

KATA

Oleh : Danardono



Kata, secara harfiah berarti bentuk, rupa, potongan atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah jenis seni beladiri yang ditampilkan dalam rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa dalam sebuah standarisasi. Dalam *karate-do*, *kata* didefinisikan sebagai rangkaian *kihon* yang disusun melalui proses yang panjang pada masa lapau ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya.

Menurut Nakayama ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah *kata* :

1. Tenaga, dicapai dengan pemahaman yang mendalam tentang *kihon* (gerak dasar) yang utuh dan sempurna, dilakukan dengan bantuan pernafasan yang benar agar dapat menghasilkan sebuah tampilan teknik yang kelihatan bertenaga maksimal, *kime* (*maximum output energy perfome*).
2. Irama, dicapai dengan penghayatan total arti *kata* sebenarnya, bentuk teknik, penguasaan dan pengaturan tempo, cepat- lambatnya gerakan. Pergerakan sebuah *kata* berdasarkan pada *embusen* (garis arah baku dari pergerakan sebuah *kata*) dan aplikasi gerakan teknik yang ada pada sebuah *kata*.
3. Keindahan, dicapai melalui peneguhan diri dalam dua hal, yaitu:
 - a. Spirit dari dalam, yaitu pemahaman mendalam tentang arti historis-filosofis dari *kata* yang dimainkan. Ekspresi wajah pada saat memainkan akan mempertegas hal itu dan aura akan terpancar keluar serta terlihat bagi yang menyaksikan.

- b. Spirit dari luar, yaitu bahasa tubuh yang mampu menarik perhatian dalam mendukung esensi teknik gerak yang hendak disampaikan pemainnya. Pergerakan dan perputaran pinggul serta keluwesan tubuh saat memainkan gerakan *kata* merupakan hal yang utama.

Pada awalnya Bapak Karate Modern, Gichin Funakoshi hanya memperkenalkan 15 *kata* yang dianggap paling cocok untuk metode latihan dasar karate aliran Shotokan di jaman modern. Kemudian beliau menciptakan 2 (dua) *kata* lagi yaitu *Taikyoku* dan *Ten No Kata*. Saat ini secara resmi aliran Shotokan memiliki 26 *kata*, yaitu : *Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai - Dai, Kanku - Dai, Jion, Enpi, Gankaku, Jutte, Hangetsu, Bassai - Sho, Kanku - Sho, Chinte, Sochin, Nijushiho, Meikyo, Unsu, Gojushiho - Dai, Gojushiho - Sho, Wankan dan Jiin.*

Dalam aturan tradisional yang bersumber dari tradisi Zen dalam memainkan *kata* diwajibkan melakukan dua hal ini pada saat sebelum dan sesudah memainkan sebuah *Kata* :

1. **Yoi** / posisi siap



1



2

2. **Rei** / sikap penghormatan dalam posisi berdiri



1



2

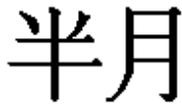
Hal – hal lain yang tak kalah pentingnya dalam peragaan sebuah Kata adalah :

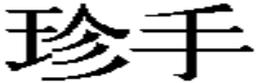
- Kime dan Ki-Ai
- *Chakugan* (fokus arah perhatian / pandangan yang tepat)
- Dachi (kuda – kuda)
- Sinkronisasi dan *Bunkai* yang sesuai dalam jenis Kata Beregu. Bunkai artinya aplikasi dari Kihon yang meliputi teknik dari sebuah Kata yang ditampilkan dalam sebuah pergerakan yang biasanya telah diatur sesuai kreasi yang sedemikian rupa dalam sebuah demo yang menarik.
- Sebagai tambahan perlu diketahui bahwa dalam beberapa perguruan Karate tradisional di Jepang dikenal “*Emb* “, yaitu penerapan teknik *Kihon* yang ada dalam *Kata* dalam bentuk pertarungan semi bebas tapi tetap diatur dalam *Embusen* yang baku serta dilakukan hanya secara berpasangan. Bentuk *Embu* ini dalam Shorinji Kempo menjadi ciri khas yang membedakan penampilannya secara jelas dengan Karate.

Meskipun di jaman dulu terdapat banyak sekali *Kata* yang diciptakan namun pada saat ini yang ada dan sampai pada kita hanya sekitar lima puluhan saja. Aliran “*Shito-ryu*” yang paling lengkap mengadopsi *Kata – Kata* tersebut. Gichin Funakoshi sendiri pada awalnya hanya memperkenalkan 15 buah *Kata* yang dianggap paling cocok untuk metode latihan pada jaman modern. Beliau juga menciptakan dua *Kata* yang hanya dipakai sebagai sarana dalam metode pelatihan dasar. Kedua *Kata* tersebut adalah ***Taikyoku*** dan ***Ten No Kata*** . Saat ini secara resmi aliran Shotokan memiliki 26 *Kata* yang semua identitas, historis dan filosofisnya terdapat dalam tabel di bawah ini :

Nama Kata	Bentuk Tulisan Kanjinya	Nama di Ryu lain	Arti maknawi & Keterangan	Jumlah Langkah
Heian Shodan	平安初段	<i>Pinan / Chanan</i>	Kedamaian yang penuh dengan Ketenangan	21
Heian Nidan	平安二段 <small>Heian Nidan</small>		Diciptakan oleh Anko Itosu antara tahun 1900~1905	21
Heian Sandan	平安三段 <small>Heian Sandan</small>		dengan mengambil inspirasi dari <i>Kanku- Dai</i> dan ditujukan	17

Heian Yondan	平安四段 <small>Heian Yondan</small>	untuk kurikulum dasar dalam pendidikan jasmani sekolah menengah di Okinawa.	20
Heian Godan	平安五段 <small>Heian Godan</small>	Termasuk jenis Kata Shorin.	20
Tekki Shodan	鉄騎初段 <small>Tekki Shodan</small>	Naifanchi / Ksatria Besi / Naihanchi Menunggang Kuda Baja	15
Tekki Nidan	鉄騎二段 <small>Tekki Nidan</small>		18
Tekki Sandan	鉄騎三段 <small>Tekki Sandan</small>	Dalam tulisan kanji berarti “perang / pertempuran / lembah diantara dua sawah” ; jenis Kata Shorei yang umum dimainkan di Shuri. Tekki 1 digubah oleh Sokon Matsumura, Tekki 2 & 3 merupakan kreasi tambahan dari Anko Itosu.	11
Bassai - Dai	拔塞大 <small>Bassai Dai</small>	Passai / Menyerbu dan men Gekisai duduki benteng musuh “versi utama/besar” (Dai)	37
Kanku - Dai	觀空大 <small>Kanku Dai</small>	Kushanku / Memandang Koshokun Langit / Semesta /Cakrawala “versi utama / besar” (Dai)	47
Jion	慈恩 <small>Jion</small>	Kuil / Kuil On / Pendeta Budha	38
		Menurut legenda dibawa oleh seorang pendeta Budha dari Cina yang menguasai jurus Naga (tulisan Kanjinya dalam aksara Kanji Cina bisa dibaca	

Enpi	 Enpi	<p>“Liong” yang berarti Naga), termasuk jenis Kata Shorei yang umum dimainkan di Tomari. Saat ini dlm ajang pertandingan resmi oleh WKF ditetapkan menjadi <i>Shitei Kata/Kata</i> Wajib aliran Shotokn.</p> <p>Wansu / Burung camar Wanshu yang terbang</p>	35
Gankaku	 Gankaku	<p>Ditahbiskan pada nama perwira militer Cina di Okinawa yang juga seorang ahli beladiri yang sangat menguasai teknik meringankan tubuh, Jenis Kata Shorin yang awalnya hanya dimainkan di Tomari, namun setelah era Restorasi Meiji berkembang juga ke Shuri & Naha.</p> <p>Chinto Bangau berdiri di atas batu karang dengan satu kaki</p>	32
Jutte	 Jutte	<p>Salah satu <i>Kata</i> “berlatar belakang” asli Okinawa yang digubah oleh Sokon Matsumura, versi Shotokan dikembangkan oleh Anko Itosu. Dianggap Kata Shorin dgn faktor kesulitan tertinggi .</p> <p>Sepuluh Tangan</p>	29
Hangetsu	 Hangetsu	<p>Dapat dimainkan dengan semacam tongkat panjang bercabang yang merupakan alat pertanian kuno di Okinawa. Sering juga disebut Jitte dan masuk dalam jenis Kata Shorei.</p> <p>Seisan / Rembulan separuh Seishan / Bulan tampak setengah</p>	21
		<p>Kata yang masih menunjukkan bentuk asli Cina Selatan secara</p>	

Bassai - Sho	 Bassai-Sho	<p>lebih dominan , dengan kuda – kuda khusus yaitu “Hangetsu Dachī” ,berasal dari Naha & termasuk jenis Kata Shorei.</p> <p>Nama lain dan arti sama dengan Bassai-Dai, hanya berbeda akhiran yang berarti “versi baru/ kecil” (Sho)</p>	27
Kanku - Sho	 Kanku-Sho	<p>Diciptakan Anko Itosu dengan mengambil inspirasi dari bentuk Dai -nya, termasuk jenis Kata Shorin.</p> <p>Nama lain dan arti sama dengan Kanku-Dai</p>	37
Chinte	 Chin Te	<p>Keterangan sama dengan keterangan <i>Bassai-Sho</i></p> <p>Tangan – tangan yang luar biasa / Tangan yang mengagumkan/Tangan Cina</p>	32
Sochin	 So + Chin	<p>Diyakini termasuk sebagai <i>Kata</i> versi Cina asli yang masih tersisa dan termasuk jenis <i>Kata Shorin</i>.</p> <p>Energi kedamaian / Penuh rasa damai di dunia / Lambang Perdamaian</p> <p>Seperti halnya <i>Hangetsu</i>, Sochin juga dimainkan dengan kuda – kuda khusus “Sochin Dachī”. Versi Shotokan diciptakan oleh Yoshitaka “Gigo” Funakoshi dan termasuk jenis Kata Shorei.</p>	27
Nijushiho	 Nijushiho	<p>24 Langkah / Langkah – langkah misterius</p> <p>Agaknya Kata ini dikembangkan khusus untuk pertarungan jarak rapat di dalam tempat yang sempit ,termasuk jenis Kata Shorin yang “dipinjam” dari Shito-Ryu yang digubah oleh Kenwa Mabuni.</p>	24

Meikyo	<p>Meikyo</p>	Rohai Cermin yang terang 27
Unsu	<p>Unsu</p>	Tangan – tangan petir / Tangan laksana mega di angkasa 36
Gojushiho - Dai	<p>Go Ju Shi Ho Dai</p>	Useshi / 54 Langkah Sushiho 39
Gojushiho - Sho	<p>Go Ju Shi Ho Sho</p>	Penjelasan sama dengan di atas, hanya saja Hirokazu Kanazawa menukar penggunaan nama antara Dai & Sho yang lazim dikenal selama ini. 42
Wankan	<p>Wankan</p>	Mahkota Raja 17
		Tipe yang masih menonjolkan unsur asli Cina nya , mungkin berasal dari kalangan penjaga istana kaisar. Satu – satunya Kata Shotokan yang hanya menggunakan satu kali Ki-Ai. Singkat dengan gerakan yang sederhana & mematikan dan termasuk jenis Kata Shorin.



Merupakan pengembangan dari Jion secara kebalikan, versi ini diciptakan khusus untuk wanita agar efisien memainkan teknik Naga, termasuk Kata Shorei.

Dalam pertandingan Kata ada dua model umum yang dikenal, yaitu :

1. Sistem penyisihan kelompok, dimana semua peserta memainkan Kata secara bergiliran dalam dua babak saja. Pada babak pertama akan dipilih 10/5/3 peserta dengan nilai tertinggi untuk masuk pada babak kedua yang merupakan babak final, dimana peserta dengan nilai tertinggi yang akan keluar sebagai pemenang. Pertandingan ini adalah sistem pertandingan yang pertama kali dipakai dan menggunakan 5 orang juri sebagai penilai serta papan – papan nilai dengan angka sebagai alat bantu.
2. Sistem gugur, dimana para peserta hanya berhadapan dengan seorang lawan saja dalam sebuah babak. Tiap peserta mengenakan sabuk yang berbeda warna dan ada 3/5 orang juri yang membawa 2 buah bendera kecil yang sama dengan dua warna sabuk dari kedua kontestan digunakan sebagai alat bantu untuk menilai serta memilih satu orang sebagai pemenang. Sistem ini baru dipakai secara resmi oleh WKF mulai Kejuaraan Dunia pada tahun 2002 dan dikenal adanya pembagian dua kelompok Kata yang harus dimainkan secara berurutan , yaitu *Shitei Kata* (Kata Wajib) & *Tokui Kata* (Kata Pilihan).

Dalam melatih *kata* terdapat berbagai macam cara, yaitu :

1. Berdasarkan pendekatan belajar teknik, dengan metode :
 - a. Bagian, belajar teknik melalui potongan-potongan/beberapa rangkaian gerakan yang ada, diulang-ulang terus-menerus, hingga seluruh gerakan yang ada.

- b. Keseluruhan, mempelajari rangkaian teknik gerak secara utuh diulang-ulang terus-menerus dari awal gerakan hingga akhir, bukan potongan/beberapa rangkaian gerak
 - c. Campuran (bagian dan keseluruhan), metode ini merupakan campuran dari 2 metode sebelumnya. Dapat menggunakan metode A – B atau B – A – B menurut kebutuhan.
2. Berdasarkan pendekatan kebutuhan fisik (biomotor) yang dominan
Berdasarkan kebutuhan fisik (*biomotor*) yang dominan, hampir semua kata membutuhkan :
 - a. *Power* (daya ledak), merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang terfokus dan meledak pada setiap akhir gerak (*high explosive power*), dapat dilatih dengan latihan beban 10 – 12 pos dengan intensitas 40 – 60% RM dan dilakukan secepat-cepatnya dalam waktu 20” atau 20 gerakan. Atau dengan plyometrik (latihan dengan beban berat badannya sendiri atau dengan beban *dumbles*)
 - b. *Power endurance*, merupakan kombinasi dari kekuatan, kecepatan dan daya tahan, yang ketiganya dibutuhkan dalam bermain kata, terutama pada kata-kata yang panjang
 - c. Keseimbangan, dalam bermain kata keseimbangan yang sangat diperlukan adalah dalam hal bentuk dan keluaran tenaga baik dari gerakan tubuh bagian kanan maupun kiri
 - d. Koordinasi, merupakan kombinasi dari seluruh komponen biomotor : kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan bentuk dan teknik yang dimainkan serta daya tahan.
3. Pendekatan fisik dan teknik, artinya semua komponen (fisik dan teknik) dibangun secara bersamaan, dalam waktu yang sama. Hal ini akan lebih efektif jika dilakukan dengan program yang benar.

Selamat Mencoba