

**MEDITASI ZEN TERHADAP KENDOU
UNTUK MENGHADAPI LAWAN**

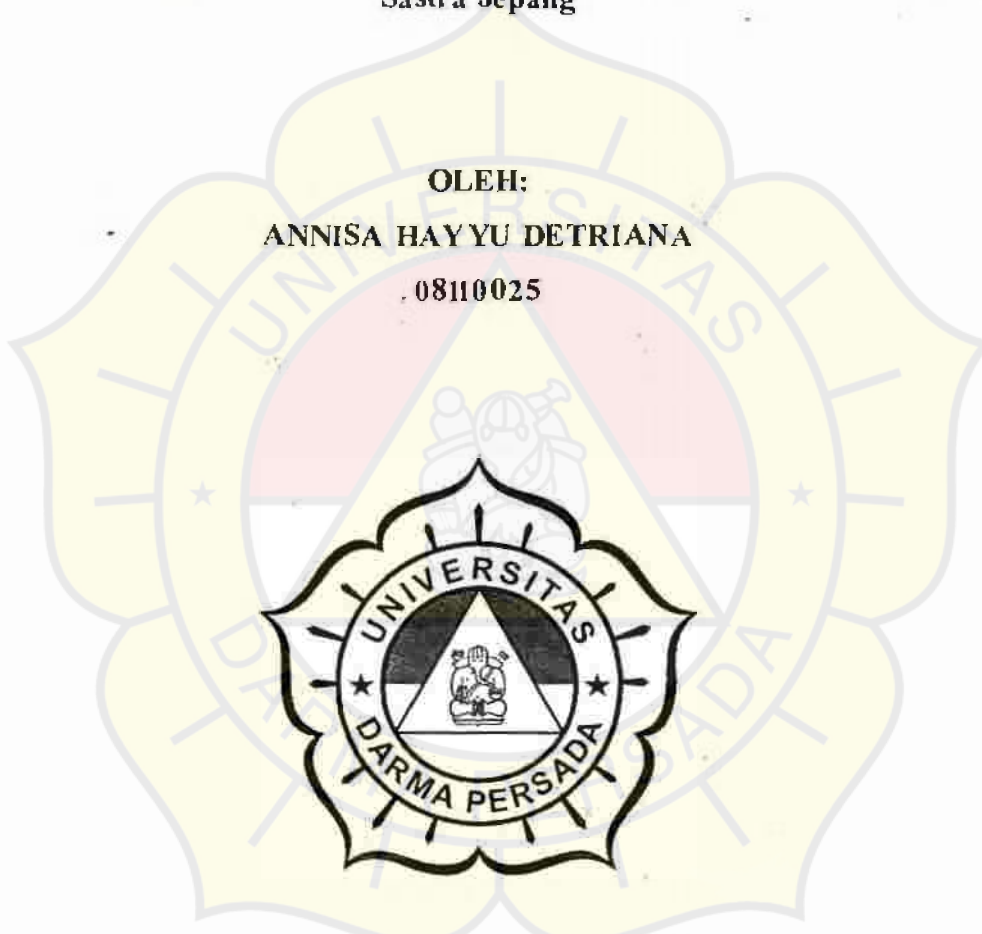
SKRIPSI

**Diajukan Guna Mencapai Gelar Sarjana Sastra Program Studi Bahasa dan
Sastra Jepang**

OLEH:

ANNISA HAYYU DETRIANA

.08110025



**FAKULTAS SASTRA
JURUSAN SASTRA JEPANG
UNIVERSITAS DARMA PERSADA**

2012

UNIVERSITAS DARMA PERSADA JAKARTA

FAKULTAS SASTRA

HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI

Skripsi yang telah diajukan oleh :

Nama : ANNISA HAYYU DETRIANA
NIM : 08110025
Program Studi : Sastra Jepang (SI)
Judul Skripsi : MEDITASI ZEN TERHADAP KENDOU
UNTUK MENGHADAPI LAWAN

Telah disetujui oleh Pembimbing, Pembaca dan Ketua Jurusan Sastra untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada hari _____ 2012 pada program studi Sastra Jepang Fakultas Sastra Universitas Darma Persada.

Pembimbing

Indun Roosiani, M.Si

Pembaca

Tia Martia, M.Si

Ketua Jurusan

Hari Setiawan, M.A

UNIVERSITAS DARMA PERSADA JAKARTA

FAKULTAS SASTRA

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diujikan pada harijumat, 2012

Oleh

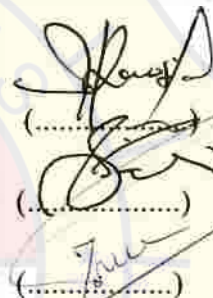
DEWAN PENGUJI

Yang terdiri dari:

Pembimbing : Indun Roosiani, M.Si

Pembaca : Tia Martia, M.Si

Ketua Penguji: Dra Purwani Purawiardi, MSi



(.....)

(.....)

(.....)

Disahkan pada hari 2012

Ketua Program Studi,

Dekan



Hari Setiawan, M A



Syaiful Bahri, S.S.,M.Si

ABSTRAK

Nama : Annisa Hayyu Detriana

Program studi : Sastra Jepang (SI)

Judul : Meditasi Zen Terhadap *Kendou* Untuk Menghadapi Lawan

Dalam skripsi ini penulis menjelaskan tentang cara menghadapi lawan menurut ajaran Zen. *Kendou* adalah seni beladiri modern dari Jepang yang menggunakan pedang. *Kendou berasal* dari kata *ken* yang artinya pedang dan *dou* yang artinya jalan. *Kendou* merupakan seni berpedang Jepang yang mempunyai konsep membangun disiplin karakter manusia. Orang yang belajar *Kendou* disebut *kenshi* atau *kendoka*.

かいよう
潰瘍

名前 : アニサ ハユ デトリアナ

学校 : 日本文学

題名 : ^{けんどう}剣道 に たいして 全の えいきょう は らいぼる と た
たかう。

この そつぎょう ろんぶんに きしやは ^{ぜん}全 の おしえに
よる あいてを たちむかい ほうほう を せつめい します。^{けんどう}剣道
は ^{けん}剣 にしよう。^{にほん}日本の ^{げんだい}現代 の ぶどう である。

^{けんどう}剣道というのは けん と どう のことばからやってきた。じん
かくけいせい のきりつ の コンセプトという ことである。

^{けんどう}剣道 を ならっている かたは けんし、また は けんどか。

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "MEDITASI ZEN TERHADAP KENDOU UNTUK MENGHADAPI LAWAN

"

Shalawat serta salam semoga tercurah bagi Rasulullah SAW, keluarganya dan para sahabatnya serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk meraih gelar sarjana sastra pada Fakultas Sastra Universitas Darma Persada, Jakarta.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Indun Roosiani, S.S M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu serta dengan sabar membimbing dan memberikan banyak saran dan pengarahan yang sangat bermanfaat selama proses penulisan skripsi samapi terwujudnya skripsi ini.
2. Ibu Tia Martia, S.SM.Si selaku dosen pembaca skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membaca, memeriksa dan memberikan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dra Purwani Purawiardi, S.S, MSI selaku ketua siding yang telah meluangkan waktunya untuk memperlancar siding skripsi.
4. Bapak Syamsul Bachri, S.S, M.Si, selaku Dekan Fakultas Sastra Universitas Darma Persada
5. Bapak Hari Setiawan, M.A, selaku Ketua Jurusan Program Studi Bahasa dan Sastra Jepang Universitas Darma Persada.

6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat, serta semua Staf TU Jurusan Sastra Jepang Universitas Darma Persada yang sangat membantu penulis semasa perkuliahan.
7. Kedua orang tuaku dan keluargaku, yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, cinta dukungan dan doa, yang membuat saya tetap semangat dan berusaha dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2008 Sastra Jepang, serta kepada seluruh rekan-rekan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang selalu memberikan dukungan, saran serta kritik kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman di PB (persatuan bulutangkis unsada) yaitu ka ai, ka atiq, ka amel, ka hzty, ka tutuy, jeje, wiky, acha, galuh serta yg lain dan tidak dapat saya sebutkan satu-persatu. Terima kasih atas dukungan serta semangat yang telah diberikan.
10. Teman-teman di SU (swara unsada) yaitu marfungah, nisa, terima kasih atas dukungan serta semangat yang telah diberikan.
11. Teman-teman di Unsada Kendo yang telah memberikan saran dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan selanjutnya.

Demikianlah pada akhirnya skripsi ini menjadi sumbangan yang berharga bagi dunia pendidikan dan bermanfaat bagi penulis dan para pemerhati pendidikan.

Jakarta, 2012

Penulis

Annisa Hayyu Detriana

Daftar Isi

Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi	i
Halaman Persetujuan Layak Uji	ii
Halaman Pengesahan	iii
Abstrak.....	iv
概要	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
BAB I Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Perumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Landasan Teori	7
1.7 Metode Penelitian	8
1.8 Sistematika Penulisan	9
Bab II Sejarah Dan Karakteristik Seni Beladiri Kendou	
2.1 Sejarah Kendou.....	10
2.2 Masuknya Zenke Jepang.....	13
2.3 Tujuan Seni Beladiri Kendou	15
2.4 Peraturan dan Etika Dalam Kendou.....	16
2.5 Perlengkapan Kendou.....	17
2.6 Teknik Dalam Kendou.....	22

Bab III Teknik Bertanding Menurut Ajaran Miyamoto Musashi

Dan Yagyu Munenori

3.1 Kendou menurut ajaran Mayamoto Musashi..... 26

3.2 Kendou menurut ajaran Yagyu Munenori 31

Bab IV Kesimpulan

Glosari

Daftar Pustaka

Lampiran



BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi. Setiap negara dan daerah mempunyai kebudayaan masing-masing yang sudah menjadi ciri khas dari negara dan daerah tersebut. Salah satu negara yang memiliki berbagai macam kebudayaan adalah negara Jepang. Jepang adalah negara yang mempunyai julukan sebagai negara matahari dan negara bunga sakura. Jepang mendapat julukan tersebut karena di negara Jepang mayoritas memiliki kepercayaan yang disebut *shinto* yaitu menyembah matahari sehingga disebut negara matahari, sedangkan julukan negara bunga sakura diberikan karena banyak bunga sakura yang tumbuh di tanah Jepang. Jepang adalah sebuah negara yang mempunyai banyak keunikan tentang kebudayaan. Keunikan tersebut menjadikan Jepang banyak dikenal masyarakat dunia, Indonesia salah satunya. Kebudayaan Jepang dipengaruhi oleh karakteristik geografis negaranya serta mempunyai pengaruh timbal balik dengan karakteristik rakyatnya. Jepang mempunyai banyak kebudayaan yang dapat dipelajari, contohnya seni beladiri *kendou*.

Kendou adalah seni beladiri modern dari Jepang yang menggunakan pedang. *Kendou* merupakan salah satu seni beladiri yang populer di Jepang. *Kendou* berasal dari kata *ken* (剣) yang artinya “pedang” dan *dou* (道) yang artinya “jalan”. Jadi arti *kendou* secara keseluruhan adalah jalan atau proses disiplin diri yang membentuk pribadi samurai yang pemberani dan royal. *Kendou* merupakan seni berpedang Jepang yang mempunyai konsep membangun disiplin karakter manusia. *Kendou* merupakan gabungan antara kekuatan fisik dan mental yang kuat dan dikombinasikan dalam seni beladiri.

Orang yang belajar *kendou* disebut *kendoka* atau *kenshi*. Seni beladiri ini pada awalnya berlatih menggunakan pedang besi sungguhan. *Kendou* mempunyai banyak perlengkapan yang digunakan pada saat latihan, yaitu sebuah *men* (topeng pelindung kepala dan wajah), sebuah *do* (pelindung dada), dua buah *kote* (pelindung tangan dan lengan bawah), serta 1 buah *tare* (pelindung pinggang), dan pedang bambu dengan panjang berkisar 118 cm. (id.wikipedia.org/wiki/kendou)

Kendou memiliki tingkatan – tingkatan seperti beladiri yang lain. Tingkatan dalam *kendou* terdiri dari *kyu* dan *dan*. *Kyu* adalah tingkat awal. Seseorang yang baru memulai latihan *kendou* tingkatannya dimulai dari *kyu* 6 dan bertahap naik menjadi *Kyu* 1. Sementara tingkatan untuk yang lebih senior disebut *dan*. *Dan* dimulai dari *dan* 1 hingga *dan* 8. Untuk para pemula pertama-tama akan diajarkan teknik dasar melangkah dan memegang pedang yang benar. Setelah latihan selama setahun, mereka baru diperbolehkan memakai seragam lengkap *kendou*.

Kendou adalah salah satu seni beladiri Jepang yang tertua. *Kendou* tidak hanya mengajarkan teknik-teknik berlatih berpedang secara fisik, tetapi juga mengajarkan filosofi yang terdapat dalam *kendou*. Beladiri *kendou* memiliki berbagai macam tujuan untuk mengembangkan diri. Dalam *kendou* kita dapat mengembangkan jiwa yang kuat, pandangan dan pendirian yang positif serta rasa hormat terhadap satu sama lain. Sama seperti beladiri lain *kendou* juga memerlukan disiplin tinggi dan dedikasi penuh untuk latihan. Seperti etika, postur tubuh, teknik melangkah dan cara mengayun pedang yang benar.

Seperti beladiri lainnya, *kendou* juga dipertandingkan baik secara nasional maupun internasional. Pertandingan dalam *kendou* (*shiai*) merupakan pertandingan satu lawan satu, baik pertandingan antar laki – laki atau perempuan. Arti *kendou* secara keseluruhan adalah suatu jalan atau proses disiplin diri yang membentuk suatu pribadi samurai yang pemberani dan royal.

Kendou merupakan seni beladiri yang menggabungkan unsur –unsur beladiri, seni dan olahraga.

Seni beladiri *kendou* diadopsi dari *kenjutsu*. *Kenjutsu* adalah seni berpedang. Dalam *kenjutsu* yang terpenting bukan untuk mempertahankan diri, tapi yang terpenting adalah moral dan spiritualnya. Hal tersebut berdasarkan pada ajaran Konfusius, Shinto dan Buddha terutama *Zen*. *Kenjutsu* menjadi satu keselarasan dan keseimbangan dalam melatih tubuh dan pikiran.

Zen berasal dari bahasa Cina yaitu *Chan* atau *Ch'an* dan dalam bahasa sansekerta disebut *dhyana* (meditasi). *Zen* dikenal sebagai salah satu aliran Agama Buddha yang menekankan pada kesempurnaan diri melalui meditasi. *Zen* mulai mempengaruhi *kendou* pada Zaman Kamakura (1192 –1333). Pada saat itulah kaum samurai mulai tertarik dengan filsafat *Zen* dan menjadikannya sebagai dasar filosofi *bushido*. *Bushido* berasal dari kata *bushi* (武士) yang berarti prajurit dan *do* (道) yang berarti jalan, maka *bushido* dapat diartikan sebagai jalan prajurit, yaitu keberanian menghadapi kematian dan melawan rasa takut. Menurut ajaran *Zen*, rasa takut dapat dikalahkan dengan menghapus rasa curiga dalam diri sehingga dapat menentukan arti kepada diri sendiri.

Pada zaman Kamakura (1192 – 1333) para samurai menganut kepercayaan Shinto, namun mereka juga menganut suatu ajaran dalam Agama Buddha yaitu seperti yang terlihat dari bentuk latihan *Zen*. Ajaran dalam *Zen* menitikberatkan pada kesederhanaan dan pengendalian diri, kesiagaan pada setiap waktu dan ketenangan dalam menghadapi kematian yang diterapkan dengan baik dalam pola kehidupan para samurai.

Kendoka sangat identik dengan Samurai. Di Jepang ada seorang samurai yang sangat terkenal bernama Miyamoto Musashi. Musashi adalah seorang samurai yang sangat hebat. Menurut pendapat Musashi seluruh keberhasilan selalu dimulai dengan tujuan, Musashi juga menekankan perlunya ambisi dalam menetapkan tujuan yang ambisius akan membantu memfokuskan energi, kemampuan, dan tindakan secara optimal. Musashi selalu mengatakan bahwa mengenal diri sendiri, mengenal senjata sendiri, mengenal lingkungan dan musuh atau pesaing sama pentingnya dengan keahlian bertarung atau bernegosiasi.

Kekuatan utama Musashi terletak pada keunggulannya menggunakan pikirannya untuk mengalahkan lawan bahkan keunggulannya dalam menggunakan senjata. Sejak muda ia sangat giat melatih pikiran dan melatih tubuh. Pikiran merupakan “perangkat lunak” yang mengarahkan tindakan fisik.

Menurut Munenori secara psikologis dan filosofi seorang samurai dibentuk agar ulet, bertanggung jawab, tanpa rasa takut, dan memandang kematian tak lebih dari sebuah transisi ke tingkat eksistensi lainnya. Mereka dilatih untuk meyakini bahwa kematian lebih disukai daripada kegagalan dan rasa malu. Salah satu bentuk latihan psikologis samurai adalah mengembangkan kemampuan berbasis *Zen* untuk “menjernihkan pikiran”. Cara menjernihkan pikiran adalah dengan menyingkirkan secara serempak pikiran serta imajinasi yang terus menerus berputar di dalam otak dan mengganggu fungsi efisien dari otak dan tubuh yang saling bertautan.

Di dalam *kendou* untuk menjernihkan pikiran dapat dilakukan dengan melakukan meditasi. Dengan melakukan meditasi dapat meningkatkan kemampuan berpikir secara jernih dan dapat berfungsi lebih efektif. Meditasi juga dapat mengurangi kecemasan, dan depresi. Ketenangan jiwa yang diperoleh dari bermeditasi dengan baik dapat meredakan dan memungkinkan seseorang bertikir jernih dalam pengambilan keputusan. Namun,

mengendalikan pikiran jauh lebih sulit dari yang dibayangkan. Meditasi dipercaya sebagai jalan untuk memperkuat kendali pikiran dan memperkuat daya tangkap pancaindra. Musashi sangat menguasai cara meditasi *Zen*.

Kendoka bukanlah ahli meditasi yang profesional. Dalam melakukan meditasi mereka tidak mengambil posisi teratai (duduk bersila). Mereka mengambil sikap posisi lutut dilipat. Posisi tersebut merupakan posisi duduk formal para samurai yang sama seperti budaya orang pada zaman Tokugawa. Saat ini, posisi duduk dengan lutut dilipat menjadi budaya duduk di Jepang. Pada saat meditasi mereka harus waspada setiap saat, posisi kedua tumit kaki mereka saling berdekatan dan tidak tumpang tindih atau terbuka lebar sehingga dapat digunakan untuk menggunakan posisi formal dalam *dojo* (tidak seperti Judo yang duduk dengan posisi kaki terlipat di depan. Hal ini merupakan sikap *kendoka* yang dibutuhkan dalam meditasi. Selain itu, postur meditasi *kendou* identik dengan umat Buddha. *Kendoka* duduk dengan posisi punggung lurus, bahu santai, dagu terangkat tetapi ditempatkan dekat dengan tenggorokan. Dengan mata tertutup (setengah tertutup, kemudian mata difokuskan pada ujung hidung). Mereka harus bernafas secara teratur.

Melakukan meditasi bertujuan untuk menyadari ketengangan jiwa, yaitu untuk bersantai. Relaksasi *kendou* berasal dari meditasi Buddha. Maka, istilah relaksasi memiliki nuansa berbeda dari makna yang dipahami di Barat. Menurut orang – orang Buddha meditasi meliputi mengosongkan pikiran negatif atau yang disebut para Samurai menyingkirkan kebodohan batin. Dengan cara ini praktisi *kendou* mencoba untuk mewujudkan ketenangan jiwa.

Dalam menghadapi lawan seorang *kendoka* harus bisa berkonsentrasi penuh untuk fokus pada lawan. *Kendoka* harus fokus terhadap mata lawan. Mata mengatakan segalanya. Maka dari itu para *kendoka* harus bisa berkonsentrasi. Cara melatih konsentrasi adalah dengan meditasi.

Pada saat menghadapi lawan *kendoka* harus mengagresifkan dan memasifkan pikiran dan tubuh. Pikiran harus pasif, tubuh harus agresif. Hal tersebut karena jika pikiran agresif maka langkah kita akan terburu-buru, yang justru berakibat buruk. Jadi, para *kendoka* harus bisa mengendalikan pikiran. Mereka harus menjaganya agar tetap tenang, sementara menggunakan keagresifan fisik untuk memancing lawan agar melakukan serangan pertama, sehingga kita akan memperoleh kemenangan. Jika pikiran kita agresif, kita akan kalah karena pasti kita akan mencoba membunuh musuh dengan sekali pukul.

Dalam pengertian lain, dapat dipahami bahwa pikiran harus diagresifkan dan tubuh harus dipasifkan. Maksud dari kalimat ini adalah membuat pikiran bekerja tanpa mengenal lelah, mengagresifkan pikiran sementara menyiagakan pedang pada posisi pasif untuk memancing pihak musuh membuat gebrakan pertama.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan diangkat dalam skripsi ini adalah tentang pengaruh *Zen* terhadap *kendou* dalam menghadapi lawan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas penulis akan membatasi masalah yang akan dibahas hanya mengenai cara menghadapi lawan menurut Yagyu Munemori dan Miyamoto Musashi melalui ajaran *Zen*.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, penulis merumuskan masalah tentang bagaimana pengaruh *Zen* terhadap seni beladiri *kendou* melalui meditasi.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan skripsi ini adalah untuk memahami bagaimana cara menghadapi dan membaca pikiran lawan ketika bertanding.

1.6 Landasan Teori

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, saya menggunakan teori dan konsep dalam ajaran *Zen* yaitu:

1. Teori menurut Munemori menggunakan konsep *kenzen ichinyo* atau “kesamaan antara pedang dan *Zen*”. Munemori mengatakan:

there are many instances where the martial arts and Buddhism are in accordance, where the martial arts can be understood through Zen. Both especially abhor attachment and stopping at things. No matter what kind of secret tradition you may inherit or what kind of technique you use, if the mind stops at the technique, you will lose in the martial arts. Regardless of your opponent's actions, cutting or thrusting, it is an essential discipline that the mind does not stop at such a place. (Munenori, 2007: 46)

Terdapat begitu banyak contoh yang menunjukkan kesesuaian antara seni beladiri dengan ajaran Buddha, dimana seni beladiri bisa dipahami melalui Zen. Kedua ajaran tersebut tidak menyetujui kelekatan dan berhentinya pikiran pada hal-hal tertentu. Tidak peduli jenis tradisi rahasia apa yang kau warisi atau teknik apa yang kau gunakan, apabila pikiran berhenti pada teknik itu, dalam seni beladiri, kau akan kalah. Apa pun tindakan lawan, menghunus atau menerjang, kau tidak boleh menghentikan pikiran di satu tempat tertentu.

2. Munenori juga menulis:

If you exhaustively repeat the various practices, and accumulate merit in your discipline in practice and training, the action will be in your body and limbs, and not in your mind. Distancing yourself from practice, you will not run counter to it, and you will perform every technique with freedom. At this point you will not know where your mind is, and neither demons nor heresies will be able to find it (Munenori. 2007:49)

Apabila kau mengulangi berbagai latihan dengan giat dan mendapatkan manfaat dari disiplin dalam praktik serta latihan, tindakan akan ada dalam tubuh serta kakimu, bukan pikiranmu. Dengan menjaga jarak dari latihan, kau tidak akan melawannya, kau akan melakukan setiap teknik dengan bebas. Pada titik ini kau tidak akan tahu dimana pikiranmu berada, tidak ada iblis atau kekuatan suci yang dapat menemukannya.

1.7 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis. Penelitian ini juga menggunakan metode kepustakaan, yaitu dengan mengumpulkan, mendeskripsikan, dan menganalisa data-data yang terdapat dalam buku-buku yang berkaitan dengan pokok masalah baik dalam bahasa Inggris, maupun bahasa Indonesia. Buku-buku referensi yang digunakan

merupakan koleksi Perpustakaan The Japan Foundation, Perpustakaan Universitas Darma Persada, selain itu penulis juga mencari data melalui sumber-sumber di internet, sehingga dapat mendukung dan menguatkan penelitian.

1.8 Sistematika Penulisan

- BAB I : Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, permasalahan, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II : Sejarah *kendou*, tujuan seni beladiri *kendou*, peraturan dan etika dalam *dojo*, perlengkapan *kendou*, teknik dalam *kendou*.
- BAB III : *Kendou* Menurut Ajaran Miyamoto Musashi, *Kendou* Menurut Ajaran Yagyu Munenori.
- BAB IV : Kesimpulan