

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH & SOLUSI MASALAH KEBUGARAN MERPATI PUTIH

II.1. Kesehatan dan Kebugaran

Kesehatan dan kebugaran merupakan hal yang penting di dalam kehidupan manusia, baik itu kesehatan dan kebugaran secara jasmani maupun rohani. Kesehatan dan kebugaran adalah dua kata yang selalu berkaitan, padahal sebenarnya kata kesehatan dan kata kebugaran sendiri memiliki makna yang berbeda.

II.1.1. Kesehatan

Sehat merupakan kondisi di mana fisik, mental, dan kesejahteraan sosial seorang manusia berada dalam kondisi normal, dan bukan hanya karena manusia itu tidak sakit atau lemah (WHO, 2019, h.100). Sementara kesehatan merupakan keadaan seseorang yang sehat. Artinya, faktor penentu kesehatan seseorang bukanlah dari fisiknya saja, tapi juga mental dan kesejahteraan sosialnya. Sehingga, seseorang disebut sehat jika fisik dan mentalnya kuat, tidak dalam keadaan sakit baik fisik maupun mentalnya dan memiliki kehidupan sosial yang sejahtera. Kesehatan penting dalam keberlangsungan hidup manusia sebagai makhluk hidup, karena salah satu ciri manusia sebagai makhluk hidup adalah berkembang biak dan kesehatan memiliki peranan dalam hal tersebut seperti dalam hal pewarisan sifat. Kesehatan juga berperan penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, contohnya sehat jasmani dan rohani yang menjadi salah satu syarat untuk bekerja.

II.1.2. Kebugaran

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai ukuran kesanggupan tubuh seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan beradaptasi untuk setiap pembebanan fisik dalam kondisi prima yang menyeluruh (Sutarman dalam Yuliatin & Noor, 2012). Mudah-mudahan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia dalam menjalankan aktifitas kesehariannya dengan ringan tanpa mudah merasa lelah dan bahkan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain. Kebugaran terjadi setelah proses sehat artinya, ketika kondisi seseorang dalam keadaan sehat sesuai dengan pengertian kesehatan.

II.2. Perguruan Pencak Silat Merpati Putih



Gambar II. 1 Logo/ Lambang PPS BETAKO Merpati Putih
Sumber: mp-unej.blogspot.com/2014/07/logo-pps-betako-merpati-putih.html
(Diakses pada 30/03/2019)

Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih merupakan salah satu perguruan pencak silat yang berasal dari Kesultanan Mataram di Jawa Tengah dan merupakan salah satu aset budaya bangsa yang harus dilestarikan. Pencak silat Merpati Putih termasuk ke dalam anggota Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), *Martial Arts Federation for World Peace* (MAFWP), dan Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa atau PERSILAT (*International Pencak Silat Federation*). Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih menjadi satu dari sekian banyak warisan ilmu bela diri karya para leluhur di Indonesia yang bertujuan untuk menempa kepribadian para anggotanya agar memiliki watak dan kepribadian yang luhur, berbudi, kuat, harmonis, dinamis, serta patriotis sesuai filsafat Indonesia yaitu Pancasila.

Seni bela diri memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dalam pengamalannya, selain digunakan untuk menjaga dan membela diri, dapat pula digunakan untuk menolong maupun melukai orang lain. Karena itulah, suatu ilmu bela diri harus memiliki dasar-dasar filosofi yang kuat di dalamnya, sehingga tidak salah dan tidak disalahgunakan. Apapun yang dicapai oleh praktisi bela diri akan mengarah pada aspek vertikal terhadap Tuhan Sang Maha Pencipta.

II.2.1. Sejarah Perguruan Pencak silat Merpati Putih

Di dalam arsip buku Merpati Putih (2019) Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati putih merupakan salah satu warisan budaya peninggalan dari leluhur Indonesia. Pada awalnya, Merpati Putih merupakan ilmu bela diri yang dikhususkan bagi keluarga Kesultanan Mataram yang diwariskan secara turun-temurun di kalangan keluarga Kesultanan Mataram saja. Kemudian, atas wasiat Saring Hadi Poernomo (Grat-X) selaku Sang Guru ilmu Merpati Putih, keilmuan bela diri tersebut pun diperkenankan untuk disebarluaskan kepada masyarakat agar dapat dilestarikan dan berguna bagi negara Indonesia.

Di dalam arsip buku Merpati Putih (2019) Pada awal mulanya, ilmu bela diri Kesultanan Mataram ini dimiliki oleh Sampeyan Dalem Inkang Sinuhun Kanjeng Susuhunan Pangeran Prabu Mangkurat Inkang Jumeneng Ing Kartosuro, kemudian diturunkan kepada BPH Adiwidjojo (Grat I). Setelah Grat ke tiga, yaitu R. Ay. Djojoredjoso. Selanjutnya, dikarenakan ketidakmampuan untuk mempelajari seluruh keilmuan Merpati Putih oleh satu orang, maka ilmu yang diturunkan kemudian dibagi menjadi tiga bidang keilmuan menurut spesialisasinya masing-masing yakni, keilmuan *kanuragan* atau seni bela diri, keilmuan kesusastraan, dan keilmuan penyembuhan kepada tiga orang.

- a. Keilmuan *kanuragan* yang mempelajari tata gerak bela diri Kesultanan Mataram ini kemudian diturunkan kepada yang bergelar Gagak Handoko (Grat IV). Dari yang bergelar Gagak Handoko inilah, keilmuan bela diri Kesultanan Mataram diwariskan secara turun temurun kepada Saring Hadi Poernomo (Grat X) atau lebih dikenal dengan nama Mas Saring yang kemudian dijuluki sebagai Sang Guru Merpati Putih. Dari Saring Hadi Poernomo, keilmuan Merpati Putih kemudian diturunkan kepada kedua anaknya, yakni Poerwoto Hadi Poernomo (Mas Poeng) dan Budi Hadi Poernomo (Mas Budi) yang kemudian menjadi Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih.

- b. Keilmuan kesusastraan yang menurut sejarah merupakan keilmuan yang mempelajari segala ilmu yang dibutuhkan di dunia ini. Keilmuan kesusastraan ini diturunkan kepada yang bergelar Gagak Seto, namun karena keterbatasan kemampuan dalam menyerap seluruh keilmuan ini, maka hanya sedikit orang yang dapat mempelajari keilmuan kesusastraan ini. Agar keilmuan kesusastraan tetap dapat dipelajari dan lestari, maka kemudian keilmuan kesusastraan ini diselipkan didalam keilmuan *kanuragan* dan juga keilmuan pengobatan. Keilmuan kesusastraan yang diselipkan ke dalam keilmuan *kanuragan* menjadi sebuah seni yang merupakan rangkaian dari jurus dan bentuk keilmuan *kanuragan* dengan esensi seni yang mengutamakan kelenturan dan keluwesan tubuh atletnya yang dapat terlihat anggun seperti penari, sementara keilmuan kesusastraan yang diselipkan kedalam keilmuan penyembuhan menghasilkan gending-gending atau lagu yang dapat berisikan resep ramuan penyembuhan, bentuk penyembuhan, dan berbagai petikan dari keilmuan penyembuhan yang digubah menjadi lirik dalam gending.
- c. Keilmuan penyembuhan yang mempelajari berbagai macam bentuk penyembuhan diantaranya menggunakan olah napas sebagai terapi untuk menyembuhkan diri sendiri dan ataupun orang lain diturunkan kepada yang bergelar Gagak Samudro. Seiring perjalanannya, tidak banyak orang yang sanggup mempelajari keilmuan penyembuhan hingga akhirnya keilmuan penyembuhan ini hampir tiada. Dengan keilmuannya yang tinggi, Sang Guru Merpati Putih yakni Saring Hadi Poernomo kemudian mempelajari keilmuan penyembuhan dan membentuk sebuah lembaga bernama Kebugaran Merpati Putih yang berada di bawah naungan PPS BETAKO Merpati Putih.

Menurut arsip buku Merpati Putih (2019), berikut silsilah penurunan keilmuan bela diri Kesultanan Mataram milik yang bergelar Sampeyan Dalem Inggang Sinuhun Kanjeng Susuhunan Pangeran Prabu Mangkurat Inggang Jumeneng Ing Kartosuro

hingga menjadi Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih:

- **BPH ADIWIDJOJO** sebagai Grat-I
- **PH SINGOSARI** sebagai Grat-II
- **R. Ay DJOJOREDJOSO** sebagai Grat-III
- **GAGAK HANDOKO** sebagai Grat-IV
- **RM REKSO WIDJOJO** sebagai Grat-V
- **R BONGSO DJOJO** sebagai Grat-VI
- **DJO PREMONO** sebagai Grat-VII
- **RM WONGSO DJOJO** sebagai Grat-VIII
- **KROMO MENGGOLO** sebagai Grat-IX
- **SARING HADI POERNOMO** sebagai Grat-X
- **POERWOTO HADI POERNOMO** dan **BUDI SANTOSO HADI POERNOMO** sebagai Grat-XI

Pewaris muda yaitu, Nehemia Budi Setiawan (Mas Hemi) putra dari Budi Santoso Hadi Poernomo (Mas Budi) dan Amos Priono Tri Nugroho (Mas Amos) putra dari Poerwoto Hadi Poernomo (Mas Poeng) sebagai Grat – XII.

Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih berdiri pada tanggal 2 April 1963 di Yogyakarta yang menurut data pada tahun 2015 memiliki 114 (seratus empat belas) cabang di dalam negeri dan 5 (lima) cabang di luar negeri. Sementara menurut data tahun 1993, jumlah kolat (kelompok latihan) yang terdaftar sebanyak 415 (empat ratus lima belas) kolat yang tersebar di seluruh Nusantara. Saat ini Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih memiliki anggota kurang lebih sebanyak dua setengah juta orang lulusan, serta anggota aktif kurang lebih sebanyak seratus ribu orang yang tersebar di seluruh Indonesia. Menurut data Merpati Putih cabang Bandung (Kota Bandung) yang berlokasi di Jl. Gudang Utara No. 27 Kota Bandung, PPS BETAKO Merpati Putih cabang Bandung di dalamnya menaungi beberapa kolat (kelompok latihan), yaitu:

- a. Kolat UNIKOM (reguler/ prestasi untuk mahasiswa)
- b. Kolat ITB (reguler/ prestasi untuk mahasiswa)

- c. Kolat STKS (reguler/ prestasi untuk mahasiswa)
- d. Kolat UNPAD (reguler/ prestasi untuk mahasiswa)
- e. Kolat BPI (reguler/ prestasi untuk siswa)
- f. Kolat YWKA (reguler/ prestasi untuk siswa)
- g. Kolat SMPN 6 Bandung (reguler/ prestasi untuk siswa)
- h. Kolat Pesantren Daarut Tauhid (reguler/ prestasi)
- i. Kolat Artillery Pertahanan Udara (reguler/ prestasi khusus tentara)
- j. Kolat Gudang Utara (reguler/ prestasi untuk umum)
- k. Kolat Gudang Utara (untuk anak)
- l. Kolat Yayasan Kesehatan Telkom (reguler/ prestasi untuk umum)
- m. Kolat Telkom Japati (kebugaran)

II.2.2. Amanat Sang Guru Merpati Putih

Didalam arsip buku Merpati Putih (2019), seorang anggota Merpati Putih diharuskan mengemban amanat dari Sang Guru. Amanat tersebut yaitu:

- Memiliki rasa jujur dan welas asih
- Percaya pada diri sendiri
- Keserasian dan keselarasan dalam penampilan sehari-hari
- Menghayati dan mengamalkan sikap itu agar menimbulkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

II.2.3. Filosofi dan Moto Merpati Putih

Merpati Putih merupakan akronim dalam Bahasa Jawa dari “Mersudi Patitising Tindak Pusakane Titising Hening”, yang dalam Bahasa Indonesia memiliki arti “Mencari Sampai Mendapat Kebenaran melalui Ketenangan”. Hal ini memiliki arti bahwa seorang anggota Merpati Putih diharapkan akan menyelaraskan hati dan pikiran dalam segala tindakannya. Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih juga memiliki moto, yang berbunyi “Sumbangsihku tak berharga, namun keikhlasanku nyata”, artinya bahwa seluruh anggota Merpati Putih diharapkan untuk terus mempelajari dan memahami berbagai ilmu yang ada di dalam perguruan Merpati Putih dengan ikhlas tanpa pamrih dan menyumbangkan

keilmuan yang dimilikinya kepada anggota yang baru (regenerasi) sehingga keilmuan Merpati Putih tetap lestari. (Merpati Putih. 2019)

Di dalam arsip buku Merpati Putih (2019), Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) memiliki bentuk sikap hormat perguruan, yaitu dengan mengangkat dua jari tangan kiri (jari telunjuk dan jari tengah) di depan kening, diiringi dengan menarik napas halus. Kemudian tangan kanan mengepal di depan dada agak ke kiri di depan jantung namun tidak menempel pada tubuh. Posisi badan tegak dengan muka tegak dan pandangan lurus ke depan serta kaki terbuka selebar bahu (seperti di dalam sikap sempurna). Sikap hormat perguruan ini memiliki arti sebagai berikut:

1. Dua jari di depan kening, memiliki makna bahwa:
 - Anggota Merpati Putih harus selalu mengutamakan pemikiran di atas tindakan.
 - Dua jari pun menjadi lambang perdamaian menurut kode etik Internasional. Artinya, seorang anggota Merpati Putih harus selalu mengutamakan, menjunjung tinggi, menghormati, dan mencintai perdamaian.
 - Dua jari juga bertujuan agar para anggota ingat bahwa di dunia ini ada dua hal yang bertolak belakang namun berkaitan seperti baik-buruk, siang-malam, ayah-ibu, pria-wanita, untung-rugi, ada pencipta-ada ciptaan.
2. Tangan Mengepal, memiliki makna keteguhan hati, ketika menghirup napas halus bermaksud untuk menyatukan diri dengan alam dan kehendak Tuhan. Berpasrah diri dan menyadari sedalam-dalamnya bahwa manusia adalah hamba Tuhan.
3. Bentuk Kaki (kaki dibuka selebar bahu seperti sikap sempurna), memiliki makna sikap mandiri, kokoh, tegak, tegap, tegas, dengan sikap memandang lurus kedepan.

Sikap hormat perguruan ini kerap dilakukan di setiap kegiatan latihan rutin dan pertemuan lainnya sebagai bagian pembukaan dan penutupan kegiatan. Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan melakukan hormat perguruan, berdoa, dan pengucapan janji anggota.



Gambar II. 2 Sikap Hormat Perguruan
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 04/04/2019)



Gambar II. 3 Sikap Hormat Perguruan tampak samping
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses pada 04/04/2019)

Di dalam arsip buku Merpati Putih (2019), baju seragam Merpati Putih memiliki makna sebagai berikut:

1. Baju, berwarna putih dengan kerah leher berwarna merah berbentuk segi lima dengan garis-garis jahitan berjumlah lima garis pada setiap bagian ujung baju dan terdapat tiga pasang lubang tali di dekat leher. Hal ini bermakna:
 - Warna putih melambangkan kesucian, ketulusan hati, kepasrahan, keterbukaan hati serta menjunjung tinggi arti perdamaian.

- Kerah leher, berbentuk segi lima menggambarkan Pancasila, terdapat juga lima jahitan pada leher yang bermakna agar anggota Merpati Putih menjunjung tinggi dasar negara Indonesia yaitu Pancasila.
 - Tiga pasang lubang tali kancing di dekat leher, bertujuan untuk mengingatkan anggota Merpati Putih bahwa di dalam hidup ini terdapat tiga hal yang saling berkaitan, yaitu: Tuhan Yang Maha Esa yaitu Sang Pencipta, alam sebagai sumber kehidupan, dan dunia sebagai kehidupan. Selain itu, tiga pasang lubang kancing juga menggambarkan jumlah janji anggota Merpati Putih yang disebut Tri Prasetya.
2. Celana, berwarna hitam melambangkan keteguhan hati dan juga menjadi ciri khas pencak silat Indonesia yang terinspirasi dari pakaian khas masyarakat Indonesia pada masa lalu yang notabene adalah petani.
 3. Sabuk, berwarna merah dengan lima garis jahitan menjalur yang menggambarkan Pancasila. Ketika seorang anggota menggunakan seragam yang telah dilengkapi dengan menggunakan sabuk merah (tingkatan Dasar II), berarti anggota tersebut telah siap sebagai anggota Merpati Putih yang mengerti makna baik dan buruk dan dapat bertanggung jawab dalam melaksanakan dan mengamalkan ajaran perguruan yakni *mersudi patitising tindak pusakane titising hening*".

Anggota yang telah bersabuk merah dimulai dari tingkat dasar II memiliki beban tanggung jawab yang besar. Anggota yang bersabuk merah berarti telah diakui penuh yang disumpah melalui janji anggota yang harus dilaksanakan oleh seluruh anggota Merpati Putih, yaitu janji kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa.
2. Negara dan bangsa sebagai perwujudan alam seisinya.
3. Perguruan sebagai wadah penggaliannya.

Bagi anggota yang masih bersabuk putih memiliki arti bahwa sabuk putih merupakan ujian dan harus bersungguh-sungguh. Semakin dijiwainya gerakan-gerakan di dalam berlatih pencak silat dan olah napas, maka akan muncul semangat

dari anggota bersabuk putih untuk mendapat pengakuan dari keluarga besar Perguruan Pencak Silat Merpati Putih.



Gambar II. 4 Logo/ Lambang PPS BETAKO Merpati Putih
Sumber: mp-unej.blogspot.com/2014/07/logo-pps-betako-merpati-putih.html
(Diakses pada 30/03/2019)

Di dalam arsip buku Merpati Putih (2019), lambang Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih memiliki arti sebagai berikut:

1. Bentuk segi lima dalam lambang PPS BETAKO Merpati Putih berasaskan pada Pancasila dan UUD 1945.
2. Garis segi lima berwarna hitam melambangkan persatuan dan kesatuan seluruh keluarga besar PPS BETAKO Merpati Putih yang bertujuan untuk mengembangkan dan melestarikan budaya bangsa.
3. Dasar berwarna biru melambangkan sikap dan watak perdamaian sebagai pesilat baik di tingkat lokal, regional, nasional, maupun internasional.
4. Tulisan BETAKO dan Merpati Putih bermotif aksara Jawa, melambangkan bahwa sumber ilmu Merpati Putih berasal dari tanah Jawa yang merupakan salah satu wilayah bangsa Indonesia.
5. Gambar telapak tangan berwarna hitam melambangkan keteguhan hati bagi setiap anggota Merpati Putih.
6. Warna kuning melingkari tangan melambangkan kejayaan dari ilmu Merpati Putih.
7. Burung merpati dengan kepala menunduk melambangkan sikap dan watak anggota Merpati Putih yang harus hidup seperti falsafah padi dimana saat

semakin berisi akan semakin merunduk, sesuai dengan anggota Merpati Putih yang dimana saat semakin memiliki ilmu, maka akan semakin mencapai ketenangan lahir dan batin.

8. Pita berwarna merah bertuliskan Merpati Putih berwarna putih, melambangkan warna bendera pusaka Indonesia merah putih yang melambangkan keberanian dan kesucian.

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan Merpati Putih termasuk Kebugaran Merpati Putih, selalu diawali dengan melakukan hormat perguruan, berdoa, dan pengucapan janji anggota, kemudian mengakhiri kegiatan dengan pengucapan janji anggota, berdoa, dan melakukan hormat perguruan.

II.2.4. Keilmuan di dalam Merpati Putih

Menurut sejarah di dalam arsip Merpati Putih (2019) yang telah disampaikan sebelumnya, setelah sampai di grat ketiga (Grat III), yaitu R. Ay. Djojoredjoso, dikarenakan ketidakmampuan untuk mempelajari seluruh keilmuan Merpati Putih oleh satu orang, maka ilmu yang diturunkan kemudian dibagi menjadi tiga bidang keilmuan menurut spesialisasinya masing-masing, yaitu:

- Keilmuan *kanuragan* atau yang dikenal dengan seni bela diri Merpati Putih diturunkan kepada yang bergelar Gagak Handoko sebagai Grat-IV. Keilmuan *kanuragan* ini mengajarkan anggota Merpati Putih dengan berbagai ilmu bela diri yang dapat digunakan untuk membela diri di saat bahaya. Anggota Merpati Putih yang mengikuti keilmuan *kanuragan* memfokuskan diri dalam pelatihan menjadi seorang atlet yang ikut berpartisipasi dalam setiap pertandingan, sehingga pengolahan napas yang mereka lakukan lebih terfokus pada penguatan stamina dan tenaga agar dapat mengolah napas menjadi tenaga yang lebih besar.
- Keilmuan kesusastraan merupakan keilmuan lain di dalam Perguruan Merpati Putih yang diturunkan kepada saudara lainnya yaitu yang bergelar Gagak Seto, namun karena keterbatasan kemampuan dalam menyerap seluruh keilmuan ini, maka hanya sedikit orang yang dapat mempelajari keilmuan kesusastraan ini. Agar keilmuan kesusastraan tetap dapat dipelajari dan lestari, maka

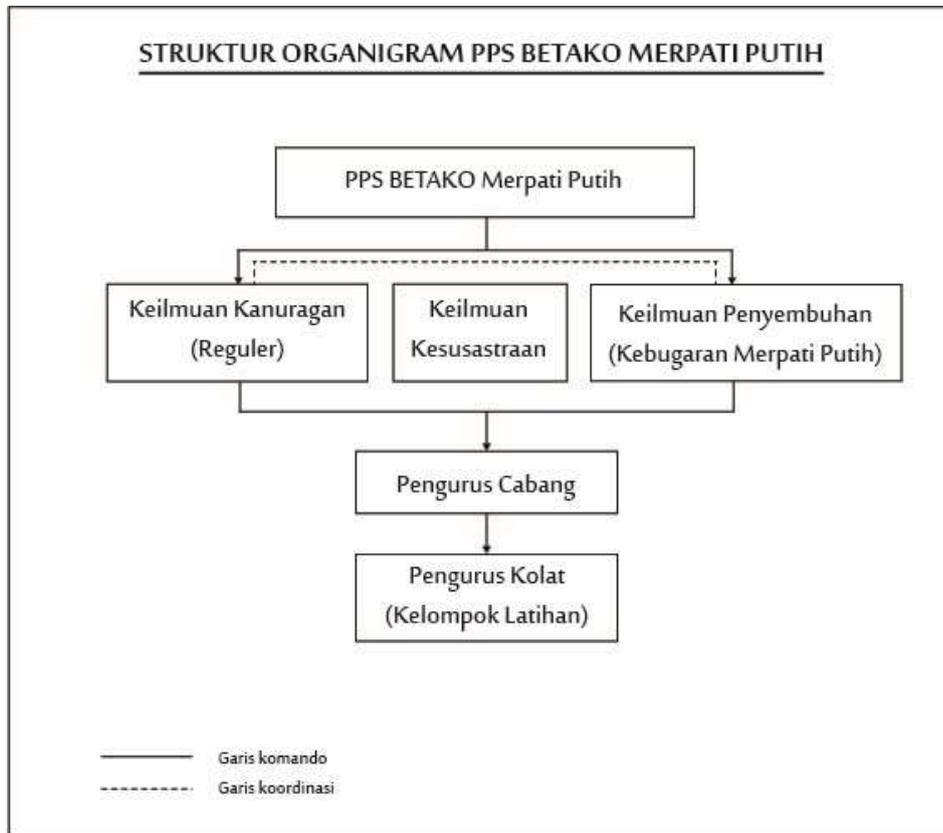
kemudian keilmuan kesusastraan ini diselipkan didalam keilmuan *kanuragan* dan juga keilmuan pengobatan. Keilmuan kesusastraan yang diselipkan ke dalam keilmuan *kanuragan* menjadi sebuah seni yang merupakan rangkaian dari jurus dan bentuk keilmuan *kanuragan* dengan esensi seni yang mengutamakan kelenturan dan keluwesan tubuh atletnya yang dapat terlihat anggun seperti penari, sementara keilmuan kesusastraan yang diselipkan kedalam keilmuan penyembuhan menghasilkan gending-gending atau lagu yang dapat berisikan resep ramuan penyembuhan, bentuk penyembuhan, dan berbagai petikan dari keilmuan penyembuhan yang digubah menjadi lirik dalam gending.

- Keilmuan penyembuhan atau yang dikenal dengan Kebugaran Merpati Putih diturunkan kepada saudara Gagak Handoko yaitu yang bergelar Gagak Samudro. Keilmuan penyembuhan ini tidak mengajarkan jurus-jurus bela diri seperti keilmuan *kanuragan*, namun memberikan pembelajaran kepada anggota Merpati Putih dengan berbagai ilmu penyembuhan, salah satu dasar ilmunya yaitu dengan pengolahan napas yang dapat digunakan sebagai terapi penyembuhan kepada manusia dan menjaga kesehatan menuju kebugaran tubuh manusia. Pengolahan napas yang diberikan pun kemudian disesuaikan dengan kondisi kesehatan tubuh masing-masing anggotanya. Selain pengolahan napas, juga diajarkan pemahaman keilmuan yang berhubungan dengan penyembuhan, dan kesehatan tubuh manusia untuk menuju bugar, seperti pemahaman mengenai anatomi tubuh manusia, ortopedi, saraf, otot, kardiovaskular, fungsi organ, termasuk keilmuan gizi, pangan, dan lain sebagainya yang menunjang pola hidup sehat.

II.2.5. Kebugaran Merpati Putih

Kebugaran Merpati Putih merupakan sebuah lembaga yang berada di bawah naungan PPS BETAKO Merpati Putih yang mengajarkan keilmuan penyembuhan kepada anggotanya. Sesuai dengan namanya yaitu Kebugaran Merpati Putih, lembaga ini memiliki tujuan akhir agar para anggotanya sehat dan dapat menuju bugar. Kebugaran Merpati Putih ini menggunakan keilmuan penyembuhan dengan tujuan untuk melakukan perbaikan diri lahir dan batin serta diharapkan kualitas

hidup anggota kebugaran Merpati Putih dapat meningkat dan mencapai kebugaran melalui pelatihan-pelatihan yang dilakukan. Pelatihan yang dilakukan merupakan latihan-latihan olah pikir, olah rasa, olah napas, dan olah gerak yang menggunakan pendekatan tradisional dan kaidah-kaidah tanah Jawa (Silat Merpati Putih, 2016).



Gambar II. 5 Struktur Organigram keilmuan PPS BETAKO Merpati Putih
 Sumber: Dokumen pribadi
 (Diakses pada 11/08/2019)

Melalui kebugaran Merpati Putih juga, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup para anggota dengan Sang Pencipta. Berdasarkan wawancara dengan Budi Prayogo selaku pelatih Kebugaran Merpati Putih, Kebugaran Merpati Putih memiliki moto sehat darahnya, sehat orangnya, berfungsi organnya, lentur badannya, memiliki makna bahwa manusia yang sehat memiliki kondisi dimana darahnya sehat berarti peredaran darahnya baik, oksigen membantu peredaran darah secara optimal. Jika peredaran darah lancar, maka jantung sebagai organ yang bertugas mengedarkan darah ke seluruh tubuh berfungsi dengan baik, ketika seluruh

organ tubuh berfungsi dengan baik, maka seluruh badannya akan berada dalam kondisi prima dan akan lentur badannya. Sehingga, jika ada orang yang kaku, maka ada yang salah dengan tubuh atau fungsi organnya, dengan begitu maka peredaran darah tidak optimal dan menyebabkan tubuh sakit.

Kebugaran Merpati Putih pada awalnya memiliki tingkatan latihan seperti halnya keilmuan *kanuragan* atau prestasi, tingkatannya yaitu muda, dewasa, dan madya. Namun, saat ini tingkatan tersebut hamper tidak pernah digunakan. Proses untuk menjadi anggota kebugaran Merpati Putih yaitu:

- Mendaftar keanggotaan atau mengisi data keanggotaan
- Membayar biaya keanggotaan seikhlasnya.
- Dilakukan diagnosis terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi tubuh apakah sehat atau tidak.
- Untuk masyarakat yang sehat, dapat mendaftar keanggotaan kebugaran dengan usia minimal 35 (tiga puluh lima) tahun. Sementara, jika masyarakat yang ingin mendaftar memiliki riwayat sakit, maka boleh datang sebagai pasien terapi terlebih dahulu. Melakukan diagnosis baik dilakukan di tempat pelatihan kebugaran oleh pelatih yang berwenang, maupun membawa hasil laboratorium mengenai riwayat kesehatan tubuhnya.
- Setelah diketahui hasil dari kondisi tubuh calon anggota (semua calon anggota akan menjadi pasien terlebih dahulu dilihat dari hasil rekam medis), maka dilihat apa yang harus diperbaiki terlebih dahulu. Secara umum, yang dapat dilakukan pasien terlebih dahulu adalah dengan mengatur pola makannya terlebih dahulu, disesuaikan dengan penyakit yang diderita. Kemudian, setelah berangsur lebih sehat dan dapat mengikuti pelatihan olah napas, para anggota akan mengikuti pelatihan olah napas dengan instruksi pelatih.

Keilmuan penyembuhan di dalam Kebugaran Merpati Putih, faktor pendukung yang paling besar dalam menjaga kesehatan tubuh yaitu mengatur pola makan dan pola tidur. Jika asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh baik, maka akan diolah dengan baik, dan memberikan manfaat besar bagi tubuh. Salah satu contoh dalam menjaga asupan makanan atau membuat pola makanan adalah dengan mengurangi konsumsi baik makanan, ataupun minuman siap saji. Mengurangi asupan makanan

yang berasal dari hewan yaitu seminggu sekali, seperti konsumsi telur, daging, susu, dan produk olahan susu lainnya. Akan lebih baik jika asupan protein yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari ikan.

Ada banyak sekali ilmu yang dapat dipelajari di dalam keilmuan penyembuhan Kebugaran Merpati Putih. Secara garis besar, yang dapat dipelajari oleh anggota Kebugaran Merpati Putih untuk menyembuhkan diri sendiri dan menjaganya agar tetap sehat yaitu mempelajari anatomi tubuh manusia, ortopedi, kardiovaskular, menentukan pola makan yang benar untuk tubuhnya, dan olah napas yang menjadi dasar proses penyembuhan tubuh yang sakit. Olah napas ini penting untuk mengoptimalkan saturasi oksigen di dalam tubuh yang berfungsi untuk memproses apa yang dikonsumsi manusia. Selain itu, keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih mempelajari keilmuan-keilmuan mengenai penyembuhan dan kesehatan tubuh manusia melalui olah pikir, olah rasa, olah napas, dan olah gerak (Silat Merpati Putih, 2016).

Secara umum, olah napas dipelajari baik dalam keilmuan *kanuragan* (prestasi atau reguler) maupun di keilmuan penyembuhan (kebugaran). Dasar olah napas yang dilakukan adalah napas pembinaan dan napas pengolahan yang dipelajari baik di keilmuan *kanuragan* maupun di keilmuan penyembuhan. Yang menjadi perbedaan adalah tujuan dilakukan pengolahan napas dan tingkatan lanjut dari pengolahan napas dasar tersebut. Jika di dalam keilmuan *kanuragan* pengolahan napas dilakukan untuk meresonansikan gelombang elektromagnetik yang ada di alam dengan gelombang elektromagnetik yang ada di dalam tubuh yang dapat memperkuat dan memaksimalkan tenaga dalam manusia untuk disalurkan ketika bertanding, melakukan pemecahan benda keras, dan aktifitas sehari-hari lainnya dalam kehidupan manusia. Sementara di dalam keilmuan penyembuhan, hasil dari olah napas yang dilakukan dapat mengoptimalkan proses metabolisme tubuh yang membantu tubuh menyembuhkan dari dalam tubuh, dan dapat pula disalurkan untuk mengobati orang lain melalui terapi jika pemahaman terhadap keilmuan penyembuhan yang dimiliki sudah mendalam.

Menurut arsip Merpati Putih (2019) fokus dalam setiap olah napas antara keilmuan *kanuragan* dan keilmuan penyembuhan atau kebugaran memiliki perbedaan. Didalam keilmuan *kanuragan*, ada tiga hal yang menjadi fokus ketika melakukan olah napas, yaitu:

1. Bentuk

Dalam melakukan olah napas, bentuk yang dilakukan harus benar karena dapat berpengaruh pada fase selanjutnya, yaitu kekejangan. Jika bentuk yang dilakukan salah, maka akan berpengaruh pada keseluruhan proses olah napas serta efek yang ditimbulkan sesudah melakukan pengolahan napas. Selain itu, dalam setiap pengolahan napas dilakukan dengan mata tertutup.

2. Kekejangan

Hal kedua yang harus diperhatikan yaitu kekejangan otot. Agar energi yang dihasilkan maksimal, maka tubuh dan otot dari leher ke bawah harus kejang maksimal.

3. Napas

Hal ketiga yang harus diperhatikan yaitu seberapa lama kita dapat menahan napas (melakukan repetisi dengan pola menyimpan napas yaitu dada - perut - dada) ketika melakukan olah napas.

Sementara di dalam keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih, olah napas yang dilakukan tidak semaksimal yang menjadi fokus keilmuan *kanuragan*, yaitu:

1. Bentuk

Didalam keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih, bentuk olah napas yang dilakukan disesuaikan dengan kondisi tubuh anggota. Misalnya, saat melakukan napas pengolahan bentuk satu harusnya dilakukan seperti pada (Gambar II.6) dimana posisi kaki yaitu duduk simpuh. Namun, jika kondisi tubuh anggota tidak memungkinkannya untuk dapat mengikuti posisi tersebut dikarenakan

kakinya cedera, maka bentuk kaki saat melakukan olah napas boleh disesuaikan dengan kemampuan tubuh dengan posisi lain, namun tetap mengikuti instruksi pelatih.

2. Kekejangan

Jika di dalam keilmuan *kanuragan* pengejangan yang dilakukan adalah pengejangan maksimal, di dalam keilmuan penyembuhan kekejangan yang dilakukan adalah kejang alami tubuh, seberapa besar tubuh dapat melakukan kejang pada bentuk olah napas yang dipakai, maka sampai itulah porsi kekejangan yang dilakukan oleh tubuh.

3. Napas

Sama seperti di dalam keilmuan *kanuragan*, lama atau proses olah napas dilakukan repetisi dengan pola menyimpan napas yaitu dada - perut - dada ketika melakukan olah napas. Baik keilmuan *kanuragan* maupun keilmuan penyembuhan, dalam melakukan olah napas, baik napas dasar seperti pembinaan dan pengolahan maupun napas lanjutan, harus dilakukan dengan instruksi pelatih (ketika melakukan latihan) dan tidak dianjurkan untuk melakukan olah napas sendiri. Hal ini dikarenakan besarnya pengolahan napas yang dilakukan memiliki resiko yang besar pula jika dilakukan tanpa pengawasan pelatih, dan pengawasan dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.

Menurut arsip Merpati Putih (2019) di dalam keilmuan Merpati Putih, ada dua jenis olah napas dasar yang dilakukan, yaitu napas pembinaan, dan napas pengolahan.

Napas pembinaan memiliki empat bentuk dasar, yaitu:

1. Napas Pembinaan Garuda
2. Napas Pembinaan Dorong – Tarik
3. Napas Pembinaan Dorong – Tarik Kombinasi
4. Napas Pembinaan Listrik

Napas pengolahan dasar di dalam Kebugaran Merpati Putih memiliki sebelas bentuk yang dilakukan dengan mengikuti instruksi dari pelatih.

1. Bentuk pertama:

- Bentuk sikap dengan posisi duduk simpuh.
- Posisi pantat duduk diatas tumit, posisi lutut rapat, tulang belakang lurus, dada terbuka.
- Jempol kaki saling menempel (rapat), dan kedua tangan mengepal diatas paha.
- Pandangan rata – rata air.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Seluruh tubuh kejang dengan fokus di kedua tangan.

*Bentuk Pengolahan dasar satu
bentuk pertama ;*



Gambar II. 6 Bentuk pertama napas pengolahan

Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung

(Diakses 04/04/2019)

2. Bentuk kedua:

- Bentuk sikap, dengan posisi duduk simpuh lalu ditidurkan (tidur simpuh).
- Posisi lutut rapat, kepala diangkat dagu menempel pada dada, jempol kaki saling menempel (rapat), dan posisi kedua tangan mengepal diatas paha.
- Punggung menempel di lantai, dengan sedikit pinggang terangkat.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Fokus kekejangan pada tangan dan badan.

*Bentuk Pengolahan dasar satu
bentuk kedua ;*



Penjelasan

Merpati putih
Cabang Bandung
Dok. NPCB 2013

Gambar II. 7 Bentuk kedua napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

3. Bentuk ketiga:

- Bentuk sikap, dengan posisi kaki lurus keatas, atau biasa disebut dengan bentuk lilin.
- Posisi kaki lurus keatas, kaki dicangkulkan, lutut lurus, dengan tumpuan tekuk leher dan kepala, telapak tangan menumpu pinggang.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Fokus pada kekejangan kaki.

*Bentuk Pengolahan dasar satu
bentuk ketiga ;*



Merpati Putih
Cabang Bandung
Dok. MPCH 2012

Gambar II. 8 Bentuk ketiga napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

4. Bentuk keempat:

- Bentuk sikap, dengan posisi bentuk ketiga dengan kaki diturunkan kearah kepala.
- Posisi kaki lurus dilempar diatas kepala, posisi jari kaki nempel di lantai, lutut lurus, kedua tangan mengepal dan diangkat satu kepalan tangan dari permukaan lantai.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Fokus kekejangan pada tangan, badan dan kaki.

Bentuk Pengolahan dasar satu bentuk keempat ;



Wikipedia
Cabang Bandung
Dib. NPKB 2013

Gambar II. 9 Bentuk keempat napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

5. Bentuk kelima dan keenam

- Bentuk sikap kelima (a) dengan posisi kaki kanan dilipat atau diteuk di bawah lutut, kaki kiri lurus dan sikap keenam (b) dengan posisi sebaliknya, kaki kiri dilipat atau diteuk di bawah lutut, kaki kanan lurus. Posisi ini disebut juga dengan bentuk 4.
- Posisi kaki kiri lurus kedepan seperti cangkul, kaki kanan diteuk, posisi mata kaki kanan persis dibawah lutut kaki kiri.
- Posisi tangan kiri mengepal dibelakang punggung, tangan kanan mengepal dan disilangkan diatas kaki kiri, posisi badan bungkuk berusaha mencium lutut kaki kiri.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus) : Seluruh badan kejang dengan fokus pada tangan dan kaki yang lurus.

*Bentuk Pengolahan dasar satu
bentuk keLima ; (a dan b)*



Gambar II. 10 Bentuk kelima (a) dan keenam (b) napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

6. Bentuk ketujuh dan kedelapan:

- Bentuk sikap ketujuh (a) kaki kanan dilipat ke belakang dan bentuk kedelapan (b) kaki kiri dilipat ke belakang, posisi kaki membentuk sudut 900 (lari gawang).
- Posisi kaki kiri lurus nyangkut, kaki kanan ditekuk kebelakang, dengan posisi selangkangan membentuk sudut 900 dan tumit kaki kanan menempel ke pantat bagian belakang, posisi tangan kiri mengepal di punggung, dan tangan kanan mengepal menyilang kaki kiri.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus) : Seluruh badan kejang dengan fokus pada tangan yang mengepal didepan, badan dan kaki yang lurus.



Gambar II. 11 Bentuk ketujuh (a) dan kedelapan (b) napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

7. Bentuk kesembilan:

- Bentuk sikap dengan posisi kedua kaki lurus (selonjor).
- Kedua kaki lurus, rapat, nyangkut, posisi kedua tangan mengepal diatas kedua kaki dan didorong kedepan semaksimal mungkin.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Fokus Kekejangan keseluruhan tubuh baik tangan dan kaki.

*Bentuk Pengolahan dasar satu
bentuk ke Sembilan ;*



Gambar II. 12 Bentuk kesembilan napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

8. Bentuk kesepuluh:

- Bentuk sikap dengan posisi tidur telentang kedua kaki lurus, dicangkul, lutut tidak ditekuk, kedua tangan mengempal diatas paha.
- Kepala, tangan dan kaki diangkat dan bertumpu pada tulang ekor. Daggu menempel pada dada.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Fokus kekejangan keseluruhan tubuh.



Gambar II. 13 Bentuk kesepuluh napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

9. Bentuk kesebelas:

- Bentuk sikap dengan posisi tidur telungkup atau disebut juga dengan bentuk Superman.
- Posisi tidur telungkup kedua kaki lurus, tidak nyangkul, kedua tangan lurus mengepal didepan muka.
- Tangan, kepala dan kaki diangkat dengan tumpuan pada perut.
- Dilakukan dengan posisi mata terpejam.

Konsentrasi (fokus): Fokus kekejangan ada diseluruh tubuh.

*Bentuk Pengolahan dasar satu
bentuk keSebelas ;*

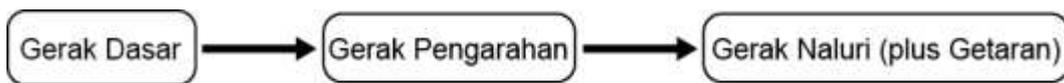


Gambar II. 14 Bentuk kesebelas napas pengolahan
Sumber: Arsip PPMP cabang Bandung
(Diakses 04/04/2019)

Menurut Budi Prayogo selaku peletih Kebugaran Merpati Putih, pengolahan napas dilakukan untuk meresonansikan gelombang elektromagnetik yang ada di alam dengan gelombang elektromagnetik yang ada di dalam tubuh. Didalam keilmuan penyembuhan, hasil dari olah napas yang dilakukan dapat mengoptimalkan proses metabolisme tubuh yang membantu tubuh menyembuhkan dari dalam tubuh, dan dapat pula disalurkan untuk mengobati orang lain melalui terapi jika pemahaman terhadap keilmuan penyembuhan yang dimiliki sudah luas. Teknik dasar olah napas yang dipelajari di dalam pencak silat Merpati Putih diantaranya,

1. Pernapasan Pembinaan.
2. Pernapasan Pengolahan.

Hasil dari olah napas yang dilakukan mengubah energi yang kemudian dapat diolah menjadi tenaga getaran. Urutan pemahaman gerakan pada Merpati Putih yaitu:



Gambar II. 15 Urutan pemahaman gerakan pada Merpati Putih
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses 04/04/2019)

Kebugaran Merpati Putih kolat Telkom cabang Bandung memiliki jadwal latihan setiap hari selasa dan hari jumat dimulai pukul 06.00 pagi sampai pukul 08.00. sementara untuk jadwal terapi yaitu setiap hari selasa pukul 08.00 pagi sampai dengan pukul 11.00 pagi dan hari jumat pukul 08.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi (setiap selesai latihan).

II.2.6. Manfaat Olah Napas bagi Kesehatan dan Kebugaran Tubuh

Latihan olah napas yang dilakukan di dalam Kebugaran Merpati Putih memiliki banyak sekali mafaat bagi tubuh. Mudahnya, ketika oksigen yang masuk ke dalam tubuh dioptimalkan melalui pengolahan napas, maka proses peredaran darah dan proses metabolisme tubuh akan lebih lancar dari keadaan normal, hal ini kemudian yang menjadikan olah napas sebagai upaya penyembuhan dari dalam tubuh, dengan fungsi organ tubuh yang optimal maka tubuh akan lebih sehat dan kemudian mudah

menuju bugar. Ketika tubuh sudah bugar, maka tubuh akan terasa lebih ringan dan dapat mengerjakan berbagai aktifitas dengan lebih baik dan optimal.

II.3. Analisis

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan analisis konten kualitatif. Pada metode pengumpulan data yang digunakan untuk memaparkan dan menganalisis konten mengenai Kebugaran Merpati Putih dilakukan dengan cara kajian dokumen, interview khusus, dan observasi kepada masyarakat dengan melakukan kuesioner.

II.3.1. Kajian dokumen

Kajian dokumen merupakan sarana yang dapat membantu dalam mengumpulkan data atau informasi (Sarwono & Lubis, 2007, h.102). Dokumen yang dikaji dalam penelitian ini yaitu buku arsip keilmuan Merpati Putih yang dimiliki oleh divisi DIKLAT PPS BETAKO Merpati Putih cabang Bandung.

II.3.2. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada Dicky Syahrul Miftah selaku pelatih PPS BETAKO Merpati Putih kolat Unikom dan kepada Budi Prayogo selaku pelatih Kebugaran Merpati Putih kolat Telkom. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi dan data mengenai keilmuan penyembuhan yang dipelajari melalui lembaga Kebugaran Merpati Putih sebagai salah satu bidang keilmuan yang ada di dalam PPS BETAKO Merpati Putih selain keilmuan *kanuragan*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada Dicky Syahrul Miftah didapatkan informasi sebagai berikut:

- Keilmuan Merpati Putih itu terbuka bagi masyarakat yang ingin mempelajarinya dengan menjadi anggota Merpati Putih, sementara dalam mempelajari pengolahan napas yang diajarkan baik di keilmuan *kanuragan* maupun keilmuan penyembuhan Merpati Putih, tidak boleh dilakukan sendirian dan harus diawasi oleh pelatih agar pengolahan napas dapat menghasilkan energi yang maksimal dan tidak terjadi kesalahan yang tidak diinginkan. Hal

yang dapat dilakukan baik bagi yang merupakan anggota perguruan Merpati Putih ataupun bukan, yaitu mempelajari bentuk gerakan olah napasnya saja, sebagai pengingat agar pada saat melakukan olah napas, bentuk yang dilakukannya benar.

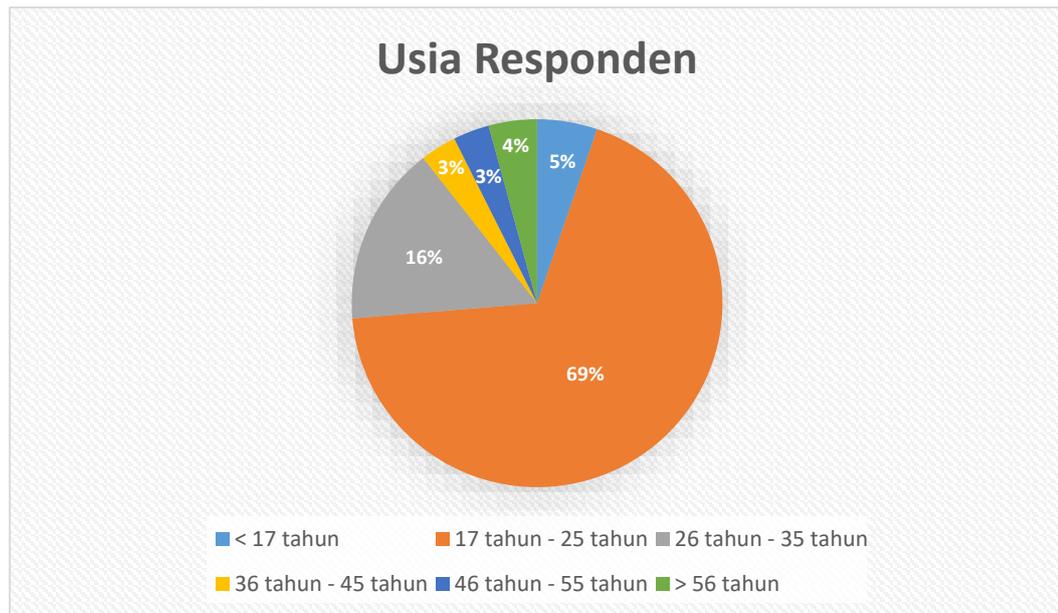
- Di dalam pencak silat Merpati Putih ada keilmuan penyembuhan atau yang disebut dengan Kebugaran Merpati Putih, dimana anggota dapat melakukan pelatihan olah napas sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, dimulai dari mengatur pola makan, melakukan olah napas sebagai terapi kesehatan dan juga terapi penyembuhan, baik untuk diri anggota itu sendiri maupun kepada pasien (masyarakat yang datang untuk diterapi). Olah napas yang dilakukan oleh kebugaran yaitu bentuk olah napas dasar seperti napas pengolahan dan tingkatan selanjutnya yang kemudian disesuaikan dengan tingkat kesehatan atau penyakit masing-masing anggota.
- Ilmu pencak silat Merpati Putih pada awalnya dirancang khusus untuk digunakan kaum perempuan, sehingga sampai saat ini pun, anggota perempuan di perguruan Merpati Putih lebih mudah dalam mempelajari dan memahami setiap jurus dan gerakan yang diajarkan.
- Ilmu Merpati Putih berasal dari Kerajaan atau Kesultanan Mataram, sehingga setiap hal yang berkaitan dengan ilmu Merpati Putih ini, baik itu dari atribut, bentuk jurus, sampai pada bentuk pengolahan napas memiliki filosofi dan keyakinan yang berdasar pada ajaran agama Islam dan budaya atau kaidah tanah Jawa. Dalam keilmuan baik *kanuragan* maupun penyembuhan (kebugaran) pun, untuk setiap ilmu kesehatan dan ilmu penyembuhan yang dipelajari berdasar pada penjelasan di dalam Alquran, sehingga bagi anggota yang memiliki keyakinan berbeda (non-muslim) akan terasa kurang maksimal dalam mempelajari, memahami, menghayati, dan menerapkan ilmu dari Kebugaran Merpati Putih ini.

Sementara dari wawancara yang dilakukan kepada Budi Prayogo selaku pelatih dari Kebugaran Merpati Putih kolat Telkom didapatkan informasi sebagai berikut:

- Kebugaran Merpati Putih merupakan sebuah lembaga di bawah naungan PPS BETAKO Merpati Putih yang mempelajari secara dalam akan keilmuan penyembuhan Merpati Putih.
- Alasan keilmuan penyembuhan mendirikan lembaga yang disebut dengan Kebugaran Merpati Putih yaitu melalui pemikiran bahwa orang sakit itu harus sehat, dan setelah sehat maka berusaha menjaga kesehatan tubuhnya dan menuju bugar. Jadi diberi nama Kebugaran Merpati Putih, karena tujuan utama dari lembaga ini adalah menuju bugar melalui keilmuan penyembuhan yang sejatinya memiliki prinsip sehat tanpa obat.
- Moto Kebugaran Merpati Putih yaitu sehat darahnya, sehat orangnya (secara fisik dan mental), berfungsi organnya, lentur badannya, memiliki makna bahwa manusia yang sehat memiliki kondisi dimana darahnya sehat berarti peredaran darahnya baik, oksigen membantu peredaran darah secara optimal. Jika peredaran darah lancar, maka jantung sebagai organ yang bertugas mengedarkan darah ke seluruh tubuh berfungsi dengan baik, ketika seluruh organ tubuh berfungsi dengan baik, maka seluruh badannya akan berada dalam kondisi prima dan akan lentur badannya.
- Banyak sekali yang dipelajari di dalam keilmuan penyembuhan Merpati Putih, serta keilmuan penyembuhan ini sesuai dengan medis dan dapat dijelaskan secara akademis karena keilmuan penyembuhan diantaranya mempelajari ilmu mikrobiologi, farmakologi, gizi, pangan, dan lain sebagainya terutama bila ingin memfokuskan diri menjadi pelatih, dan membutuhkan waktu dan proses yang tidak singkat.
- Salah satu dasar dalam keilmuan penyembuhan yaitu olah napas. Olah napas menjadi dasar keilmuan dan penting bagi penyembuhan, karena olah napas merupakan bagian saturasi oksigen di dalam tubuh yang bekerja dengan meresonansikan gelombang elektromagnetik yang ada di alam dengan gelombang elektromagnetik yang ada di dalam tubuh. Didalam keilmuan penyembuhan, hasil dari olah napas yang dilakukan dapat mengoptimalkan proses metabolisme tubuh yang membantu tubuh menyembuhkan dari dalam tubuh, dan oksigen yang dihasilkan dari olah napas membantu proses metabolisme tubuh lebih stabil.

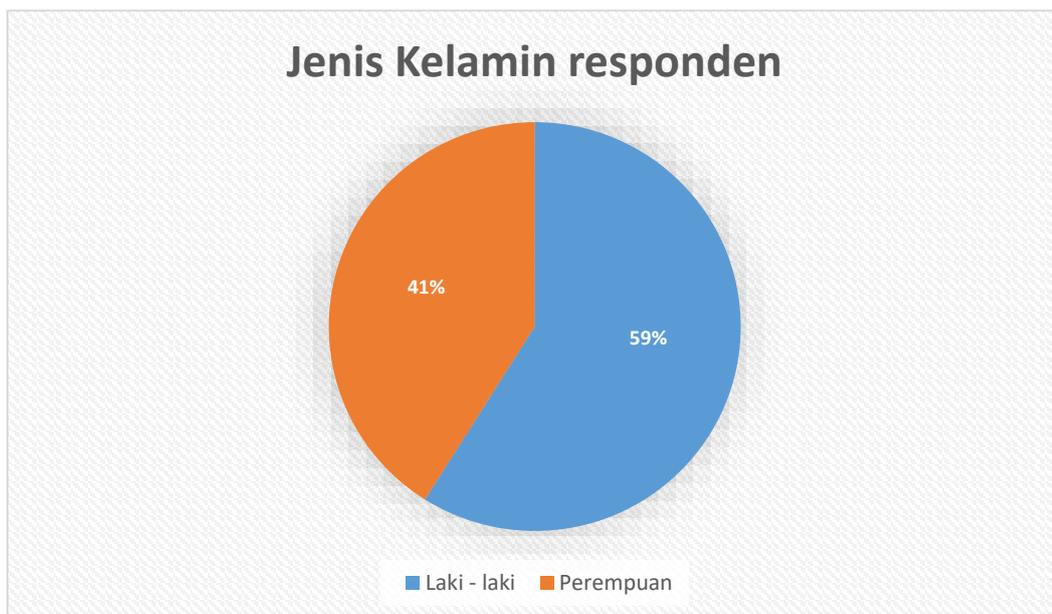
II.3.3. Kuesioner

Pembagian kuesioner dilakukan secara acak kepada masyarakat di Kota Bandung dan di luar Kota Bandung. Dari kuesioner yang disebar acak baik secara daring maupun luring, didapatkan tanggapan dari sebanyak 95 (sembilan puluh lima) orang responden dengan hasil sebagai berikut:



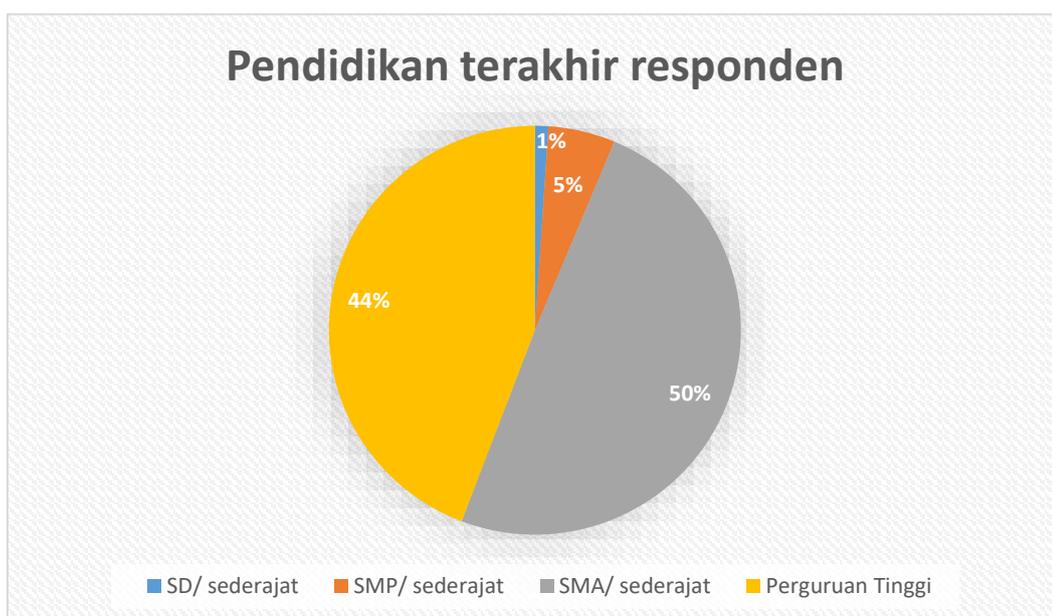
Gambar II. 16 Hasil kuesioner - usia responden
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, hasil kuesioner dari 95 (sembilan puluh lima) orang responden, untuk mengetahui usia dari para responden didapatkan responden terbanyak yaitu dengan persentase sebanyak 69% berusia antara 17 (tujuh belas) tahun sampai dengan 25 (dua puluh lima) tahun. Sisanya dengan persentase, sebanyak 5% berusia kurang dari 17 (tujuh belas) tahun, sebanyak 15% berusia antara 26 (dua puluh enam) tahun sampai dengan 35 (tiga puluh lima) tahun, sebanyak 3% berusia antara 36 (tiga puluh enam) tahun sampai dengan 45 (empat puluh lima) tahun, sebanyak 3% berusia antara 46 (empat puluh enam) tahun sampai dengan 55 (lima puluh lima) tahun, dan sebanyak 4% berusia lebih dari 56 (lima puluh enam) tahun.



Gambar II. 17 Hasil kuesioner - jenis kelamin responden
 Sumber: Dokumen pribadi
 (Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) orang responden, didapatkan hasil dengan persentase sebanyak 59% responden berjenis kelamin laki-laki dan persentase sebanyak 41% responden berjenis kelamin perempuan.



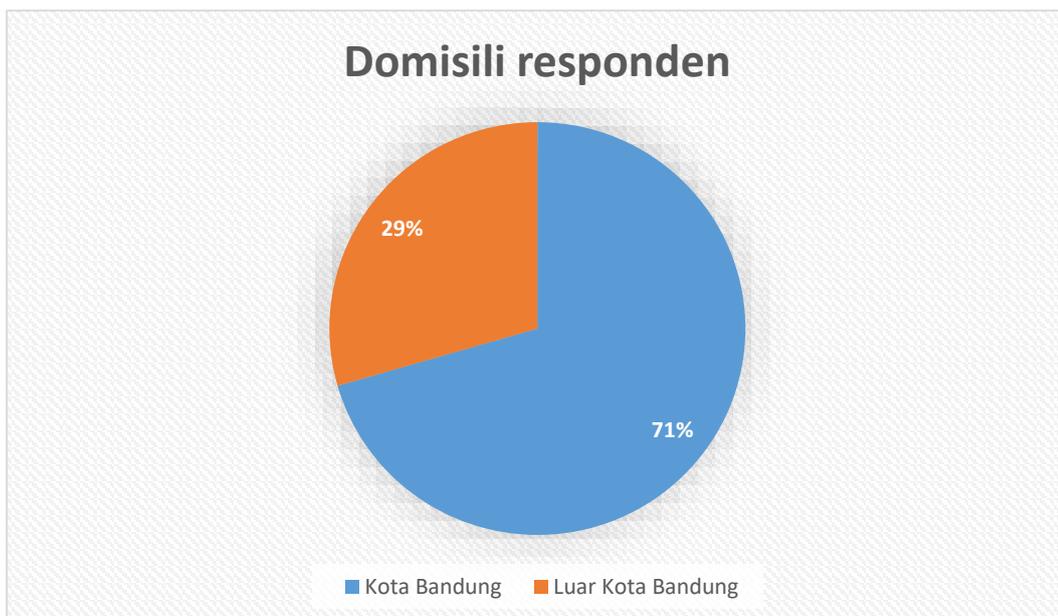
Gambar II. 18 Hasil kuesioner - pendidikan terakhir responden
 Sumber: Dokumen pribadi
 (Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) orang responden didapatkan hasil bahwa tingkat pendidikan terakhir responden dengan persentase yaitu sebanyak 1% responden berpendidikan terakhir SD/ sederajat, sebanyak 5% responden berpendidikan terakhir SMP/ sederajat, sebanyak 50% responden berpendidikan terakhir SMA/ sederajat, dan sebanyak 44% sisanya berpendidikan terakhir di perguruan tinggi. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa pendidikan terakhir para responden terbanyak ada di tingkat SMA/ sederajat dan perguruan tinggi.



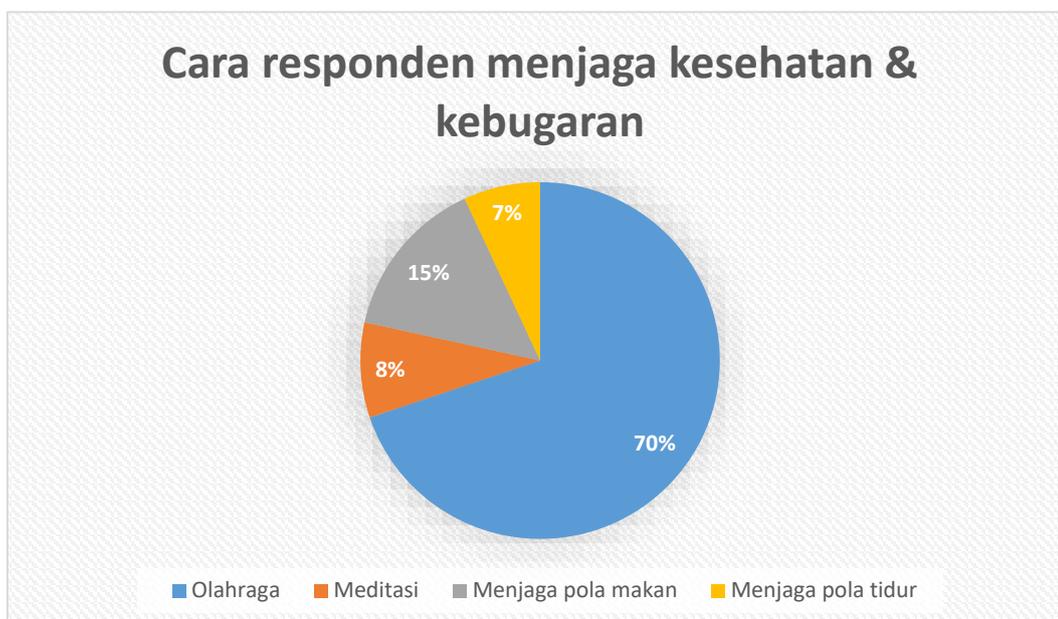
Gambar II. 19 Hasil kuesioner - pekerjaan responden
 Sumber: Dokumen pribadi
 (Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) orang responden didapatkan hasil bahwa pekerjaan responden dengan persentase yaitu sebanyak 4% (empat persen) responden tidak bekerja, sebanyak 41% (empat puluh satu persen) responden adalah pelajar atau mahasiswa, sebanyak 1% (satu persen) responden bekerja sebagai pegawai negeri, sebanyak 30% (tiga puluh persen) responden bekerja sebagai pegawai swasta, sebanyak 11% (sebelas persen) bekerja sebagai wiraswasta, dan sebanyak 13% (tiga belas persen) sisanya memilih lainnya sebagai pekerjaan mereka.



Gambar II. 20 Hasil kuesioner - domisili responden
 Sumber: Dokumen pribadi
 (Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) orang responden didapatkan hasil dengan persentase sebanyak 71% (tujuh puluh satu persen) responden berdomisili di Kota Bandung, dan sebanyak 29% (dua puluh sembilan persen) responden berdomisili di luar Kota Bandung.



Gambar II. 21 Hasil kuesioner - cara responden menjaga kesehatan&kebugaran
 Sumber: Dokumen pribadi
 (Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 89 (delapan puluh sembilan) responden menjawab mengenai bagaimana cara responden menjaga kesehatan dan kebugaran mereka. Sebanyak 70% (tujuh puluh persen) menjawab menjaga kesehatan dan kebugaran mereka dengan berolahraga, sebanyak 8% (delapan persen) menjadikan meditasi sebagai cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka, sebanyak 15% (lima belas persen) memilih menjaga pola makan sebagai cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka, dan sebanyak 7% (tujuh persen) memilih menjaga kesehatan dan kebugaran mereka dengan menjaga pola tidur yang teratur.



Gambar II. 22 Hasil kuesioner - pengetahuan responden mengenai PPS BETAKO Merpati Putih

Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) responden, dengan persentase sebanyak 68% (enam puluh delapan persen) responden mengetahui tentang Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih, dan sebanyak 32% (tiga puluh dua persen) responden tidak mengetahui tentang PPS BETAKO Merpati Putih. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah mengetahui mengenai PPS BETAKO Merpati Putih, baik melalui demonstrasi yang dilakukan di setiap perguruan tinggi, rekan terdekat, media sosial, website, maupun televisi.



Gambar II. 23 Hasil kuesioner - responden pernah atau tidak pernah berlatih di PPS BETAKO Merpati Putih.
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) responden, dengan persentase sebanyak 23% (dua puluh tiga persen) responden sedang dan atau pernah berlatih di PPS BETAKO Merpati Putih, sedangkan sebanyak 77% (tujuh puluh tujuh persen) responden lainnya menyatakan tidak sedang atau tidak pernah berlatih di PPS BETAKO Merpati Putih.



Gambar II. 24 Hasil kuesioner - pengetahuan responden akan Kebugaran Merpati Putih
Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) responden, dengan persentase sebanyak 21% (dua puluh satu persen) responden mengetahui tentang keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih, sedangkan sebanyak 79% (tujuh puluh sembilan persen) responden lainnya menyatakan tidak mengetahui tentang keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih. Namun, melihat dari jawaban beberapa responden yang menyatakan mengetahui mengenai keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih ini, tidak semuanya benar-benar mengetahui mengenai keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih ini dan salah mengira bahwa kolat reguler atau kolat keilmuan *kanuragan* sama dengan keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih yang dimaksud.



Gambar II. 25 Hasil kuesioner - pernah atau tidak pernahkah responden mengikuti latihan Kebugaran Merpati Putih

Sumber: Dokumen pribadi
(Diakses 08/04/2019)

Berdasarkan diagram di atas, dari 95 (sembilan puluh lima) responden, dengan persentase sebanyak 13% (tiga belas persen) menyatakan ya pernah atau sedang mengikuti pelatihan keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih, dan sebanyak 87% (delapan puluh tujuh persen) lainnya menyatakan tidak pernah atau sedang mengikuti pelatihan keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih.

Selain berupa hasil diagram dari pertanyaan pilihan, terdapat pula hasil dari kuesioner dengan jawaban opini. Kesimpulan yang didapatkan dari jawaban kuesioner bentuk opini yaitu,

- Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui perbedaan keilmuan di dalam PPS BETAKO Merpati Putih dan beranggapan bahwa PPS BETAKO Merpati Putih adalah perguruan silat yang mempelajari bela diri saja.
- Anggota tingkatan dasar di dalam PPS BETAKO Merpati Putih reguler pun masih banyak yang tidak mengetahui mengenai keilmuan-keilmuan lain yang ada di dalam PPS BETAKO Merpati Putih, termasuk keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih.
- Banyak dari anggota Kebugaran Merpati Putih merupakan anggota lama (sepuh) yang pernah berlatih di keilmuan *kanuragan* atau prestasi.
- Banyak dari para anggota Kebugaran Merpati Putih menyatakan, bahwa manfaat yang didapatkan dari Kebugaran Merpati Putih bukan hanya untuk kesehatan tubuh dan menuju bugar, namun juga semakin mendekatkan diri dengan Sang Pencipta.

II.4. Analisis Media

Analisis media dilakukan untuk mengetahui media apa saja yang pernah digunakan oleh PPS BETAKO Merpati Putih dan Kebugaran Merpati Putih dalam menunjukkan eksistensinya kepada masyarakat. Beberapa media pernah digunakan oleh PPS BETAKO Merpati Putih cabang Bandung dalam mempromosikan kegiatan PPS BETAKO Merpati Putih. Dalam hal promosi, keilmuan *kanuragan* atau prestasi yang notabene mengajarkan bela diri lebih gencar dalam mempromosikan kegiatannya, seperti melalui brosur, spanduk, pamflet, dan demo kegiatan saat masa orientasi mahasiswa baru di perguruan tinggi, maupun masa orientasi siswa baru disekolah. Sementara itu, bagi keilmuan penyembuhan atau lembaga Kebugaran Merpati Putih, mereka tidak melakukan promosi melalui cara itu, terutama demo. Hal ini dikarenakan kondisi kesehatan para anggota yang berbeda-beda sehingga tidak dapat dilakukan demo presentasi. Promosi yang dilakukan oleh keilmuan penyembuhan lebih banyak melalui seminar, seperti seminar kesehatan.

Beberapa contoh media promosi:



Gambar II. 26 Contoh media promosi

Sumber:

[//www.google.co.id/search?q=merpati+putih+bandung&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewiGi9r4nLXiAhVPnKwKHe83BCAQ_AUIDigB&biw=1607&bih=813#imgrc=_2L_EMJHOY76uM](http://www.google.co.id/search?q=merpati+putih+bandung&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewiGi9r4nLXiAhVPnKwKHe83BCAQ_AUIDigB&biw=1607&bih=813#imgrc=_2L_EMJHOY76uM):
(Diakses 24/05/2019)



Gambar II. 27 Media promosi poster *digital*

Sumber: Merpati Putih kolat UNIKOM

(Diakses 24/04/2019)

II.5. Resume

Kesehatan dan kebugaran merupakan dua hal yang memiliki makna berbeda namun saling berkaitan dan merupakan hal yang penting bagi manusia. Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih merupakan salah satu perguruan silat di Indonesia yang di dalamnya tidak hanya mempelajari ilmu dan jurus bela diri saja (dalam keilmuan *kanuragan*), namun juga mengajarkan keilmuan lain yakni keilmuan kesusastraan, dan keilmuan penyembuhan. Keilmuan penyembuhan di dalam Kebugaran Merpati Putih mengajarkan anggotanya dengan keilmuan penyembuhan dan mengenai anatomi tubuh manusia beserta sistem saraf, otot, tulang, serta menjaga pola makan dan pola hidup sehat. Pelatihan yang digunakan di dalam keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih ini yakni berupa olah pikir, olah rasa, olah napas, dan olah gerak yang menggunakan pendekatan tradisional dan kaidah-kaidah tanah Jawa (Silat Merpati Putih, 2016). Setelah memahami setiap titik saraf dan anatomi tubuh manusia, metode penyembuhan dasar yang dilakukan yaitu dengan olah napas sebagai penyembuhan dari dalam tubuh, karena pengolahan napas dapat mengoptimalkan saturasi oksigen di dalam tubuh yang kemudian menjadikan fungsi kinerja organ tubuh lebih optimal, sehingga pengolahan napas dapat menjadi *self healing*, selain itu hasil pengolahan napas juga dapat disalurkan untuk menerapi orang lain (pasien). Dengan demikian, keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih ini bermanfaat dan dapat menjadi alternatif bagi masyarakat tidak hanya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya, tapi juga membantu orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan melalui wawancara dan kuesioner, masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui akan keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih. Masyarakat memiliki prasangka bahwa Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih adalah sebagaimana perguruan bela diri lainnya yang hanya mengajarkan bela diri saja (keilmuan *kanuragan*). Padahal dalam kenyataannya, Perguruan Pencak Silat Bela diri Tangan Kosong (PPS BETAKO) Merpati Putih memiliki keilmuan lain yakni keilmuan kesusastraan, dan keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih yang mengajarkan ilmu yang berbeda. Bahkan di dalam Perguruan Merpati Putih

pun, cukup banyak anggota tingkatan dasar yang masih keliru akan keilmuan *kanuragan* dengan keilmuan penyembuhan atau kebugaran, sehingga dibutuhkan sebuah media yang dapat menginformasikan mengenai kegiatan dan keberadaan keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih ini kepada masyarakat.

II.6. Solusi Perancangan

Berdasarkan pemaparan dari data hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui mengenai keilmuan penyembuhan atau Kebugaran Merpati Putih, sehingga dibutuhkan sebuah media untuk menginformasikan kegiatan dan keberadaan Kebugaran Merpati Putih kepada masyarakat. Maka dari itu, media yang dipilih berupa *booklet* yang dapat menyampaikan informasi mengenai kegiatan Kebugaran Merpati Putih dengan penggambaran ilustrasi kegiatan apa saja yang dilakukan di dalam Kebugaran Merpati Putih dan beberapa bentuk dasar olah napas yang dilakukan, sehingga masyarakat mengetahui mengenai Kebugaran Merpati Putih dan dapat membedakan antara keilmuan *kanuragan* dan keilmuan penyembuhan di dalam Perguruan Merpati Putih.

Media *booklet* dipilih karena dapat menginformasikan mengenai kegiatan-kegiatan lembaga Kebugaran Merpati Putih termasuk bentuk-bentuk olah napas kepada masyarakat melalui ilustrasi. Mengingat bahwa melakukan olah napas harus berada dalam pengawasan pelatih, maka informasi dan penggambaran mengenai bentuk olah napas hanya diperlihatkan bentuk gerakan dasarnya saja. Maka dari itu, dalam hal ini media *booklet* akan menjadi solusi yang tepat.