



ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE

Denny Abram Karundeng

DENNY ABRAM KARUNDENG

Ilmu Gerak Tubuh

**PADA OLAHRAGA
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.

ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE

*Copyright @2025 By Denny Abram Karundeng
All right reserved*

Penulis

Denny Abram Karundeng

Desain Sampul

Clever Michael Angello Tamawiwy, S.H.

Tata Letak

Yeremia Christian Tamawiwy, S.E.

Editor

Pdt. August Corneles Tamawiwy, 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: 978-634-202-898-8

Cetakan ke-1, Desember 2025

14,8 x 21 cm, xxviii + 132 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).

KATA SAMBUTAN

**KETUA UMUM PENGURUS PUSAT INKAI
SENSEI LAKSDA TNI DR. IVAN YULIVAN,
SE., MM., CHRMP. M. Tr. (Han)
DAN 7 INKAI - DAN 7 JTKA**

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas selesainya Buku Karya dari Shihan Denny Karundeng Dewan Guru INKAI (Penyandang DAN 8 INKAI serta DAN 7 JTKA) yang Berjudul, Ilmu Gerak Tubuh pada Olahraga Karate, Tiga Serangkai Mokuso Kokyuu, serta Karate Shotokan Materi dan Filosofi.



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 melalui Teknik yang disebut Kihon, Kata dan Kumite namun terlebih dari itu Karate dipenuhi dan syarat akan

Filosofy 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 Bushido* sebuah jalan (Do) para Kesatria yang Berintegritas, Rendah hati dan berprestasi.

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



**Shuseki Shihan dr. Nico Altin Lumenta, K. Nefro, MM,
MHKes, FISQua, CRP, MQM, CHAE, CPMCP, CHCM (USA)
Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI (MTDG INKAI)
Pendiri INKAI – DAN IX INKAI, SHICHIDAN JTK**

I. Pembukaan Otoritatif dan Penegasan Visi INKAI

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, berkat, serta bimbingan-Nya, sebuah kehormatan besar bagi Majelis Tinggi Dewan Guru (MTDG) Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) untuk menyambut kehadiran karya monumental ini. Karya berjudul *ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE*, yang disusun dengan cermat oleh salah satu Yudansha terbaik dan Anggota Dewan Guru (DG) INKAI, Shihan Denny Abram Karundeng, merupakan perwujudan nyata dari sinergi antara tradisi filosofis Budo dan disiplin ilmu pengetahuan modern.

A. Salam Pembuka, Pengukuhan Jabatan, dan Penghormatan Institusional

Sebagai salah satu pendiri Institut Karate-Do Indonesia pada tanggal 15 April 1971, dan saat ini mengemban amanah sebagai Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI sejak tahun 2023, serta

penyandang DAN IX INKAI, analisis ini menegaskan posisi institusional yang mengutamakan kualitas, etika, dan keberlanjutan organisasi. Peran Majelis Tinggi Dewan Guru secara prinsip berada di atas Dewan Guru, khususnya dalam ranah Etik-Disiplin [User Query]. Kehadiran karya ilmiah ini yang ditulis oleh Shihan Denny Abram Karundeng, seorang anggota Dewan Guru, menunjukkan komitmen nyata para Yudansha senior untuk terus berkontribusi secara intelektual.

Visi pendirian INKAI telah tercantum dalam Anggaran Dasar (AD) organisasi, yaitu turut serta membangun manusia Indonesia seutuhnya melalui Pendidikan Karate-Do yang tersirat dalam Sumpah Karate. Karya ini tidak hanya mendukung misi tersebut, tetapi juga mengangkat mutu pendidikan teknik ke tingkat akademis yang lebih tinggi.

B. Peran Majelis Tinggi Dewan Guru (MTDG) dan Mandat Organisasi

Meskipun Majelis Tinggi Dewan Guru (MTDG) mungkin belum didefinisikan secara eksplisit dalam struktur Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga (AD/ART) INKAI Tahun 2021 yang tersedia, keberadaan dan fungsinya dalam ranah Etik-Disiplin menegaskan perannya sebagai mercusuar moral. MTDG memastikan bahwa seluruh kebijakan, termasuk pengembangan dan standarisasi teknik yang merupakan tanggung jawab Dewan Guru, harus dilandaskan pada moralitas luhur dan integritas.

Karya ini secara langsung memenuhi amanat organisasi yang tercantum dalam AD INKAI. Pasal 8 menggariskan upaya untuk

mengembangkan Karate-Do secara ilmiah, melalui lembaga pendidikan formal dan informal. Dengan membahas Kinesiologi, Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika, Shihan Denny Karundeng telah menyediakan kerangka ilmiah yang kokoh. Selain itu, inisiatif ini mendukung tanggung jawab utama Dewan Guru, yaitu menjamin standar mutu karate INKAI tidak lebih rendah dari standar dan mutu karate Internasional. Pengembangan literatur akademik ini merupakan langkah strategis untuk memverifikasi tradisi dan teknik Budo dengan sains modern.

II. Filosofi dan Etika: Menghidupkan Semangat INTAR

Fungsi etika dan disiplin, sebagai ranah Majelis Tinggi Dewan Guru, harus terintegrasi penuh dengan aspek fisik dan teknis dalam pelatihan. Karya ini memberikan landasan ilmiah bagi implementasi moto INKAI: INTAR, yang merupakan singkatan dari Integritas, Tangguh, dan Rendah Hati.

A. INTAR: Kompas Moral Karateka Sejati

INTAR adalah kompas moral yang harus diwujudkan menjadi budaya INKAI melalui 15 elemen kunci. Sumpah Karate INKAI—yang mencakup sanggup memelihara kepribadian, patuh pada kejujuran, mempertinggi prestasi, menjaga sopan santun, dan menguasai diri —mendapatkan penegasan filosofis melalui nilai-nilai INTAR.

Table 1: Pemaduan Nilai INTAR dalam Dimensi Karate-Do

Dimensi INTAR	Makna Inti	Kaitannya dengan Konten Buku (Tai/Gi/Shin)
Integritas	Kehormatan diri (<i>Meiyo</i>), Kejujuran (<i>Makato</i>), Kesungguhan (<i>Gi</i>), Konsisten & Tanggung Jawab	Disiplin ilmiah dalam Biomekanika; Konsistensi aplikasi Body Axis dan ROM. Memenuhi Sumpah Karate: <i>Sanggup Patuh Pada Kejujuran.</i>
Tangguh	Sabar/Pantang Menyerah (<i>Oshi Shinobu</i>), Keberanian (<i>Yu</i>), Berprestasi Terbaik	Optimasi Fisiologi (Oksigen, Metabolisme); Penguatan Otot & Sendi; Latihan Body Mechanics yang konsisten. Memenuhi Sumpah Karate: <i>Sanggup Mempertinggi Prestasi.</i>
Rendah Hati	Bijaksana (<i>Jin</i>), Sikap hormat (<i>Rei</i>), Tidak Angkuh/Sombong	Penguasaan Pikiran (<i>Shin</i>), Praktik <i>Mokuso</i> (Bab 4);

		Menghormati batasan tubuh (ROM); Kendali diri. Memenuhi Sumpah Karate: <i>Sanggup Menguasai Diri.</i>
--	--	---

B. Integritas (*Seijitsu*) dan Disiplin Biomekanika

Integritas dalam konteks Budo meliputi Kehormatan diri (*Meiyo*), Kejujuran (*Makato*), Kesungguhan (*Gi*), Wibawa, Tegas, Konsisten & tanggung jawab, Komitmen & Dedikasi, serta Senantiasa Doa. Ketika diterapkan dalam pelatihan fisik, Integritas menuntut kejujuran intelektual.

Karateka harus jujur terhadap keterbatasan anatomis dan fisiologis tubuhnya. Kejujuran ini diuraikan melalui pemahaman Biomekanika, yaitu ilmu yang mempelajari bagaimana gaya dan gerak bekerja pada tubuh manusia. Memahami batasan gerak atau Range of Motion (ROM) adalah bentuk *Makato* (kejujuran) terhadap potensi diri. Selanjutnya, *Kesungguhan* (Gi) dan *Komitmen* (sebagai elemen Integritas) dalam menggarap buku ini adalah perwujudan tanggung jawab ilmiah seorang anggota Dewan Guru untuk menyajikan pengetahuan yang teruji dan dapat dipertanggungjawabkan. Disiplin ilmu mengajarkan bahwa Integritas bukan sekadar janji, tetapi aplikasi konsisten dari prinsip fisika dan anatomi.

C. Tangguh (*Oshi Shinobu*): Kekuatan yang Berbasis Fisiologi

Nilai Tangguh—meliputi Sabar dan Pantang menyerah (*Oshi Shinobu*), Keberanian dalam membela kebenaran (*Yu*), Loyal (*Chugi*), serta Berprestasi terbaik & Percaya diri —memerlukan fondasi fisik yang kuat, yang hanya dapat dicapai melalui pemahaman Fisiologi tubuh.

Bab 3 buku ini merinci Organ Pernapasan, Oksigen, dan Darah. Pengetahuan tentang bagaimana jantung memompa darah lebih cepat, pernapasan menjadi lebih dalam, dan metabolisme meningkat saat latihan fisik, adalah kunci untuk melatih ketahanan (*Oshi Shinobu*) secara optimal. Dengan menguasai Fisiologi, karateka dapat memaksimalkan *kime* (fokus tenaga) dan vitalitas. Kekuatan sejati yang mencerminkan ketangguhan tidak hanya terletak pada kekerasan otot, tetapi pada sistem tubuh yang efisien, yang merupakan hasil dari latihan yang cerdas dan berilmu. Dengan demikian, ilmu pengetahuan memberikan kerangka yang bertanggung jawab dan etis untuk pengembangan diri yang berkelanjutan, sejalan dengan tujuan INKAI.

D. Rendah Hati (*Rei*): Bijaksana dalam Pengendalian Diri

Rendah hati, yang diartikulasikan melalui Bijaksana (*Jin*), Sikap hormat (*Rei*), dan ketiadaan sikap tinggi hati/angkuh/sombong, sangat bergantung pada penguasaan dimensi mental atau *Shin* (心).

Bab 4 buku ini, yang membahas Pikiran, Pola Berpikir Positif, dan praktik Menenangkan Pikiran (*Mokuso* 黙想), merupakan inti

dari pengembangan *Shin. Mokuso* adalah disiplin mental yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi, menciptakan momen integrasi di mana kekuatan fisik (*Tai/Gi*) diselaraskan dengan kebijaksanaan. Sikap Rendah Hati terwujud saat seorang karateka, yang telah menguasai Biomekanika, mengakui bahwa kekuatan fisiknya memiliki batasan (yang ditunjukkan oleh ROM). Kekuatan fisik yang besar tanpa kontrol mental yang bijaksana (*Jin*) dan rasa hormat (*Rei*) akan menjadi angkuh, bertentangan dengan sumpah karate *Sanggup Menguasai Diri*.

III. Apresiasi Teknis dan Kontribusi Ilmiah Shihan Denny Karundeng

Karya ini menegaskan bahwa INKAI tidak hanya berfokus pada pelatihan atletik, tetapi juga pada pembinaan intelektual. Shihan Denny Abram Karundeng telah memberikan sumbangsih luar biasa melalui buku ini.

A. Dedikasi dan Otoritas Penulis

Shihan Denny Abram Karundeng adalah contoh dedikasi. Perjalanan panjangnya selama lebih dari 50 tahun di dunia Karate-Do, dimulai dari Yudansha Shodan DAN 1 pada tahun 1976 hingga mencapai DAN 8 INKAI, dan penerimaan gelar *Hanshi* (範士) dan Shichidan (DAN 7) dari Japan Dentou Karate-do Kai (JTK), menunjukkan kedalaman pengalamannya. Kontribusi intelektual ini merupakan puncak dari pengalaman empiris yang diolah menjadi disiplin akademik, suatu sumbangsih nyata dari seorang anggota Dewan Guru INKAI kepada komunitas.

B. Analisis Ilmu Gerak Tubuh (Kinesiologi, Biomekanika)

Buku ini secara tegas memetakan ilmu gerak tubuh (kinesiologi) melalui tiga pilar utama: Anatomi (mempelajari struktur tubuh), Fisiologi (mempelajari fungsi sistem tubuh), dan Biomekanika (mempelajari gaya dan gerak yang bekerja pada tubuh). Ketiga pilar ini, yang disajikan di Bab 1, sangat fundamental.

Apresiasi khusus diberikan pada Bab 11 (*Body Mechanics*) dan Bab 12 (*Body Axis*). Konsep ini adalah titik krusial di mana praktik tradisional dapat diukur dan divalidasi oleh ilmu fisika. Pemahaman tentang *Body Axis* (Sumbu Tubuh), yang terbagi menjadi Sagital, Frontal, dan Transversal , sangat penting bagi seorang pelatih. Dengan mengidentifikasi sumbu gerakan, Dewan Guru dapat mencapai *standarisasi mutu pembinaan* yang konsisten. Konsep tradisional seperti *Kime* (fokus tenaga) dan efisiensi gerakan, yang selama ini sering diajarkan secara lisan, kini mendapatkan verifikasi melalui literatur akademik, membantu memodernisasi kurikulum pelatihan tanpa mengesampingkan nilai-nilai tradisi.

Table 2: Keterkaitan Tiga Pilar Filosofi dengan Ilmu dalam Buku

Pilar Filosofi Karate	Ilmu yang Dikaji dalam Buku	Tujuan dalam Pendidikan Karateka
Tai (体) - Tubuh	Anatomi, Fisiologi, Komponen Tubuh (Otot, Tulang, Sendi), Body	Optimasi gerakan, penundaan penuaan, pencegahan cedera, dan membangun

	Mechanics (Bab 1, 3, 11)	manusia Indonesia seutuhnya.
Gi (技) - Keterampilan	Body Axis, Range of Motion (ROM), Gerak Berputar Pada Poros (Bab 12, 13, 15)	Peningkatan efisiensi, kecepatan, dan akurasi teknik (<i>Kihon Waza</i>); Memenuhi mandat Dewan Guru tentang standar mutu karate.
Shin (心) - Pikiran/Jiwa	Pola Berpikir, Berpikir Positif, Menenangkan Pikiran (<i>Mokuso</i>) (Bab 4)	Penguatan disiplin, konsentrasi, dan kesadaran diri; Kontrol emosi untuk mendukung ranah Etik-Disiplin MTDG [User Query].

IV. Membedah Komponen *Tai* dan *Gi* untuk Kesempurnaan Teknik

Inti dari karya ini terletak pada dekomposisi gerakan fisik, mulai dari komponen terkecil hingga aplikasi teknik kompleks. Hal ini vital untuk mencapai kesempurnaan *Gi* (技).

A. Keamanan Fisik dan Range of Motion (ROM)

Kajian Anatomi (Bab 3) merinci peran fundamental Tulang (memberi struktur, perlindungan), Otot (memungkinkan gerakan), Sendi (menghubungkan tulang), Ligamen (memberi

stabilitas sendi), dan Tendon (menghubungkan otot ke tulang). Bagian ini juga membahas masalah kesehatan umum seperti Nyeri Otot, Keropos Tulang, dan Cedera Tendon/Ligamen, yang merupakan perhatian utama bagi praktisi Budo.

Range of Motion (ROM) yang dibahas di Bab 13, mendefinisikan batasan gerak sendi tertentu, diukur dalam derajat. Pemahaman mendalam tentang ROM—dari Fleksi Jari Kaki ($30-50^\circ$) hingga Batasan Gerak Lutut ($0-140^\circ$)—bukan hanya pengetahuan teknis, tetapi juga Batasan Etis. Sebagai profesional yang memahami implikasi medis, ditekankan pentingnya menghindari gerakan yang tidak normal atau berlebihan (misalnya, memutar lutut) yang dapat menyebabkan kerusakan pada ligamen atau meniskus. Tindakan pencegahan ini adalah manifestasi konkret dari nilai Rendah Hati dan Bijaksana (*Jin*) dalam latihan.

B. Optimasi Gerakan Dasar (*Kihon Waza*)

Aplikasi Body Axis dan Body Mechanics secara nyata diuraikan dalam analisis Gerak Berputar Pada Poros (Bab 15), yang dalam bahasa Jepang disebut *Jiku wa kaiten suru* (軸を回転する). Gerakan berputar ini adalah kunci untuk menghasilkan *Kaiten Zuki* (pukulan) atau *Gedan Barai* (sapuan bawah) yang efisien, di mana pinggul (*uesuto*) berfungsi sebagai poros (*jiku*). Efisiensi gerakan ini dimulai dari tumit (*kakato*), lutut (*hiza*), pinggul, bahu, siku, hingga pergelangan tangan (*tekubi*). Pemahaman ini memastikan bahwa teknik yang diajarkan, seperti *gedan barai* dan *gyaku zuki*, menghasilkan kecepatan dan kekuatan maksimal melalui pemanfaatan momentum tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, siklus pelatihan yang holistik diperkuat melalui Bab 14, yang membahas *Warming Up*, *Cooling Down*, dan *Stretching*. *Warming Up* berfungsi meningkatkan suhu dan aliran darah, mendukung nilai Tangguh. Sementara itu, *Cooling Down* membantu mengurangi kekakuan otot dan asam laktat, yang merupakan bagian dari Integritas dan tanggung jawab terhadap pemulihan tubuh.

V. Perspektif Jangka Panjang: Kesehatan, Longevity, dan Kendali Kognitif

Karate-Do, jika dipraktikkan dengan landasan ilmu pengetahuan ini, melampaui sekadar olahraga kompetitif; ia menjadi jalan hidup (*Dō*) yang berkelanjutan, sejalan dengan visi INKAI untuk membentuk manusia seutuhnya.

A. Karate sebagai *Panjang Umur* (Kualitas Hidup)

Buku ini menarik perbedaan penting antara *Umur Panjang* (lamanya waktu hidup) dan *Panjang Umur* (kualitas hidup yang seimbang secara fisik, mental, dan spiritual). Tujuan sejati dari Karate-Do adalah mencapai *Panjang Umur*.

Dengan latar belakang keilmuan medis (Dr. Nico Lumenta memiliki gelar K.Nefro, MM, MHKes, FISQua, CRP, MQM, CHAE, CPCCP, CHCM) , penekanan pada aspek ini sangat relevan. Bab 7 dan Bab 8 membahas penundaan proses penuaan, yang dipercepat oleh faktor eksternal seperti stres, gaya hidup tidak sehat, dan kurang tidur. Latihan Karate secara teratur membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, yang secara signifikan membantu menunda penuaan.

Paling penting, Bab 10 membahas peningkatan Fungsi Kognitif dan pengurangan Risiko Demensia. Fungsi kognitif yang baik (termasuk Persepsi, Memori, dan Pemecahan Masalah) sangat penting untuk menjaga kemandirian. Latihan *Gi* yang kompleks dan disiplin *Shin* (konsentrasi) pada Karate merupakan aktivitas aktif yang terbukti membantu mengurangi risiko Demensia. Hal ini memperluas peran INKAI melampaui gelanggang pertandingan menjadi gerakan kesehatan masyarakat, mengukuhkan bahwa nilai-nilai Tangguh dan Integritas harus diterapkan sepanjang usia.

B. Pendidikan *Shin* dan Penguatan Karakter

Pengembangan *Shin* (Pikiran) juga dihubungkan dengan pengembangan Keterampilan (*Skill*) dalam Bab 5.¹ Meskipun karateka harus menguasai *Hard Skill* (teknik fisik), penguasaan *Soft Skill* seperti kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, dan beradaptasi adalah hasil dari disiplin Budo.

Dengan mempromosikan pola Berpikir Positif dan penguasaan Mokuso (Bab 4), buku ini memastikan bahwa Karateka lulus dari Dojo sebagai individu yang memiliki Integritas dan Wibawa (elemen INTAR), siap menghadapi tantangan hidup dengan disiplin mental yang kuat.

VI. Penutup dan Pengukuhan Etik-Disiplin

A. Rekomendasi MTDG dan Penegasan Warisan

Buku *ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE* karya Shihan Denny Abram Karundeng ini merupakan kontribusi monumental. Karya ini tidak hanya memperkaya khazanah

intelektual INKAI, tetapi juga secara empiris memenuhi mandat ilmiah organisasi. Yang lebih penting, buku ini secara etis mendukung prinsip-prinsip INTAR.

Sebagai penanggung jawab ranah Etik-Disiplin, Majelis Tinggi Dewan Guru merekomendasikan karya ini sebagai referensi primer. Hanya dengan memahami ilmu Biomekanika di balik gerakan, pelatih dapat mengajarkan teknik dengan Integritas, presisi, dan kehati-hatian (Rendah Hati), memastikan bahwa setiap gerakan *kihon waza* yang diajarkan adalah aman, efisien, dan efektif.

B. Doa dan Salam Penutup Resmi

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan bimbingan-Nya kepada keluarga besar Institut Karate-Do Indonesia dalam upaya kita bersama untuk **Sanggup Memelihara Kepribadian** dan terus menjayakan INKAI di persada Nusantara.

Osu.

Jakarta, November 2025,

Dengan hormat dan semangat karateka,

Shuseki Shihan dr. Nico Altin Lumenta

Ketua Majelis Tinggi Dewan Guru INKAI
Pendiri INKAI – DAN IX INKAI / SHICHIDAN JTK.

KATA PENGANTAR

ILMU GERAK TUBUH adalah kinesiologi ilmu yang mempelajari tentang gerak tubuh manusia termasuk aspek anatomi, fisiologi dan mekanika

OLAHRAGA KARATE pada dasarnya adalah olahraga seni beladiri (martial arts) yang mengutamakan latihan untuk tubuh (tai 体), pikiran (shin 心) dan pernapasan (kokyuu 呼吸).

Latihan OLAHRAGA KARATE haruslah didukung dengan pemahaman akan ilmu gerak tubuh untuk menghindari cedera olahraga (sport injury), karena setiap gerakan dasar karate (kihon 基本), gerakan jurus karate (kata 型), gerakan pertarungan karate (kumite 組手) ketiganya berputar pada poros atau sumbu tubuh yaitu; PINGGUL.

Istilah dalam karate menyebutkan:

TANGKIS DENGAN PINGGULMU

PUKUL DENGAN PINGGULMU

TENDANG DENGAN PINGGULMU

Berputar pada poros atau sumbu bahasa jepangnya jiku wa kaiten suru 軸を回転する

Dalam konteks OLAHRAGA KARATE teknik ini merujuk pada gerakan rotasi tubuh yang digunakan untuk menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam serangan atau pertahanan.

Gerakan ini melibatkan penggunaan seluruh tubuh, termasuk kaki (ashi あし), pinggul (uesuto うえすつと), bahu (kata かた), siku (hiji ate ひじあて), lengan (ude うで) dan pergelangan tangan (tekubi てくび) seperti pada pukulan sama sisi (gyaku zuki ギャクズキ).

Semoga buku ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE ini dapat menambah pemahaman tentang menghindari CEDERA OLAHRAGA KARATE (karate sport injury)



アレシャ正座
ALESHA SEIZA

PENDAHULUAN

Sebelum kita mulai untuk belajar cara kerja tubuh kita, sebaiknya kita mengenal beberapa istilah ini agar lebih mudah mencerna pembahasan berikutnya.

A. Apa yang dimaksud anatomi dan fisiologi?

Anatomi dan Fisiologi merupakan dua cabang ilmu yang saling terkait satu sama lain, tetapi sama-sama bermanfaat dalam memahami tubuh kita.

Anatomi merupakan ilmu yang mempelajari struktur tubuh makhluk hidup. Anatomi mencakup bagaimana bagian-bagian tubuh seperti organ, otot, tulang disusun dan berinteraksi. Misalnya, ketika kita berbicara tentang anatomi manusia, kita akan membahas bagian-bagiannya seperti Jantung, paru-paru, atau bahkan sistem pencernaan.

Anatomi juga menunjukkan berapa banyak tulang yang menyusun tubuh serta organ-organ apa saja yang ada didalam tubuh kita.

Disisi lain, ilmu fisiologi berfokus mempelajari fungsi atau cara bekerja bagian-bagian tubuh kita. Misalnya fisiologi akan menjelaskan bagaimana jantung memompa darah, atau

bagaimana paru-paru mengambil oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida.

Secara sederhana anatomi adalah tentang "apa" yang membentuk tubuh, sementara fisiologi adalah "bagaimana" bagian-bagian tersebut berfungsi. Keduanya sangat penting untuk memahami kesehatan dan penyakit serta bagaimana tubuh kita bekerja secara keseluruhan. Kedua ilmu ini akan saling terkait selama kita mempelajari tubuh. Ibarat sebuah panduan, maka anatomi merupakan "peta", sedangkan fisiologi menjelaskan penjelasan cara kerja.

Sebagai contoh, ketika kita berpikir tentang bagaimana kita makan, maka kita akan berpikir tentang apa saja bagian-bagian yang terlihat dari atas hingga kebawah dan dijelaskan melalui anatomi, sedangkan bagaimana proses pencernaan itu sendiri dijelaskan oleh fisiologi.

B. Mengapa kita harus belajar anatomi dan fisiologi?

Banyak orang yang berpendapat bahwa kesehatan adalah urusan tenaga medis. Hal ini tidak sepenuhnya benar, karena menjaga kesehatan merupakan tanggung jawab pribadi yang tidak bisa diabaikan ataupun diserahkan ke orang lain sepenuhnya. Tanggung jawab pengelolaan tubuh kita, sebenarnya sudah diserahkan kepada tubuh kita sejak dilahirkan. Tubuh kita telah dirancang untuk memberikan sinyal-sinyal jika ada sesuatu yang bermasalah. Kita juga dibekali dengan akal dan kemampuan berpikir untuk membuat suatu keputusan terhadap hidup kita.

Belajar Anatomi dan Fisiologi merupakan suatu langkah untuk lebih memahami diri sendiri.

Anatomi & Fisiologi

halaman 5,6,7,8

Penulis Ns, Novita Pusparini, S. Kep. M. Sc

PENGERTIAN KINESIOLOGI

Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang gerakan tubuh manusia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kinesiologi berasal dari kata Yunani "kinesis" yang berarti gerakan dan "logos" yang berarti ilmu.

Dalam kinesiologi, kita mempelajari tentang:

1. Gerakan tubuh:
Studi tentang bagaimana tubuh bergerak, termasuk gerakan sendi, otot, dan sistem saraf.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi gerakan:
Studi tentang bagaimana faktor-faktor seperti kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi mempengaruhi gerakan tubuh.
3. Aplikasi gerakan:
Studi tentang bagaimana gerakan tubuh dapat digunakan dalam berbagai konteks, seperti olahraga, rehabilitasi, dan kegiatan sehari-hari.

Kinesiologi memiliki beberapa cabang, seperti:

1. Kinesiologi olahraga:
Studi tentang gerakan tubuh dalam konteks olahraga dan latihan.

2. Kinesiologi rehabilitasi:
Studi tentang bagaimana gerakan tubuh dapat digunakan untuk membantu proses rehabilitasi.
3. Kinesiologi ergonomi:
Studi tentang bagaimana gerakan tubuh dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan efisiensi dalam kegiatan sehari-hari.

Kinesiologi sangat penting dalam berbagai bidang, seperti:

1. Olahraga dan latihan
2. Rehabilitasi fisik
3. Ergonomi dan desain produk
4. Kesehatan dan kebugaran
5. Pendidikan jasmani

PENGERTIAN ANATOMI

Anatomi adalah ilmu yang mempelajari tentang struktur dan organisasi tubuh makhluk hidup, termasuk manusia. Anatomi bertujuan untuk memahami bagaimana tubuh disusun, bagaimana organ-organ dan jaringan-jaringan berinteraksi, dan bagaimana fungsi-fungsi tubuh bekerja.

Dalam anatomi, kita mempelajari tentang:

1. Struktur tubuh:
Studi tentang bentuk dan susunan tubuh, termasuk tulang, otot, organ, dan jaringan.
2. Organisasi tubuh:
Studi tentang bagaimana organ-organ dan jaringan-jaringan berinteraksi dan bekerja sama untuk menjalankan fungsi-fungsi tubuh.

3. Fungsi tubuh:

Studi tentang bagaimana tubuh menjalankan fungsi-fungsi seperti pernapasan, pencernaan, dan peredaran darah.

Anatomi memiliki beberapa cabang, seperti:

1. Anatomi makroskopik:

Studi tentang struktur tubuh yang dapat dilihat dengan mata telanjang.

2. Anatomi mikroskopik:

Studi tentang struktur tubuh yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop.

3. Anatomi patologis:

Studi tentang perubahan struktur tubuh yang disebabkan oleh penyakit atau cedera.

Anatomi adalah dasar dari ilmu kedokteran dan ilmu kesehatan lainnya, karena memahami struktur dan fungsi tubuh sangat penting untuk mendiagnosis dan mengobati penyakit.

PENGERTIAN FISILOGI

Fisiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang fungsi-fungsi tubuh makhluk hidup, termasuk manusia. Fisiologi bertujuan untuk memahami bagaimana tubuh menjalankan fungsi-fungsi seperti pernapasan, pencernaan, peredaran darah, dan lain-lain.

Dalam fisiologi, kita mempelajari tentang:

1. Fungsi organ:

Studi tentang bagaimana organ-organ tubuh menjalankan fungsi-fungsi spesifik.

2. Sistem tubuh:

tudi tentang bagaimana sistem-sistem tubuh (seperti sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem peredaran darah) berinteraksi dan bekerja sama.

3. Proses biologis:

Studi tentang bagaimana proses biologis seperti metabolisme, homeostasis, dan reproduksi terjadi dalam tubuh.

Fisiologi memiliki beberapa cabang, seperti:

1. Fisiologi manusia:

Studi tentang fungsi-fungsi tubuh manusia.

2. Fisiologi hewan:

Studi tentang fungsi-fungsi tubuh hewan.

3. Fisiologi tumbuhan:

Studi tentang fungsi-fungsi tubuh tumbuhan.

Fisiologi sangat penting dalam ilmu kedokteran dan ilmu kesehatan lainnya, karena memahami fungsi-fungsi tubuh sangat penting untuk mendiagnosis dan mengobati penyakit.

Contoh topik yang dipelajari dalam fisiologi:

1. Bagaimana jantung memompa darah ke seluruh tubuh

2. Bagaimana paru-paru mengambil oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida

3. Bagaimana ginjal mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh

4. Bagaimana sistem saraf mengontrol gerakan dan sensasi tubuh

PENGERTIAN BIOMEKANIKA

Biomekanika adalah ilmu yang mempelajari tentang struktur dan fungsi sistem biologis, terutama sistem muskuloskeletal, dengan menggunakan prinsip-prinsip mekanika dan fisika. Biomekanika bertujuan untuk memahami bagaimana tubuh manusia bergerak, berinteraksi dengan lingkungan, dan bagaimana kita dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera.

Dalam biomekanika, kita mempelajari tentang:

1. **Kinematika:**
Studi tentang gerakan tubuh tanpa mempertimbangkan gaya yang menyebabkan gerakan.
2. **Kinetika:**
Studi tentang gaya yang menyebabkan gerakan tubuh.
3. **Dinamika:**
Studi tentang hubungan antara gaya dan gerakan tubuh.

Biomekanika memiliki aplikasi dalam berbagai bidang, seperti:

1. **Kedokteran:**
Untuk memahami dan mengobati cedera dan penyakit muskuloskeletal.
2. **Olahraga:**
Untuk meningkatkan kinerja atlet dan mengurangi risiko cedera.
3. **Ergonomi:**
Untuk mendesain lingkungan kerja yang aman dan nyaman.
4. **Rehabilitasi:**
Untuk membantu pasien pulih dari cedera atau operasi.

Dengan memahami biomekanika, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan kinerja tubuh manusia.

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	xvi
PENDAHULUAN	xviii
DAFTAR ISI	xxvi
BAB 1 ILMU GERAK TUBUH	1
A. ANATOMI	2
B. FISILOGI	4
C. BIOMEKANIKA	7
BAB 2 TIGA PILAR FILOSOFI UTAMA PADA OLAHRAGA KARATE	9
A. TAI (体) DALAM KONTEKS OLAHRAGA KARATE	9
B. SHIN (心) DALAM KONTEKS OLAHRAGA KARATE	11
C. GI (技) DALAM ONTEKS OLAHRAGA KARATE	13
BAB 3 TUBUH	15
A. TULANG	15
B. OTOT	18
C. SENDI	25
D. LIGAMEN	28
E. TENDON	32
F. ORGAN PERNAPASAN	35
G. OKSIGEN	37
H. DARAH	39

BAB 4 PIKIRAN	44
A. POLA BERPIKIR MANUSIA	45
B. BERPIKIR POSITIF	47
C. MENENANGKAN PIKIRAN	48
BAB 5 KETERAMPILAN	51
BAB 6 PEMAHAMAN ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE	54
BAB 7 PROSES PENUAAN YANG LEBIH CEPAT DARI USIA	57
A. PROSES PENUAAN MANUSIA	59
B. ARTI GAYA HIDUP SEHAT	60
BAB 8 BERLATIH OLAHRAGA KARATE UNTUK MENUNDA PROSES PENUAAN	62
BAB 9 BERLATIH OLAHRAGA	64
KARATE SEBAGAI UPAYA	64
HIDUP SEHAT	64
BAB 10 BERLATIH OLAHRAGA KARATE UNTUK PANJANG UMUR	67
A. FUNGSI KOGNITIF	68
B. RISIKO DEMENSIA	70
C. UMUR PANJANG DAN PANJANG UMUR	72
BAB 11 BODY MECHANICS	74
A. BODY MECHANICS	74
BAB 12 BODY AXIS	76
A. BODY AXIS	76
BAB 13 RANGE OF MOTION	78
A. BATASAN GERAK JARI-JARI KAKI	80
B. BATASAN GERAK TUNGKAI KAKI (ANKLE)	81

C. BATASAN GERAK LUTUT (DENGKUL) -----	82
D. BATASAN GERAK PINGGUL -----	84
E. BATASAN GERAK BAHU -----	85
F. BATASAN GERAK SIKU-----	86
G. BATASAN GERAK PERGELANGAN TANGAN -----	87
H. BATASAN GERAK JARI-JARI TANGAN -----	89
BAB 14 WARMING UP, COOLING DOWN, STRETCHING-----	91
A. WARMING UP-----	91
B. COOLING DOWN -----	94
C. STRETCHING -----	95
BAB 15 BERPUTAR PADA POROS -----	98
A. FUNGSI GERAKAN BERPUTAR -----	99
B. BERAPA CONTOH GERAK BERPUTAR PADA POROS ATAU PADA SUMBU DARI TEKNIK DASAR KARATE -----	100
LAMPIRAN -----	106
PROFIL PENULIS-----	111
DAFTAR PUSTAKA -----	114
GALERI FOTO -----	117
TESTIMONI -----	132

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. **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.
10. **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

1. 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.

2. 2027-2028

EKSPANSI INTERNASIONAL

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

3. 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

PROFIL PENULIS



DENNY ABRAM KARUNDENG lahir di Jakarta, 14 Desember 1957 hobby olahraga Atletik, Renang, Bulu Tangkis, Pingpong, Volly, sepak bola dan olahraga beladiri: Karate-Do aliran Shotokan, Silat Betawi Chi pitik, Boxing, Kung Fu Pek Ho.

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. AKADEMI SEKRETARIS INDONESIA (ASMI) EXTENSION - KALI MALANG - PERKANTORAN JAKARTA (1978)
6. AKADEMI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG - JAKARTA (1980)
7. AKADEMI ILMU SEKRETARIS INDONESIA (AISI) INDONESIA COLLEGE - SEKRETARIS - JAKARTA (1981)
8. SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI - (STIE) BHAKTI API'50 U/P BHAKTI API PEMBANGUNAN - PERBANKAN - JAKARTA (1988)
9. UNIVERSITAS NASIONAL (UNAS)- BAHASA KOREA JAKARTA (1990)

PEKERJAAN

1. PT. INDIRA Jakarta Publishers - Books Seller - Exporters - Importers 1978-1983
2. EMBASSY OF JAPAN Security Guard Ambassador in Residence Jakarta 1983 - 1986
3. PT. PAKUWON JATI GROUP Jakarta dan Surabaya 1996 - 2014

KARATE 空手

1. Yudansha Shodan DAN 1 INKAI & Shodan JKA (16 Maret 1976)
2. Yudansha Nidan DAN 2 INKAI & Nidan JKA (12 Desember 1981)
3. Yudansha Sandan DAN 3 INKAI (29 April 1986)
4. Yudansha Yondan DAN 4 INKAI (22 Juli 1995)
5. Yudansha Godan DAN 5 INKAI (9 Desember 2000)
6. Yudansha Rokudan DAN 6 INKAI (17 Nopember 2007)
7. Yudansha Shichidan DAN 7 INKAI (29 Januari 2011)
8. Yudansha Hachidan DAN 8 INKAI (7 April 2018)
9. Yudansha Rokudan JTK - DAN 6 JTKA (17 Oktober 2023)
10. Yudansha Shichidan JTK - DAN 7 JTKA (15 April 2025)

Denny Abram Karundeng seorang karateka sabuk hitam - kuro obi 黒帯 telah menekuni Karate-do 空手道 lebih dari 50 tahun

Lulus DAN 1 INKAI Jakarta 16 Maret 1979 Penguji Prof. Masatoshi Nakayama Shihan dan Takeshi Oishi Sensei.

Naik DAN 2 INKAI Yogyakarta 12 Desember 1981 Penguji Prof. Masatoshi Nakayama Shihan, Shoji Sensei, Takeshi Oishi Sensei, Masahiko Tanaka Sensei.

Pada tanggal 13-18 Oktober 2024 menghadiri training camp, seminar, gashuku, ceremony Okuiri no gi menerima kesetaraan tingkat sabuk hitam Rokudan dengan gelar Hanshi 範士 dari Japan Dentou Karate-do Kai 日本伝統空手道会 di Memorial Youth Centre Tokyo Japan

Sejak tahun 2010 terpilih menjadi anggota DEWAN GURU INKAI dengan tingkat sabuk hitam DAN 8 INKAI.

Tanggal 17 Oktober 2024 menerima kesetaraan tingkat sabuk hitam Roku DAN JTKA

Tanggal 15 April 2025 menerima kesetaraan tingkat sabuk hitam Shichi DAN JTKA

DAFTAR PUSTAKA

1. Anatomi & Fisiologi Mengenal Diri Sendiri untuk Hidup Sehat
 - Penulis: Novita Pusparini, S. Kep. M. Sc.
 - ISBN: 978-623-515-541-8
 - Cetakan Pertama: September 2025
 - Penerbit: Anak Hebat Indonesia, Yogyakarta
2. Biomekanika & Kinesiologi Olahraga
 - Penulis: Aulia Nabila Gilardino R., Ivananda Udsyan Nurrif., Ahmad Nabil Almahdi.
 - Giovanny Putri Cahya Ningrum
 - ISBN: 978-623-127-374-1
 - Cetakan Pertama: Januari 2025
 - Penerbit: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, Kota Bandung.
3. Osteoarthritis Nyeri Sendi Dimulai dari Lutut
 - Penulis Julia Maria Van Tiel
 - ISBN: 967-602-383-168-3
 - Cetakan Pertama: September 2023
 - Penerbit: Prenada, Jakarta
4. Modul Praktikum Keperawatan Dasar 1
 - Penulis: Istichomah, S. Kep. Ns., M. Kes.
 - ISBN: 978-623-6882-86-3
 - Diterbitkan: Desember 2020
 - Penerbit: CV. Media Sains Indonesia, Kota Bandung

5. Kinesiologi
 - Penulis: Soetanto Hartono, Elfia Rosyida
 - ISBN: 978-623-6500-62-0
 - Tanggal Rilis: 09 Juli 2021
 - Penerbit: Scopindo Media Pustaka
6. Anatomi Dan Fisiologi Manusia
 - Penulis Sri Handayani
 - ISBN: 978-623-6065-47-2
 - Cetakan Pertama: Februari 2021
 - Penerbit: Media Sains Indonesia, Kota Bandung
7. Pentingnya Aktivitas Pemanasan (Warming Up) dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga Di Sekolah Dasar <https://www.researchgate.net>
 - 6 Agustus 2025
8. Model Warming Up Olahraga Berbasis Permainan
 - Penulis: Robby Kurniawan & Eko Prabowo
 - ISBN: 978-623-6584-84-2
 - Cetakan Pertama: Oktober 2020
 - Penerbit: Elmarkazi, Bengkulu
9. Cooling Down: Manfaat Dan Cara Melakukannya Dengan Benar. <https://fithub.id>
 - 26 Juni 2024
10. Stretching: Jenis Dan Manfaatnya Bagi Tubuh. <https://alodokter.com>
 - 11 Nopember 2024
11. Belajar Mengajar Karate-Do
 - Penulis: Shihan Denny Karundeng
 - ISBN: 978-623-2277-120

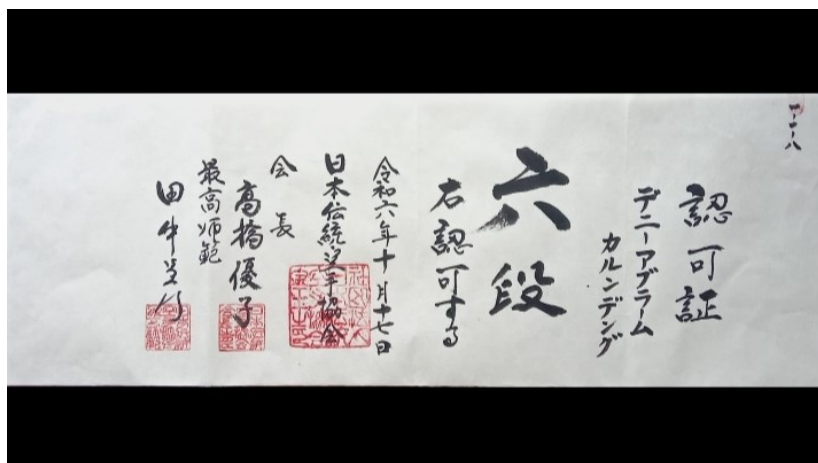
- Cetakan Pertama: 14 Desember 2025
 - Penerbit: Uwais Inspirasi Indonesia, Ponorogo
12. Teknik Dasar Karate - Karate No Kihon Waza
- Penulis: Shihan Denny Karundeng
- QRCBN: 62-1307-6063-978
 - Cetakan Pertama: Juli 2025
 - Penerbit: KBM Indonesia, Yogyakarta
13. Karate Shotokan Materi dan Filosofi
- Penulis: Denny Abram Karundeng
 - ISBN: 978-634-202-817-9
 - Cetakan Pertama: Nopember 2025
 - Penerbit: KBM Indonesia, Yogyakarta
14. Tiga Serangkai Seiza Mokuso Kokyuu
- Penulis: Denny Abram Karundeng
 - ISBN: 978-634-202-808-7
 - Cetakan Pertama: Desember 2025
 - Penerbit: KBM Indonesia, Yogyakarta

GALERI FOTO





**Bukti mengikuti ceremony
SAMURAI OKUIRI NO GI**



SHOUMEI SHO 証明書

No. 1-1-8

六段

デニール・ブラム・カルン・デング

江野



令和六年十月十七日

最上
田中

SHOGO HANSHI しょご範士



**Masahiko Tanaka Sensei dan Yuko Takahashi sensei
President Japan Traditional Karate Association
menyerahkan sertifikat/Shoumei sho ROKUDAN JTKA dan
gelar/Shogo HANSHI 範士
Tokyo Japan 17.10.2024**



SHOUMEI SHO 証明書 ROKUDAN JTKA & SHOGO HANSHI
範士
Tokyo Japan 17.10.2024



**HOITSUGAN DOJO MILIK MASTER MASATOSHI
NAKAYAMA.
SHIBUYA TOKYO JAPAN
14 OKTOBER 2024**



MAKAM MASTER MASATOSHI NAKAYAMA
(13.04.1913-15.04.1987)
Ebisu Shibuya Tokyo Japan
14 Oktober 2024



MAKAM MASTER GICHIN FUNAKOSHI (10.11.1868-26.04.1957)
Ekakuji Temple Kamakura Tokyo Japan
18 Oktober 2024



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



S2 School of Theology Boston University, USA
Pdt. August Corneles Tamawiwy, S. Si.Teol., S. T. M



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



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



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



Denny Abram Karundeng and Family



15 April 1971 - 15 April 2025

TESTIMONI

HATTA EDISON MANTAN DEWAN GURU INKAI

Buku ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE sangat penting di pahami oleh para karateka dan peminat olahraga beladiri.



Sehingga para karateka dan peminat olahraga beladiri dapat lebih meningkatkan kemampuan teknis dan juga memahami hal-hal yang lebih dalam, didalam ilmu olahraga beladiri.

SAYA MENGENAL PENULIS SEJAK MUDA DI MASA KAMI BELAJAR KARATE BERSAMA

Saya ikut bangga atas usaha Sensei Denny Karundeng yang banyak menulis buku-buku seni beladiri khususnya buku olahraga karate dan diterbitkan.

Semoga buku ILMU GERAK TUBUH PADA OLAHRAGA KARATE bermanfaat dan menjadi pedoman bagi para Karateka dan peminat olahraga beladiri.

Dr. Andi Irawan, S.Si., M.P.P., M.Sc.

DAN 4 INKAI/No. MSH: 19199

- Alumnus GTS III 2025.
- Anggota Pengurus Provinsi INKAI Jawa Timur.
- Alumnus Dept. Urban and Regional Planning, Research Fellow Regional Economics Application Lab. (REAL), University of Illinois at Urbana-Champaign, USA.
- Pengajar Program S1, S2 Dept. Perencanaan Wilayah Kota (PWK), Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), Surabaya.
- Konsultan Asian Development Bank (ADB), Social Safeguards Specialist.



Buku “Ilmu Gerak Tubuh Pada Olahraga Karate” merupakan kontribusi yang sangat berharga bagi pengembangan karate modern. Penyajian materi anatomi, fisiologi, biomekanika, range of motion, serta konsep body axis disusun secara sistematis dan mudah diikuti, menunjukkan kedalaman riset sekaligus relevansi praktis bagi pelatih, praktisi, maupun akademisi olahraga. Pendekatan ini selaras dengan jejak pembaruan yang dirintis Masatoshi Nakayama, tokoh yang secara visioner mengintegrasikan prinsip-prinsip fisiologi dan sains olahraga ke dalam metodologi latihan karate. Kehadiran perspektif ilmiah tersebut menjadi fondasi penting modernisasi karate di era kontemporer.

Buku ini juga memberikan nilai tambah melalui pembahasan tentang manfaat karate dalam menjaga kesehatan jangka panjang, termasuk pencegahan penurunan fungsi kognitif dan

demensia. Penjelasan yang menghubungkan karate dengan peningkatan kapasitas fisik, keseimbangan neuromuskular, serta kesehatan otak membuat buku ini relevan bagi praktik kebugaran masyarakat luas. Integrasi filosofi shin-gi-tai—keselarasan antara pikiran, teknik, dan tubuh—menjadi benang merah yang memperkuat pemahaman bahwa latihan karate membawa dampak holistik pada diri individu.

Pada tingkat yang lebih strategis, buku ini menegaskan bahwa karate memiliki kontribusi nyata terhadap kualitas hidup dan pembangunan manusia. Dengan merujuk pada arah kebijakan olahraga nasional seperti DBON, buku ini menunjukkan bagaimana karate dapat berperan dalam meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia melalui kesehatan, karakter, dan

produktivitas. Karya ini bukan hanya referensi teknis, tetapi juga landasan konseptual bagi upaya menjadikan karate sebagai bagian penting dari ekosistem pembinaan olahraga dan kesehatan masyarakat Indonesia.