "Mokuso", siswa duduk tepat (seiza 正座) dengan punggung tegak, menutup mata, dan bernapas dalam-dalam.
- Mokuso Yame: Sensei mengucapkan "Mokuso Yame", menandakan meditasi berakhir.
- Rei (Bow): Biasanya diikuti dengan "Shomen ni Rei" (hormat ke depan) atau "Sensei ni Rei" (hormat kepada guru) sebagai tanda penghormatan dan dimulainya latihan.

7. HORMAT KE DEPAN

"Shomen ni rei" (正面に礼) dalam karate berarti "hormat ke depan", yaitu membungkuk ke arah depan dojo (tempat latihan) sebagai penghormatan terhadap seni karate, para pendahulu, dan tradisi, biasanya dilakukan di awal dan akhir sesi latihan bersamaan dengan Sensei ni rei (hormat kepada guru) dan Otagai ni rei (hormat kepada sesama praktisi), menunjukkan nilai-nilai kerendahan hati dan rasa hormat yang mendalam.

Makna dan Pelaksanaan:

- Arti harfiah: Shomen berarti "depan", ni berarti "ke", dan rei berarti "hormat" atau "membungkuk".
- Tujuan: Menunjukkan rasa hormat kepada seni karate itu sendiri, para instruktur sebelumnya, dan para senior yang telah membimbing latihan.
- Waktu Pelaksanaan: Di awal latihan, setelah Mokuso (meditasi) dan sebelum instruksi dimulai.

Di akhir latihan, sebagai ucapan terima kasih atas latihan yang telah diberikan.

Cara Melakukan:

Dari posisi seiza (jongkok), membungkuk dengan meletakkan tangan kiri lalu tangan kanan di lantai, menjaga punggung lurus, dan mengangkat diri kembali ke seiza setelah jeda.

Urutan Hormat: Dalam satu sesi, urutan bungkuk umumnya adalah:

- Shomen ni rei: Hormat ke depan (arah altar atau titik fokus).
- Sensei ni rei (atau Shihan ni rei): Hormat kepada guru (Sensei/Shihan).
- Otagai ni rei: Hormat kepada sesama praktisi (teman berlatih).
- Kata Kunci Terkait: Sensei ni rei: Hormat kepada guru/pembina.
- Otagai ni rei: Hormat kepada sesama praktisi (teman).
- Oss (Osu): Sapaan kasual yang sering diucapkan saat memberi hormat, seperti "siap" atau "terima kasih".
- Kiotsuke: Aba-aba untuk siap siaga atau berkonsentrasi.

8. HORMAT KEPADA GURU

"Sensei ni rei" (先生に礼) artinya adalah "hormat kepada guru" atau "membungkuk kepada instruktur" dalam seni bela diri Jepang, sebuah ungkapan untuk menunjukkan rasa hormat dan terima kasih kepada Sensei (guru) di awal dan akhir latihan. Ini adalah bagian dari etiket dojo, di mana "Sensei" berarti guru,

"ni" adalah partikel untuk "kepada", dan "rei" berarti "membungkuk" atau "hormat".

Detail lebih lanjut:

- Sensei (先生): Guru, instruktur, atau orang yang lebih senior dalam seni bela diri (biasanya sabuk hitam DAN 4 ke atas).
- Ni (に): Partikel dalam bahasa Jepang yang berarti "kepada" atau "ke".
- Rei (礼): Gerakan membungkuk sebagai tanda hormat, apresiasi, atau kepercayaan.

Urutan dalam Dojo: Biasanya, sebelum memulai latihan, akan ada serangkaian aba-aba hormat:

- Shomen ni rei: Hormat ke depan (ke arah para pendahulu/dinding).
- Sensei ni rei: Hormat kepada guru/instruktur.
- Otagai ni rei: Hormat kepada sesama murid (pelatih).

Di akhir kelas, prosesnya diulang dengan tambahan ucapan terima kasih, misalnya: "Sensei ni arigatou gozaimashita" (Terima kasih banyak, Guru) saat membungkuk.

9. SALING MEMBERI HORMAT

"Otagai ni rei" (お互いに礼) adalah istilah Karate yang berarti "saling memberi hormat," diucapkan saat karateka membungkuk bersama kepada lawan latihan, instruktur, dan sesama praktisi di dojo, menandakan rasa hormat, kesetaraan, dan semangat sportif sebelum dan sesudah latihan atau pertandingan, sering diiringi ucapan "Oss!". Ini adalah bagian

penting dari etiket dojo yang menunjukkan penghargaan kepada semua orang yang terlibat dalam latihan.

Kapan digunakan?

- Awal dan akhir sesi latihan:
Saat instruktur memberi aba-aba, anda membungkuk ke arah lawan latihan, instruktur (sensei), dan semua yang ada di dojo.
- Sebelum dan sesudah latihan berpasangan (kumite):
Sebagai tanda hormat kepada partner anda.
- Di akhir kelas: Setelah "Kirit-su" (berdiri), ini adalah hormat terakhir untuk saling berterima kasih.

Bagaimana Cara Melakukannya?

- Sebutkan: Instruktur akan mengatakannya, atau anda bisa mengucapkannya saat akan membungkuk.
- Bungkuk: Lakukan gerakan membungkuk dengan hormat.
- Ucapkan "Oss!": Seringkali diucapkan bersamaan dengan gerakan membungkuk sebagai respons atau salam.
- Sebutkan "Arigatou Gozaimashita": Di akhir sesi, ini diucapkan sebagai "terima kasih".

Intinya, Otagai ni rei adalah tentang kesadaran dan penghargaan terhadap semua orang di dojo, menunjukkan bahwa semua praktisi setara dalam semangat Karate.

10. TERIMA KASIH

"Arigatou gozaimasu" (ありがとうございます) artinya "Terima kasih" dalam bahasa Jepang, merupakan ungkapan formal dan sopan yang digunakan dalam berbagai situasi sehari-hari,

seperti berbelanja, berinteraksi dengan orang asing, atasan, atau orang yang lebih tua, untuk menunjukkan rasa terima kasih yang lebih formal dibandingkan "Arigatou" saja.

Penggunaan dan Konteks:

- Formal/Sopan:
Digunakan saat berterima kasih kepada orang yang tidak terlalu akrab, atasan, atau dalam situasi resmi.
- Situasi Umum:
Sangat praktis untuk digunakan di toko, restoran, atau saat menerima layanan.

Perbedaan dengan "Arigatou": "Arigatou" (tanpa "gozaimasu") adalah bentuk kasual, hanya untuk teman dekat, keluarga, atau orang yang seumuran/lebih muda.

Perbedaan dengan "Arigatou gozaimashita": "Arigatou gozaimasu" untuk masa kini (sedang terjadi), sedangkan "Arigatou gozaimashita" (bentuk lampau) digunakan untuk mengucapkan terima kasih atas sesuatu yang sudah selesai, seperti setelah kunjungan atau bantuan yang telah diberikan.

Contoh lain:

- Domo arigatou gozaimasu (どうもありがとうございます):
Terima kasih banyak (lebih sopan).
- Hontoni arigatou gozaimasu (本当にありがとうございます):
Terima kasih banyak (menekankan apresiasi).

LAMPIRAN

JAPAN TRADITIONAL KARATE ASSOCIATION

日本伝統空手道会

Nihon Dentou Karate-Do Kai

TIGA PILAR FILOSOFI UTAMA

1. "心 SHIN - JIWA"

Melalui teknik Karate-do tradisional, kami berkomitmen menanamkan semangat Karate-do (Dojo kun) pada setiap individu, organisasi, dan bangsa dengan misi untuk berkontribusi pada perdamaian dunia.

2. "技 GI - KETERAMPILAN"

Karate yang kami kembangkan adalah "Nakayama Karate" yang mencerminkan Karate Jepang modern yang autentik. Kami mendedikasikan diri untuk terus menyempurnakan dan menyesuaikan teknik luar biasa dari Master Masatoshi Nakayama agar relevan dengan masa kini, berusaha untuk memahami lebih dalam dan menyelaraskan segala aspek Karate-do secara akademik.

3. "体 TAI - TUBUH"

Kami bertujuan untuk memfasilitasi pertukaran internasional dan berkembang bersama demi kebahagiaan semua pencinta Karate dan mendukung kemajuan ekonomi para instruktur agar mereka dapat terus sukses. Kami berbagi

pengetahuan dan keterampilan kami dengan seluruh Karateka Budo di seluruh dunia, serta membina generasi penerus mewarisi Karate Budo kami.

RENCANA DAN SASARAN JANGKA PANJANG

- **PENINGKATAN STANDAR TEKNIK**
Meningkatkan kualitas teknik dengan mempertahankan ajaran dan metode pelatihan asli yang diwariskan Master Nakayama. Kami akan terus mengembangkan sistem pelatihan yang efektif dan sistematis yang dapat dipahami dan diterapkan oleh berbagai tingkatan praktisi.
- **SERTIFIKASI DAN PENDIDIKAN**
Mengembangkan program sertifikasi resmi untuk memastikan standar pelatihan yang konsisten di seluruh dunia. Kami berencana untuk menawarkan pendidikan berkelanjutan bagi para instruktur dan wasit, memastikan mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengajarkan Karate Tradisional dengan baik.
- **PENGEMBANGAN SUMBER DAYA**
Menyediakan bahan-bahan pelatihan, termasuk buku dan video instruksional yang mendokumentasikan teknik dan filosofi Karate-do yang benar. Kami berkomitmen untuk memelihara kualitas materi ini agar selalu relevan dengan kebutuhan masa kini.
- **EKSPANSI GLOBAL**
Memperluas jaringan Karate Tradisional Jepang (JTK) ke lebih banyak negara dan wilayah, berkolaborasi dengan organisasi lokal, dan mendukung mereka dalam mendirikan

pusat-pusat pelatihan yang mengajarkan metode Karate JTK.

- **PELATIHAN GENERASI PENERUS**

Membimbing dan melatih generasi baru praktisi dan instruktur, sehingga warisan Karate-do dapat diteruskan dengan kualitas dan integritas yang sama. Kami berfokus pada pendidikan nilai-nilai moral dan keterampilan praktis, memastikan generasi mendatang menguasai semangat sejati Karate-do.

- **PROGRAM PENGEMBANGAN KEPEMIMPINAN**

Mengidentifikasi dan membina calon pemimpin di dalam komunitas Karate. Baik di tingkat nasional maupun internasional. Kami akan menyediakan pelatihan khusus yang berfokus pada pengembangan keterampilan kepemimpinan, agar mereka dapat menjadi teladan dan penggerak komunitas Karate di negara masing-masing.

- **PROMOSI NILAI-NILAI KARATE**

Menyebarkan pemahaman mengenai nilai-nilai moral Karate seperti, kehormatan, kejujuran, disiplin dan rasa hormat. Kami percaya bahwa Karate bukan hanya tentang kemampuan fisik, tetapi juga pengembangan karakter yang positif.

- **KOMPETISI DAN PERTEMUAN INTERNASIONAL**

Mengorganisir turnamen dan pertemuan internasional yang mematuhi prinsip-prinsip Karate Tradisional Jepang serta menjadi wadah bagi para praktisi dari berbagai negara untuk bertemu dan bertukar pengalaman. Ini akan mempererat hubungan antara komunitas internasional dan memperkuat persaudaraan dalam Karate.

- **SISTEM PEMBINAAN DAN EVALUASI BERKELANJUTAN**
Menyediakan program evaluasi dan pembinaan berkelanjutan bagi anggota, instruktur dan wasit, guna memastikan bahwa standar teknik dan etika tetap terjaga dan ditingkatkan seiring waktu.
- **PENGEMBANGAN SISTEM INFORMASI DAN KOMUNIKASI**
Membangun Platform komunikasi digital untuk memfasilitasi pertukaran informasi, materi, pelatihan dan komunikasi antar cabang diberbagai negara. Ini mencakup pengembangan situs web resmi dan aplikasi mobile untuk menyebarkan informasi secara lebih efisien.

SASARAN TAHUNAN 2025-2026

PENINGKATAN STANDAR DAN SERTIFIKASI

- Menyelesaikan proses sertifikasi untuk seluruh instruktur dan wasit JTK diberbagai negara.
- Melakukan pelatihan intensif untuk meningkatkan standar teknik dan pemahaman filosofis para praktisi.

2027-2028

EKSPANSI INTERNASIONAL

- Memperluas jaringan ke lebih banyak negara dikawasan Asia, Eropa dan Amerika
- Mendirikan pusat-pusat latihan baru yang berafiliasi dengan JTK

2029-2030

KOMPETISI DAN PERTEMUAN INTERNASIONAL

- Mengadakan turnamen dan pertemuan internasional yang mempertemukan seluruh anggota JTK dari berbagai negara
- Menyebarkan program pelatihan khusus yang mencakup teknik dan filosofi Karate-do

GALERI FOTO





Yuko Takahashi Sensei President
Japan Traditional Karate-Do
Association - JTK



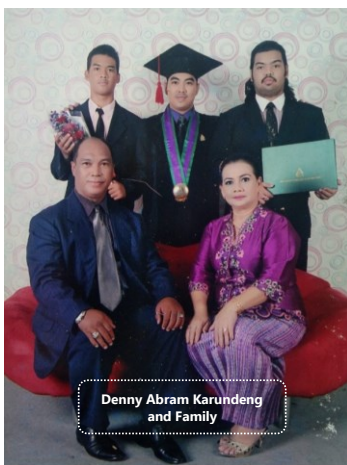
Minoru Kawawada Sensei

21.58



Ogata Sensei Instruktur 日本伝統
空手道会 Nihon Dentou Karate-Do
Kai - Japan Traditional Karate
Association - JTK





Denny Abram Karundeng
and Family



S2. Church Martin Luther King
Boston University, USA
Pdt. August Corneles Tamawiwiy,
S. Si. Teol., S. T. M



S1 Fakultas Teologi Universitas
Duta Wacana Yogyakarta
August Corneles Tamawiwiy, S. Si.
Teol



S1 Fakultas Hukum Universitas
Bung Karno Jakarta
Clever Michael Angello
Tamawiwiy, SH



S1 Fakultas Bisnis Manajemen
Universitas Duta Wacana Yogyakarta
Yeremia Christian Tamawiwiy, SE

PROFIL PENULIS



DENNY ABRAM KARUNDENG

Lahir: Jakarta, 14 Desember 1957

Latar Belakang Keluarga & Silsilah

Denny Abram Karundeng merupakan putra dari pasangan Klevert Karundeng dan Dorthea Cornalia Tamawiwu. Ayahnya, **Klevert Karundeng**, berasal dari Beo, Sangihe Talaud, yang lahir pada 20 Desember 1908 dan mengabdikan dirinya sebagai anggota TNI Angkatan Laut berpangkat Sersan Mayor (NRP 1722) hingga wafat di Jakarta. Ibunya, **Dorthea Cornalia Tamawiwu**, lahir di Pantuge, Sangihe Talaud pada 31 Juli 1926 dan juga wafat di Jakarta.

Beliau memiliki garis keturunan pejuang yang sangat kuat dari pihak ibu. Kakeknya, **Corneles Alex Sario Tamawiwu**, adalah tokoh hukum terpendang yang pernah menjabat sebagai Ketua Pengadilan Negeri Tahuna Talaud. Lahir di Tahuna pada 12 Desember 1889 dan wafat di Jakarta pada 24 Februari 1969, sang kakek secara resmi diakui oleh negara sebagai **Perintis Kemerdekaan Republik Indonesia** berdasarkan Surat Keputusan Menteri Sosial (SK. MENSOS. POL. 55/VII/72) tertanggal 12 Juli 1972.

Rekam Jejak Bela Diri

Sejak masa remaja, Denny Abram Karundeng memiliki minat yang luas pada bidang olahraga, mulai dari atletik, renang, bulu tangkis, tenis meja, sepak bola, hingga voli. Namun, dedikasi terbesarnya dicurahkan pada seni bela diri, khususnya **Karate aliran Shotokan** dan **Kung Fu**.

Dalam disiplin Karate, beliau mendapatkan kehormatan besar untuk belajar langsung di bawah bimbingan **Sensei Prof. Masatoshi Nakayama**, Ketua Japan Karate Association (JKA) sekaligus murid dari Master Gichin Funakoshi (pendiri Shotokan). Beliau mengasah kemampuannya di Hoitsugan Dojo, Tokyo, Jepang, dan berhasil lulus ujian DAN 1 pada tahun 1979 serta DAN 2 pada tahun 1981 di bawah pengujian langsung para master JKA. Selain itu, beliau juga mendalami **Kung Fu Pek Ho** langsung dari **Suhu Subur Rahardja**, pendiri Persatuan Gerak Badan (PGB) Bangau Putih di Bogor.

Pada Oktober 2024, beliau mengikuti rangkaian *Training Camp* dan *Gashuku* di Tokyo, Jepang, di mana beliau dianugerahi gelar **(Shogo) HANSHI 範士** serta pengakuan Sabuk Hitam **DAN 6 JTK** dari *Nihon Dentou Karatedo Kai*.

Riwayat Pendidikan Formal

1. **TK Hang Tuah IV Rawa Bambu**, Jakarta (1963)
2. **SDN Tanjung Barat 1 Pagi**, Jakarta (1970)
3. **SMPN 41 Ragunan**, Jakarta (1973)
4. **SMAN 28 Ragunan**, Jakarta (1976)
5. **ASMI (Akademi Sekretaris Indonesia)** – Perkantoran, Jakarta (1978)

6. **Akademi Bahasa dan Kebudayaan Jepang**, Jakarta (1980)
7. **AISI (Akademi Ilmu Sekretaris Indonesia)**, Jakarta (1981)
8. **STIE Bhakti API '50** – Perbankan, Jakarta (1988)
9. **Universitas Nasional (UNAS)** – Bahasa Korea, Jakarta (1990)

Pengalaman Kerja

- **PT. Indira Jakarta:** (Penerbit - Eksportir/Importir Buku) | 1978 – 1983
- **Kedutaan Besar Jepang:** (Security Guard for Ambassador in Residence) | 1983 – 1986
- **PT. Pakuwon Jati Group:** (Jakarta & Surabaya) | 1996 – 2014

Tingkatan Sabuk Hitam (DAN) Karate

No	Tingkatan (DAN)	Tanggal / Lokasi	Penguji / Keterangan
1	DAN 1 INKAI & JKA	16 Maret 1979 (Jakarta)	Prof. Masatoshi Nakayama, Takeshi Oishi & Dewan Guru
2	DAN 2 INKAI & JKA	12 Des 1981 (Yogyakarta)	Prof. Masatoshi Nakayama, Hiroshi Shoji, Takashi Oishi, Masahiko Tanaka
3	DAN 3 INKAI	29 April 1986	Yudansha Sandan
4	DAN 4 INKAI	22 Juli 1995	Yudansha Yondan
5	DAN 5 INKAI	9 Desember 2000	Yudansha Godan

6	DAN 6 INKAI	17 November 2007	Yudansha Rokudan
7	DAN 7 INKAI	29 Januari 2011	Yudansha Shichidan
8	DAN 8 INKAI	7 April 2018	Yudansha Hachidan
9	DAN 6 JTK	17 Oktober 2024 (Tokyo)	Gelar HANSHI 範士 (Nihon Dentou Karatedo Kai). Oleh: Masahiko Tanaka & Yuko Takahashi
10	DAN 7 JTK	15 April 2025	Yudansha Shichidan JTK

DAFTAR PUSTAKA

- Karundeng, D. A. (2025). *Ilmu Gerak Tubuh pada Olahraga Karate* (Cetakan ke-1). Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Karundeng, D. A. (2025). *Karate Shotokan Materi dan Filosofi* (Cetakan ke-1) Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Karundeng, D. A. (2025). *Tiga Serangkai Seiza Mokuso Kokyuu* (Cetakan ke-1). Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Karundeng, D. (2021). *Belajar Mengajar Karate-Do* (Cetakan ke-1). Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Karundeng, D. (2025). *Teknik Dasar Karate* (Cetakan ke-1). Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Lumenta, N. A. (2025). *Jejak Shotokan dan Lahirnya INKAI* (Cetakan ke-1). Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Nakayama, M. (1977). *Best Karate 1 Comprehensive*. Tokyo: Kodansha International.
- Nakayama, M. (1977). *Best Karate 5 (Heian & Tekki)*. Tokyo: Kodansha International.
- Nakayama, M. (1977). *Best Karate 6 (Bassai Dai & Kanku Dai)*. Tokyo: Kodansha International.
- Yulivan, I. (2012). *Petuah Sang Guru* (Cetakan ke-1). Jakarta: Mudra.
- Yulivan, I. (2012). *The Way of Karate-Do* (Cetakan ke-1). Jakarta: Mudra.
- Yulivan, I. (2018). *Karate Seni Beladiri Berbudi Luhur* (Cetakan ke-1). Jakarta: Mudra.

TESTIMONI



SEBAGAI Sekretaris INKAI Banten dan Wakil Sekretaris FORKI Banten, saya senantiasa menekankan bahwa kekuatan sebuah organisasi olahraga terletak pada standarisasi teknik dan kualitas literturnya. Berbekal latar belakang pendidikan saya sebagai **lulusan Akademi Pimpinan Perusahaan**, saya memahami betul bahwa manajemen organisasi yang baik harus didukung oleh sistem operasional yang baku. Dalam dunia karate, "SOP" tersebut adalah penguasaan terminologi yang tepat. Oleh karena itu, kehadiran buku "**Satu Delapan Satu Terminologi Karate**" karya Denny Abram Karundeng ini adalah sebuah terobosan yang sangat luar biasa.

Buku ini secara komprehensif membedah 181 terminologi yang menjadi fondasi seorang karateka. Penulis dengan sangat teliti menjelaskan perbedaan mendasar antara "Terminologi" dan "Kamus", di mana buku ini lebih memfokuskan diri pada makna dan penggunaan istilah dalam konteks praktis bela diri. Saya melihat buku ini mampu menyatukan persepsi teknik, mulai dari etiket tradisi seperti *Seiza* dan *Mokusō*, hingga struktur kuda-kuda (*Dachi*) yang menjadi pilar kekuatan karate. Bagi

organisasi sebesar INKAI dan FORKI, keseragaman pemahaman adalah harga mati agar instruktur di berbagai dojo memiliki rujukan yang valid dan tidak bias.

Lebih jauh lagi, buku ini memberikan panduan teknis yang sangat detail pada bagian *Kihon*. Penjelasan mengenai teknik tangan, kaki, hingga manfaat fisik dan mental dari setiap gerakan *Kata*, memberikan dimensi ilmiah yang luar biasa. Dengan latar belakang manajerial yang saya miliki, saya melihat buku ini sebagai aset penting dalam "*Knowledge Management*" organisasi kita. Kita tidak hanya melatih fisik, tetapi kita sedang membangun sebuah sistem pendidikan bela diri yang terukur dan terdokumentasi dengan baik.

Saya merekomendasikan buku ini untuk menjadi referensi wajib bagi para pelatih, wasit, dan atlet. Dengan memahami terminologi secara benar, kita menjaga marwah dan tradisi karate agar tetap otentik di tengah arus modernisasi. Selamat kepada Denny Abram Karundeng atas dedikasinya dalam merangkai karya monumental ini demi kemajuan Karate Indonesia.

Kusaeri, SE.

*Sekretaris INKAI Banten, Wk. Sekretaris FORKI Banten,
dan Litbang KONI Banten.*



SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE

BUKU SATU DELAPAN

SATU TERMINOLOGI KARATE ADALAH 181 ISTILAH DAN ARTI KHUSUS KARATE SECARA LEBIH SPESIFIC YANG MENJELASKAN MAKNA DAN PENGGUNAANNYA PADA OLAHRAGA KARATE.

BUKU SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE BERISI MENGENAI

1. TRADISI KARATE GISHIKI - 儀式 - ぎしき 1-10
2. SENAM TAISO - 体そ - たいそ 11-23
3. TEKNIK TANGAN TE WAZA - 手技 - てわざ 24-41
4. TEKNIK KAKI ASHI WAZA - 足技 - あしわざ 42-47
5. TEKNIK LENGAN UDE WAZA - 得で技 - うでわざ 48-52
6. TEKNIK SIKU HIJI ATE WAZA - 肘当て技 - ひじあてわざ 53-59
7. TEKNIK BERDIRI DACHI WAZA - 立ち技 - だちわざ 60-77
8. TEKNIK TANGKISAN UKE WAZA - 受け技 - うけわざ 78-102
9. TEKNIK PUKULAN ZUKI WAZA - 好き技 - ずきわざ 103-113
10. TEKNIK TENDANGAN GERI WAZA - 下痢技 - げりわざ 114-122
11. JURUS KATA - 型 - かた 123-148
12. PERTARUNGAN KUMITE - 組手 - くみて 149-156
13. PERINTAH KI WO TSUKETTE - 気をつけて - きをつけて 157-164,
14. WAWASAN SHIYA 視野 - しや 165-181

SEMOGA BUKU SATU DELAPAN SATU TERMINOLOGI KARATE DAPAT MEMBANTU PARA PELATIH, PARA ATLET, PARA KARATEKA DAN PENCINTA OLAHRAGA KARATE.

SALAM OLAHRAGA JAYA!!!

SALAM KARATE OSS!!!



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / 0353 3234 874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta

@penerbitbukujogja

@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-116-6



9

786342

781166