

BAB ITINJAUAN TEORI DAN DATA

I.1 Studi Literatur

I.1.1 Pengertian Perancangan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), perancangan adalah proses atau cara merencanakan sesuatu sebelum dilaksanakan. Dalam konteks umum, perancangan mencakup penyusunan rencana, gambar, atau skema untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Perancangan bisa dilakukan dalam berbagai bidang, seperti arsitektur, teknik, perangkat lunak, bisnis, dan lainnya.

Selain itu, menurut buku "Teknik Perancangan" karya Bambang Hariadi, perancangan juga merupakan langkah awal yang krusial dalam proses pengembangan produk atau proyek. Di samping itu, dalam artikel "Strategi Perancangan yang Efektif" yang diterbitkan oleh Majalah Teknologi, perancangan ditekankan sebagai fondasi utama dalam mencapai keberhasilan dalam berbagai konteks.

I.1.2 Pengertian Padepokan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), padepokan adalah tempat kediaman seorang guru atau pendeta dalam tradisi Jawa, yang juga berfungsi sebagai pusat kegiatan pembelajaran dan praktik spiritual serta seni tradisional. Di padepokan, para murid belajar tidak hanya dalam konteks akademis, tetapi juga dalam aspek-aspek kehidupan spiritual dan praktik seni yang mendalam.

Bukti sejarah juga menunjukkan peran penting padepokan dalam pembentukan budaya Jawa, seperti yang diuraikan dalam buku "Pencak Silat: The Indonesian Martial Art" oleh Donn F. Draeger dan Quintin Chambers. Selain itu, artikel "Menyingkap Misteri Padepokan: Tempat Pendidikan Seni Bela Diri dan Spiritualitas" yang diterbitkan dalam jurnal "Tradisi" juga menggambarkan bagaimana padepokan menjadi pusat pembelajaran yang holistik di Indonesia.

I.1.3 Pengertian Pencak Silat

- **Pencak Silat Menurut KBBI**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Nusantara, khususnya Indonesia. Pencak silat melibatkan beragam teknik serangan dan pertahanan, seperti pukulan, tendangan, kuncian, dan lemparan, yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan anggun

I.1.4 Klasifikasi Pencak Silat

- **Pencak silat sebagai kesenian**

Pencak silat memiliki nilai seni yang tinggi. Pencak silat bukan hanya menggerakkan tubuh dengan gerak jurus yang keras dan melumpuhkan musuh, pencak silat memiliki gerakan keindahan, bagaimana kita menggerakkan anggota badan dengan dengan luwes, lentur, dan gerakan yang indah.

Dalam pencak silat dikenal pencak silat kembang atau bunga, atau pencak silat ibing. Maksudnya adalah gerak jurus pencak silat yang menunjukkan keindahan gerakan. Pencak silat kembang lebih cenderung disebut menari, karena gerakannya mementingkan keindahan gerakan tubuh.

Pencak silat tidak hanya mengenai gerak jurus yang hanya menggerakkan anggota badan, melainkan juga iringan music berupa kendang, terompet, dan goong. Musik kendang pencak silat mengiringi gerakan pencak silat ibing yang indah dan harmonis.

- **Pencak Silat Sebagai Prestasi**

Pencak silat, dalam konteks prestasi, merupakan seni bela diri yang menuntut keterampilan teknis, kekuatan fisik, dan ketahanan mental. Prestasi dalam pencak silat sering diukur melalui pencapaian dalam kompetisi nasional dan internasional, menyoroti kombinasi keterampilan luar biasa, kekuatan, dan nilai-nilai tradisional. Dalam pencak silat, prestasi dapat dinilai melalui beberapa kategori utama, yaitu :

- a. Tanding Kategori ini menekankan pada aspek pertarungan atau kompetisi antara dua atau lebih pesilat. Dalam tanding, pesilat menunjukkan

keterampilan teknis, kekuatan fisik, kecepatan, ketangkasan, serta strategi dalam melawan lawan. Prestasi dalam kategori ini dapat diukur melalui jumlah kemenangan, skor yang diperoleh, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dari lawan-lawan yang berbeda.

- b. Seni (Seni Bela Diri): Kategori seni mencakup ekspresi artistik dari gerakan-gerakan pencak silat dalam bentuk tata gerakan atau jurus yang dipertunjukkan secara estetis. Prestasi dalam seni biasanya dinilai berdasarkan keindahan gerakan, keluwesan tubuh, keseimbangan, teknik, serta kemampuan pesilat untuk menampilkan kecerdasan artistik dalam setiap gerakan yang dilakukan

Tunggal Ganda Regu (TGR): Kategori ini melibatkan penampilan yang lebih timbal balik antara seni dan tanding. Pesilat akan melakukan pertunjukan seni yang ditata secara koreografi sambil memasukkan elemen-elemen tanding ke dalamnya. Prestasi dalam kategori TGR dapat dinilai dari keseimbangan antara keindahan gerakan seni dan keefektifan teknis dalam tanding yang ditampilkan oleh pesilat atau tim.

I.1.5 Pengertian Seni

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), seni adalah karya yang diciptakan dengan keterampilan luar biasa, yang mengekspresikan keindahan, ide, atau perasaan. Seni bisa berupa lukisan, patung, musik, tarian, dan bentuk ekspresi lainnya. Secara sederhana, seni adalah segala sesuatu yang dibuat oleh manusia dengan tujuan untuk menunjukkan keindahan atau menyampaikan perasaan. Seni bisa dilihat dan dinikmati, serta memiliki kekuatan untuk menyentuh hati dan pikiran orang. Misalnya, sebuah lukisan bisa membuat kita merasa senang, sedih, atau terinspirasi. Musik bisa membuat kita ingin menari atau merenung.

Seni tidak hanya tentang keindahan, tapi juga cara untuk menyampaikan pesan atau cerita. Melalui seni, orang bisa mengekspresikan ide-ide mereka, berbagi pengalaman, dan bahkan mempengaruhi orang lain. Itulah mengapa seni sangat penting dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan demikian, seni adalah bagian dari budaya manusia yang memainkan peran penting dalam membentuk dan mencerminkan masyarakat.

I.1.5.1 Kategori Seni

Seni dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk yang masing-masing memiliki karakteristik dan cara ekspresi tersendiri. Berikut adalah beberapa kategori seni beserta penjelasannya:



*Gambar 2. 1 Seni Rupa
Sumber : Detik.com*

1. **Seni Rupa:** Seni rupa mencakup karya-karya yang dapat dilihat dan dirasakan bentuknya, seperti lukisan, patung, dan gambar. Lukisan adalah karya seni yang dibuat dengan menggunakan cat dan kanvas, menggambarkan berbagai hal seperti pemandangan alam, potret, atau abstraksi. Patung adalah karya tiga dimensi yang diukir dari bahan seperti kayu, batu, atau logam, menggambarkan bentuk manusia, hewan, atau objek lainnya.



*Gambar 2. 2 Seni Rupa
Nusabali.com*

2. **Seni Pertunjukan:** Seni pertunjukan melibatkan aksi langsung yang dapat dinikmati oleh penonton. Ini termasuk teater, tari, dan seni bela diri. Teater adalah seni menceritakan cerita melalui aksi dan dialog yang dilakukan oleh aktor di panggung. Tari adalah seni gerak yang dilakukan dengan irama musik, mengekspresikan berbagai emosi dan cerita. Seni bela diri adalah kombinasi dari gerakan pertarungan yang dilakukan dengan keindahan dan keterampilan.



Gambar 2. 3 Seni Sastra
 Sumber : Nusabali.com

3. **Seni Sastra:** Seni sastra mencakup karya-karya tulisan seperti puisi, cerita pendek, novel, dan drama. Puisi adalah bentuk tulisan yang menekankan irama dan makna kata untuk mengekspresikan perasaan. Cerita pendek dan novel adalah bentuk naratif yang menceritakan kisah dengan karakter dan plot yang lebih panjang. Drama adalah karya sastra yang ditulis untuk dipentaskan, dengan dialog dan aksi yang menggambarkan cerita.



Gambar 2. 4 Seni Musik
 Sumber : Detik

4. **Seni Musik:** Seni musik melibatkan suara dan ritme yang diciptakan dengan menggunakan instrumen musik atau vokal. Musik dapat terdiri dari berbagai genre, seperti klasik, jazz, pop, dan rock. Setiap genre memiliki karakteristik tersendiri dalam hal melodi, harmoni, dan irama. Musik tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga dapat menyampaikan emosi dan pesan kepada pendengarnya.

I.1.5.2 Teknik dalam pencak silat



Gambar 2. 5 Teknik Kuda Kuda

Sumber : gramedia

1. Teknik Kuda-Kuda

Teknik dasar pertama dalam pencak silat adalah kuda-kuda, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh baik saat menyerang maupun bertahan. Cara melakukannya adalah dengan menapakkan kaki ke tanah, menyerupai posisi kaki seseorang yang sedang menunggang kuda. Ada enam jenis kuda-kuda dalam pencak silat: kuda-kuda tengah, kuda-kuda depan, kuda-kuda samping, kuda-kuda belakang, kuda-kuda depan belakang, dan kuda-kuda silang.

2. Teknik Pasang

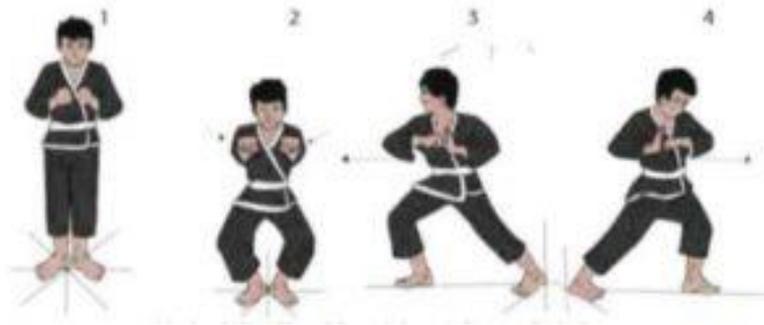
Setelah menguasai posisi kuda-kuda, pesilat akan belajar teknik pasang. Teknik ini merupakan kombinasi antara posisi kuda-kuda, posisi kaki, dan posisi tangan, yang memungkinkan fleksibilitas tubuh dalam menyerang dan bertahan.

3. Teknik Pola Langkah

Teknik ini berguna agar pergerakan pesilat tidak mudah ditebak oleh lawan. Teknik pola langkah dilakukan dengan merubah injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain sesuai pola yang ditentukan. Hal ini memerlukan koordinasi antara sikap badan, posisi tangan, pola lantai, dan pola kaki dalam melangkah.

4. Teknik Arah atau Delapan Penjuru Mata Angin

Untuk dapat menyerang dan bertahan dengan baik, pesilat harus memahami teknik arah. Teknik ini memungkinkan pesilat untuk melangkah ke berbagai arah sesuai delapan penjuru mata angin: timur, tenggara, selatan, barat daya, barat, barat laut, utara, dan timur laut.



*Gambar 2. 6 Teknik Pukulan
Sumber : Gramedia*

5. Teknik Pukulan

Pukulan adalah teknik menyerang lawan menggunakan tangan. Ada beberapa macam teknik pukulan, antara lain:

- Pukulan depan, teknik ini merupakan pukulan yang lintasannya lurus ke depan. Pukulan ini dapat dilakukan dengan dua macam sikap yang berbeda. Pertama, posisi kaki di depan, namun tangan sejajar. Kedua, posisi kaki di depan, namun tangan tidak sejajar.
- Pukulan bandul, pukulan ini seperti gerakan bandul, yakni pukulan yang gerakan tangannya dari bawah ke atas. Siku ditekuk 90 derajat dengan kaki yang sejajar dengan maupun tidak sejajar.
Pukulan tegak, sasaran dari pukulan tegak adalah bahu atau sendi bahu. Pertama, pasang kuda-kuda tengah. Kemudian letakkan kedua tangan di depan dada (bukan menyilang). Kepalkan jari-jari tangan yang digunakan untuk memukul.
- Pukulan Samping, Pukulan ini mengarah ke samping tubuh dengan menggunakan punggung tangan. Arah pukulan dapat dilakukan ke samping atau depan namun dimulai dari arah samping.
- Pukulan melingkar, Sasaran pukulan melingkar biasanya pinggang lawan. Sebagaimana namanya, pukulan ini dilakukan dengan menggerakkan tangan secara melingkar. Pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan pukulan dapat



Gambar 2. 7 Teknik Tendangan
 Sumber : Gramedia

6. Teknik Tendangan

Teknik tendangan digunakan untuk menyerang lawan dengan kaki, dan kadang-kadang untuk bertahan. Jenis-jenis tendangan dalam pencak silat meliputi:

- Tendangan Lurus, tendangan ke arah depan dengan ujung kaki.
- Tendangan Melingkar, tendangan dengan hentakan punggung kaki ke arah samping.
- Tendangan Jejang, Tendangan ini juga dinamakan sebagai tendangan jejeg (di Jawa) atau tendangan gejos. Tendangan ini menjadikan perut lawan sebagai sasaran. Tendangan jejang dilakukan dengan cara mengangkat lutut setinggi-tingginya dan mendorong tungkai ke perut lawan..
- Tendangan Sabit: Tendangan dengan lintasan melengkung menyerupai sabit.
- Tendangan T, posisikan tubuh menyamping dan lakukan tendangan yang lintasannya lurus mengarah ke samping. Lawan akan terkena bagian tajam telapak kaki dan tumit. Ada tiga macam tendangan T, yaitu T jepret, T lompat, dan T gantung.
- Tendangan Belakang Lakukan tendangan ini dengan membelakangi lawan. Putar tubuh sambil melakukan tendangan yang mengenai perut atau kepala lawan dengan telapak kaki atau tumit.

7. Teknik Tangkisan



Gambar 2. 8 Teknik Tangkisan
 Sumber : Gramedia

Teknik tangkisan adalah bentuk pertahanan dalam pencak silat. Tangkisan bisa dilakukan dengan satu lengan atau dua lengan. Ada tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan tangkisan bawah yang melindungi berbagai bagian tubuh dari serangan lawan.

8. Teknik Tangkisan

Dalam pencak silat, sekuat apapun kemampuan menyerang akan percuma kalau Gameds tidak memiliki kemampuan bertahan yang baik. Keduanya harus seimbang. Teknik ini membuat lawan tidak berkutik. Teknik tangkisan merupakan salah satu bentuk teknik pertahanan dalam pencak silat., contohnya yaitu :

- Tangkisan Satu Lengan, tangkisan dalam, menangkis serangan dari luar ke dalam.
- Tangkisan luar, menangkis serangan dari dalam ke luar.
- Tangkisan atas, ditujukan untuk melindungi kepala. Arah tangkisan dari bawah ke atas.
- Tangkisan bawah, ditujukan untuk melindungi kaki dan paha. Arah tangkisan dari atas ke bawah.

b. Tangkisan Dua Lengan

- Tangkisan dua lengan dengan telapak tangan.
- Tangkisan dua lengan dengan lengan bawah.

9. Teknik Guntingan

Gerakan ini diawali dengan menendang lalu disusul dengan jepitan, mirip seperti menggantung tubuh lawan. Teknik ini efektif untuk menjatuhkan dan melumpuhkan lawan.

10. Teknik Berbaring

Teknik berbaring berguna untuk mengasah kemampuan jatuhan dan sebagai cara pertahanan diri. Ada tiga jenis teknik berbaring: berbaring telungkup (jatuhan depan), berbaring miring (jatuhan samping), dan berbaring telentang (jatuhan ke belakang).

I.2 Tunbuhan dalam ruangan

Tanaman dalam ruangan memiliki berbagai fungsi dan alasan penting untuk ditempatkan di dalam sebuah ruang, baik itu untuk kebutuhan estetika, kesehatan, maupun kenyamanan. Salah satu alasan utama menempatkan tanaman di dalam ruangan adalah untuk meningkatkan kualitas udara. Tanaman diketahui mampu menyerap karbon dioksida dan melepaskan oksigen, serta membantu menyaring racun dan polutan dari udara, seperti formaldehida dan benzena, yang sering ditemukan di dalam rumah atau bangunan.

Fungsi lain dari tanaman dalam ruangan adalah menciptakan suasana yang lebih sejuk dan nyaman. Tanaman membantu mengatur kelembapan udara dan menurunkan suhu ruangan, membuat lingkungan menjadi lebih sejuk dan menyegarkan. Ini sangat bermanfaat di ruang-ruang yang sering terpapar sinar matahari langsung atau memiliki sirkulasi udara yang kurang baik.

Selain itu, keberadaan tanaman dalam ruangan juga dapat memberikan efek menenangkan secara psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa keberadaan tanaman hijau dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan membantu menciptakan suasana yang lebih harmonis. Ini menjadikan tanaman dalam ruangan sebagai elemen penting dalam ruang kerja, ruang meditasi, atau ruang latihan seperti padepokan pencak silat.

Contoh tanaman dalam ruangan:

1. ***Sansevieria (Lidah Mertua)***: Tanaman ini dikenal sangat mudah dirawat dan memiliki kemampuan untuk menyerap racun seperti formaldehida dan nitrogen oksida dari udara. *Sansevieria* juga mampu berfotosintesis di malam hari, sehingga bisa meningkatkan kualitas udara dalam ruangan sepanjang waktu.
2. ***Pothos (Sirih Gading)***: Tanaman merambat yang mudah tumbuh ini efektif dalam menyerap karbon monoksida dan formaldehida. Selain fungsional, daun hijau dengan corak kuningnya memberikan sentuhan estetis yang menarik di dalam ruangan.
3. ***Peace Lily (Spathiphyllum)***: Tanaman ini tidak hanya cantik dengan bunga putihnya yang elegan, tetapi juga sangat efektif dalam menyerap racun seperti benzena, formaldehida, dan trichloroethylene dari udara. *Peace Lily* juga membantu meningkatkan kelembapan di dalam ruangan.
4. ***Aloe Vera***: Selain dikenal karena manfaatnya untuk kulit, *Aloe Vera* juga berfungsi sebagai pembersih udara alami, terutama dalam menyerap formaldehida. Bentuk daunnya yang tebal dan berdaging memberikan aksen unik pada dekorasi interior.

I.3 Studi Antropometri

Untuk menyempurnakan perancangan ini, beberapa data antropometri juga disertakan untuk membantu memfasilitasi aktivitas seluruh pengunjung. Data antropometri ini diambil berdasarkan buku "Dimensi Manusia & Ruang Interior"

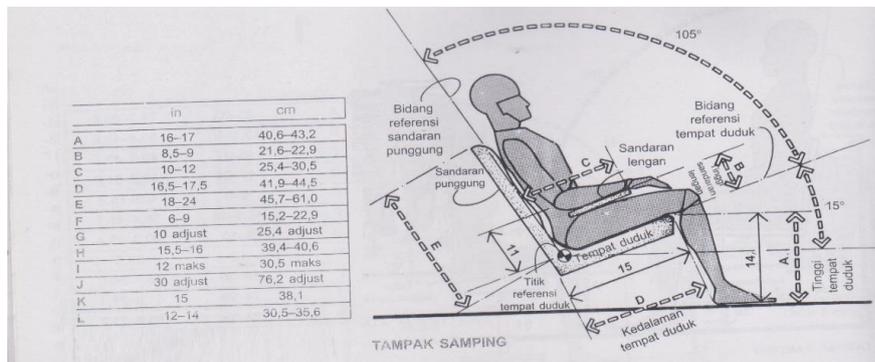
oleh Panero (2013), dan informasinya adalah sebagai berikut:

Dimensi Tubuh Proyeksi Tahun 1985 pada Kelompok Pria dan Wanita Dewasa dalam Satuan Inchi dan cm menurut Jenis Kelamin dan Seleksi Persentil.

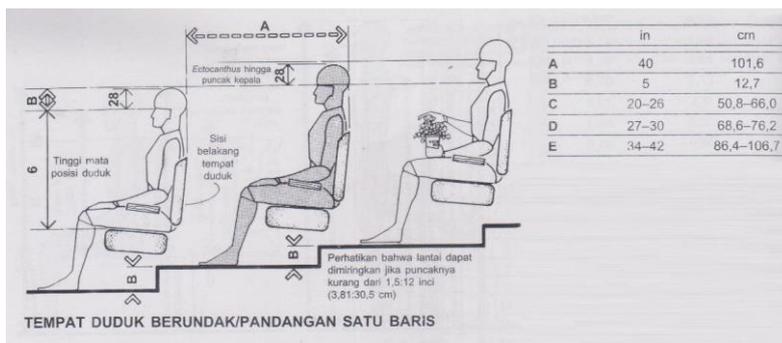
	Berat pon kg	A		B		C		D		E		F		G		
		in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	in	cm	
95 PRIA	215,4	97,7	47,6	120,9	61,3	155,7	74,3	188,6	34,4	87,4	34,1	86,5	7,5	19,1	39,0	99,2
	165,1	74,9	42,8*	108,7	55,7	141,4	69,0	172,8	31,7	80,6	31,3	79,6	5,9	14,9	36,0	91,5
5 WANITA	143,7	65,2	41,5	105,5	53,7	136,5	66,2	168,2	29,3	74,3	30,1	76,4	5,7	14,5	34,8	88,5
	104,5	47,4	38,0*	96,5	48,4	122,9	60,0	152,3	26,7	67,7	27,4	69,5	4,1	10,4	32,0	81,2
95 PRIA	23,7	60,3	18,8	47,8	21,7	55,1	25,7	65,4	20,8	52,9	11,7	29,7	27,4	69,6	16,6	42,2
	21,4*	54,3	17,4	44,2	20,7	52,7	24,4	62,0	18,4	46,8	10,7	27,1	24,8	63,1	16,4	41,8
5 WANITA	20,5	52,1	15,9	40,4	18,3	46,4	22,2	56,4	17,5	44,4	8,3	21,0	23,9	60,6	13,5	34,4
	18,4*	46,7	14,9	37,8	17,2	43,7	21,0	53,3	15,2	38,6	7,6	19,2	21,3	54,2	13,9	35,4

Gambar 2. 9 Studi Antropometri
Sumber : Panero 2018

Gambar 2.8 tentang antropometri tubuh manusia akan diterapkan pada keseluruhan fasilitas, terutama pada fasilitas utama yang difungsikan untuk melakukan aktivitas olahraga. Penerapan data antropometri tersebut dikarenakan pada fasilitas olahraga lebih banyak aktifitas yang dilakukan sambil berdiri dibandingkan dengan duduk.

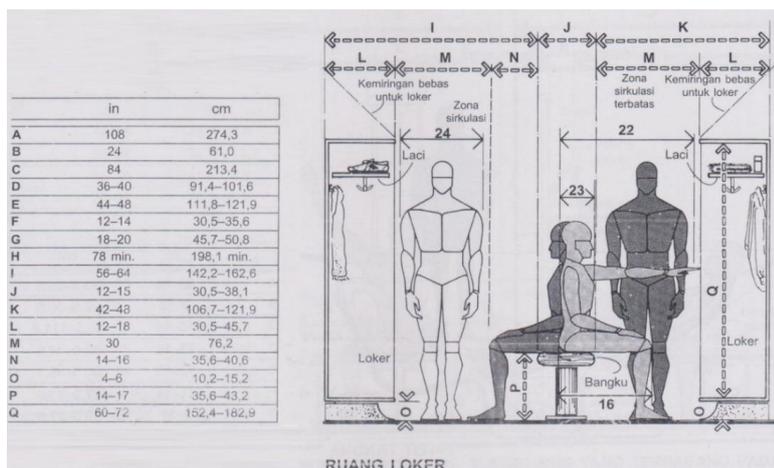


Gambar 2. 9 Studi Antropometri duduk santai
Sumber : Panero 2013

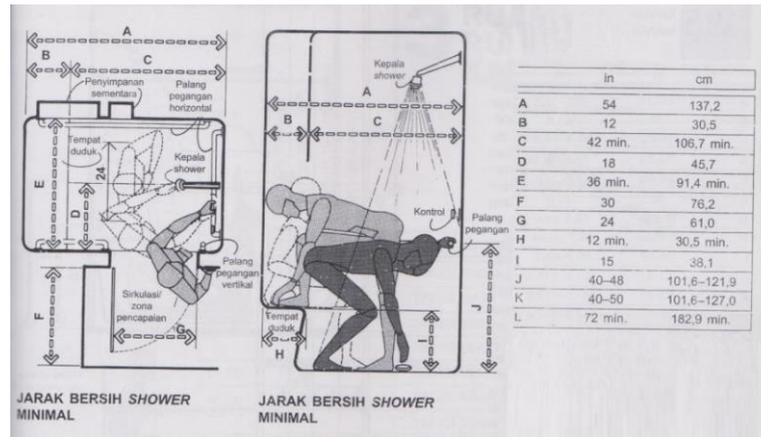


Gambar 2. 10 Studi Antropometri Duduk Berundak|
Sumber : Panero 2013

Gambar 2.9 tentang antropometri posisi duduk santai akan diterapkan pada fasilitas istirahat maupun fasilitas penunjang untuk pengunjung. Sedangkan gambar 2.10 tentang antropometri tempat duduk berundak akan diterapkan pada area duduk penonton, hal ini dikarenakan existing dari bangunan yang digunakan pun memiliki system tempat duduk penonton berundak.

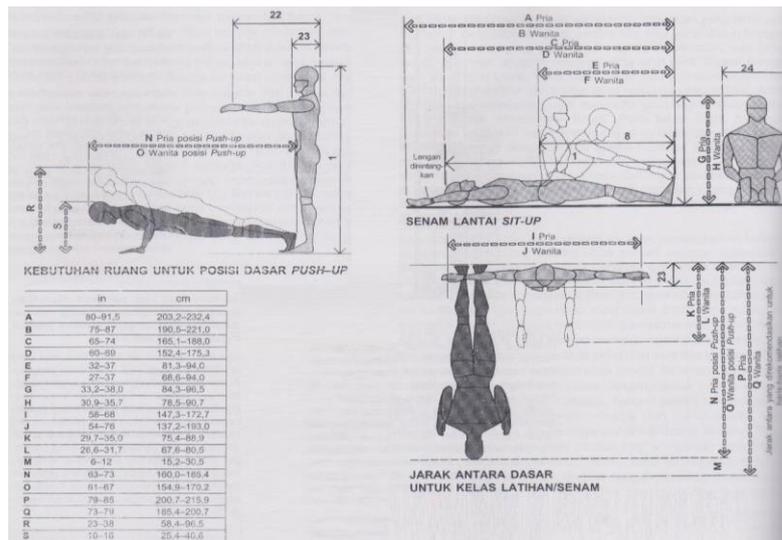


Gambar 2. 11 Studi Antropometri Loker
Sumber : Panero 2013



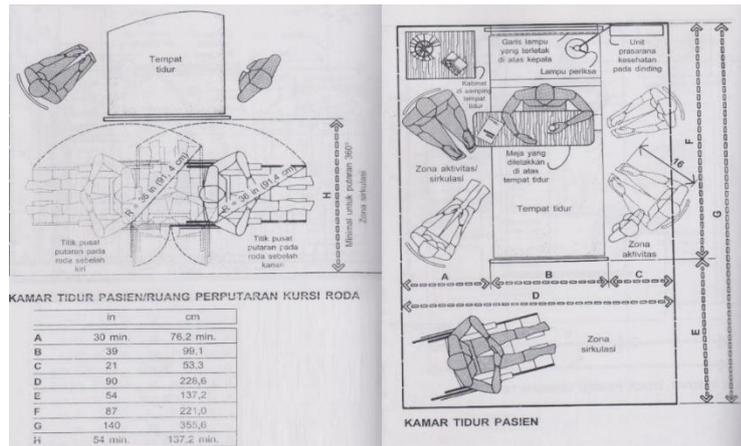
Gambar 2. 12 Studi Antropometri Shower
 Sumber : Panero 2013

Gambar 2.11 dan Gambar 2.12 yang menjelaskan antropometri area loker dan juga area ruang shower. Penerapan antropometri ini akan diterapkan pada area loker dan ruang shower baik itu bagi para atlet maupun bagi masyarakat umum.



Gambar 2. 13 Studi Antropometri Area Olahraga
 Sumber : Panero 2013

Gambar 2.24 tentang antropometri area olahraga akan diterapkan pada area latihan pencak silat.



Gambar 2. 14 Studi Antropometri Ruang Kesehatan
 Sumber : Panero 20013

I.4 Studi Image



Gambar 2. 13 fasilitas padepokan pusat perguruan silat di cibiru.

(Sumber : pinterest)



Gambar 2. 14 fasilitas padepokan pusat perguruan silat di cibiru.

(Sumber : pinterest)



Gambar 2. 15 fasilitas padepokan pusat perguruan silat di cibiru.

(Sumber : pinterest)

I.5 Studi Preseden

I.5.1

Saung

Udjo

Lokasi : Jl. Padasuka No.118, Pasirlayung, Kec. Cibeunying Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40192

Luas : 15.000m²

Pengelola : PT Saung Angklung Udjo

Saung Angklung Udjo terletak di Jl. Padasuka No.118, Pasirlayung, Kec. Cibeunying Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40192, Indonesia. Saung Angklung Udjo (SAU) adalah suatu tempat yang merupakan tempat pertunjukan, pusat kerajinan tangan dari bambu, dan workshop instrumen musik dari bambu. Selain itu, SAU mempunyai tujuan sebagai laboratorium kependidikan dan pusat belajar untuk memelihara kebudayaan Sunda dan khususnya angklung. Didirikan pada tahun 1966 oleh Udjo Ngalagena dan istrinya Uum Sumiati, dengan maksud untuk melestarikan dan memelihara seni dan kebudayaan tradisional Sunda. Berlokasi di Jalan Padasuka 118, Bandung Timur Jawa Barat Indonesia.

Saung Angklung Udjo merupakan salah satu destinasi wisata budaya dan pendidikan Sunda yang terletak di Bandung, tepatnya di Padasuka. Tempat ini difungsikan sebagai area yang menggabungkan kegiatan wisata budaya dengan pendidikan. Saung Angklung Udjo menawarkan berbagai aktivitas di berbagai fasilitasnya. Salah satu kegiatan utamanya adalah pertunjukan yang diadakan di Pendopo pertunjukan. Selain itu, terdapat juga bangunan untuk penjualan souvenir, serta Saung Walini dan Mini Stage sebagai tempat berkumpul dan makan bagi pengunjung, termasuk rombongan dan keluarga. Fasilitas lain seperti toilet, musala, tempat parkir, kafe, dan Guest House juga tersedia untuk kenyamanan pengunjung. Selain itu, area ini juga dilengkapi dengan fasilitas untuk pengelola dan petugas, termasuk kantor, ruang ganti, area pengemasan, pos satpam, dan ruang guide lounge. Aktivitas produksi angklung juga dilakukan di tempat ini, dengan tersedianya studio dan Angklung Workshop.

I.6 Studi Lapangan

Pencak Silat tidak hanya memberikan manfaat kesehatan jasmani kepada anak muda melalui peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan keseimbangan, tetapi juga mendukung kesehatan rohani dengan membentuk disiplin diri, kontrol emosi, ketenangan batin, dan kepercayaan diri. Meskipun demikian, permasalahan muncul terkait kurangnya wisma atau akomodasi khusus untuk para atlet pencak silat. Keberadaan fasilitas ini menjadi krusial untuk mendukung kehidupan sehari-hari atlet, termasuk aspek kesehatan, istirahat, dan keamanan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan fasilitas akomodasi yang nyaman, ruang makan yang memadai, dan area rekreasi agar dapat meningkatkan kesejahteraan atlet secara keseluruhan.

I.6.1 Padepokan Pusat Perguruan Silat Tadjimalela di Cibiru

- **Tujuan Studi Lapangan**

Studi lapangan ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang fasilitas yang ada dan mengidentifikasi titik lemah agar bisa merancang fasilitas yang lebih baik sesuai kebutuhan atlet.

- **Sejarah Singkat**

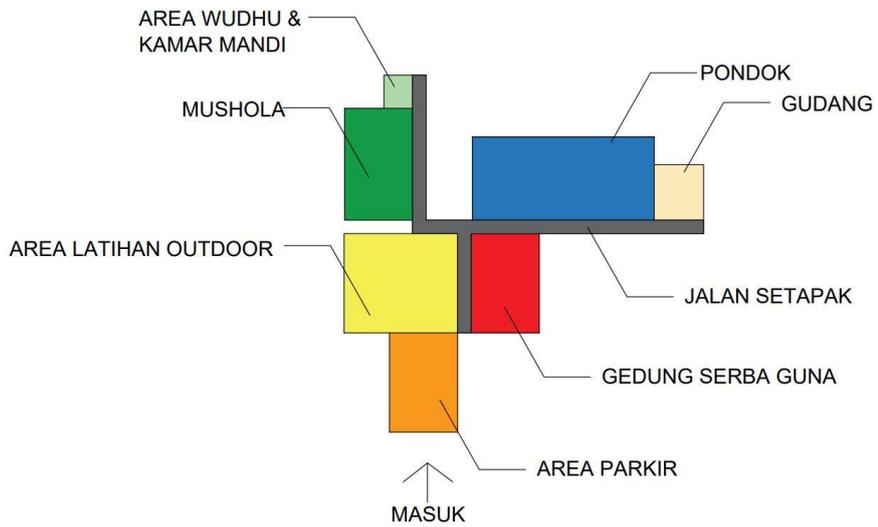
Padepokan pusat perguruan silat Tadjimalela terletak di Jl. Cilengkrang 1 No.16, Ciburupan, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia. Perguruan Pencak Silat Tadjimalela adalah lembaga seni bela diri di Indonesia yang mengajarkan dan mempraktikkan pencak silat.

Dengan program latihan yang mencakup teknik dasar, keterampilan bela diri, dan gerakan khas, perguruan ini juga menanamkan nilai-nilai budaya, etika, dan sejarah tradisional. Mungkin aktif dalam turnamen dan kompetisi, serta berperan sebagai komunitas untuk para praktisi pencak silat dengan keterlibatan dalam kegiatan lokal dan acara sosial.

- **Studi Fasilitas dan aktivitas**

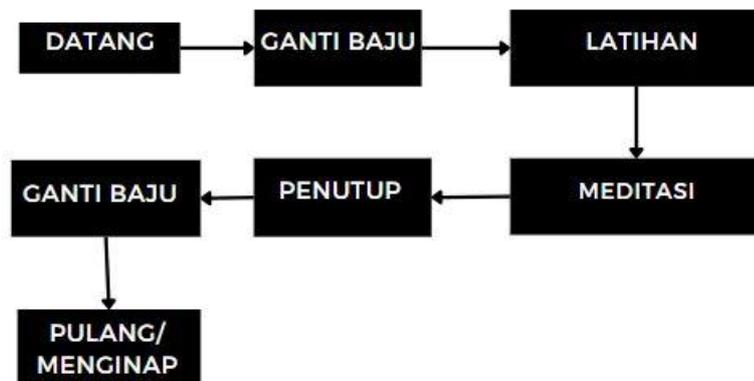
Para atlet dan pelatih di Gor Padjajaran menjalani beberapa alur kegiatan . Mereka dimulai dengan latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, diikuti dengan pendidikan mental dan rohani untuk mengembangkan ketahanan jiwa. Sesi meditasi diterapkan untuk mencapai ketenangan batin. Latihan seni beladiri melibatkan gerakan yang indah dan disertai dengan musik tradisional, memadukan aspek artistik dan spiritual. Tujuan keseluruhan adalah menciptakan atlet yang tangguh secara fisik dan memiliki keseimbangan mental serta spiritual melalui seni beladiri yang unik dan diiringi oleh harmoni musik. Terdapat beberapa fasilitas penunjang di Padepokan Pusat Perguruan Silat Tadjimalela Di Cibiru,yaitu :

1. Area parkir untuk tempat menaruh kendaraan bagi para pelatih,murid,atlet,ataupun pengunjung.
2. Area latihan outdoor biasa digunakan untuk latihan gerak,pemanasan,meditasi.
3. Gedung serbaguna untuk menerima tamu,rapat,berdiskusi.
4. Gudang, untuk menyimpan alat latihan dan alat music pengiring.
5. Pondok untuk para murid atau atlet beristirahat, menaruh barang, dan berganti baju.
6. Mushola.
7. Kamar mandi



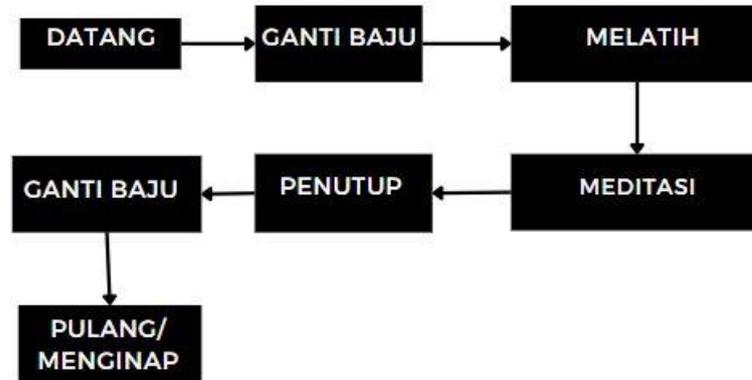
Gambar 2. 13 fasilitas padepokan pusat perguruan silat di cibiru.

(Sumber : Data Pribadi)



Gambar 2. 14 Alur aktivitas murid dan atlet..

(Sumber : Data Pribadi)



Gambar 15. Alur aktivitas pelatih. (Sumber : Data Pribadi)

I.6.2 Gor Padjajaran Bandung

- **Tujuan Studi Lapangan**

Studi lapangan ke Gor Padjajaran bertujuan untuk melengkapi fasilitas penunjang yang dapat mendukung para atlet. Evaluasi ini ditujukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan meningkatkan fasilitas, termasuk sarana latihan, ruang kesehatan, dan akomodasi (**sesuatu yang disediakan untuk memenuhi kebutuhan**), guna menciptakan lingkungan yang optimal bagi pengembangan dan performa atlet.

- **Sejarah Singkat**

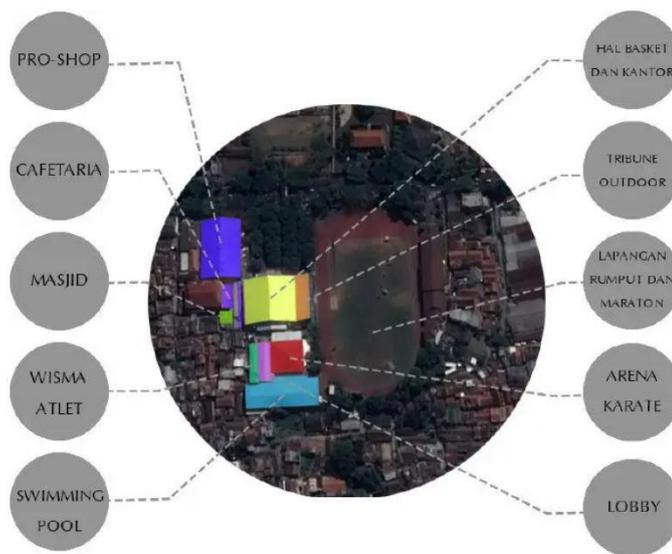
Gor padjajaran terletak di Jl. Pajajaran No.37, Pasir Kaliki, Cicendo, Pasir Kaliki, Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40171, Indonesia. Pada 8 Januari 1975, GOR Pajajaran diresmikan oleh Mayor Jenderal Solihin G.P. yang kala itu menjabat sebagai Gubernur Jawa Barat. Dari awal dibangun hingga sekarang, berbagai pertandingan daerah atau nasional sudah banyak dilakukan di GOR ini. Bangunan GOR yang dapat menampung 3.000 penonton ini tidak banyak perubahan, kayu-kayu masih tetap kokoh menopang bangunan tersebut. Namun, pada tahun 2009 lintasan di stadion atletik yang awalnya berbahan gravel (campuran pasir dan tumbukan batu merah) diubah menjadi berbahan lapisan karet atau sintetis.

Lapangan sintetis berstandar internasional ini diresmikan pada 31 Januari 2009 oleh Gubernur Jawa Barat, Ahmad Heryawan. Dan GOR Pajajaran menjadi satu-satunya sarana olahraga di Bandung yang memiliki stadion atletik dengan lintasan sintetis.

- **Studi Fasilitas Dan Aktivitas**

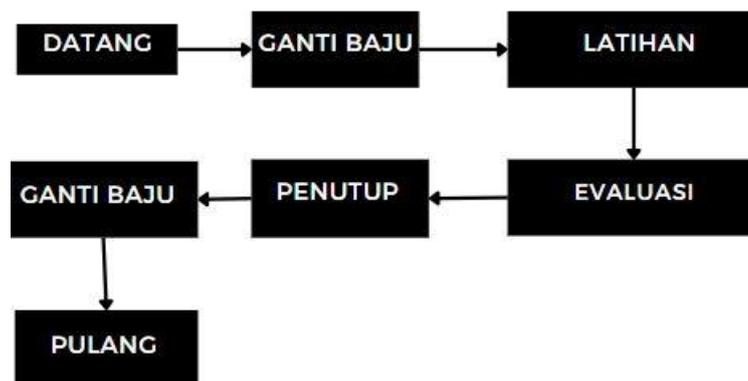
Para atlet dan pelatih di Gor Padjajaran menjalani alur kegiatan yang ketat dan terstruktur. Mereka dimulai dengan pemanasan dan latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan tubuh. Latihan teknis dan taktis menjadi fokus, dengan pelatih memberikan bimbingan yang intensif. Sesi pelatihan mental dan rohani juga dilakukan untuk membantu atlet mengatasi tekanan dan meningkatkan fokus. Evaluasi pertandingan atau perlombaan dan perencanaan latihan mendetail melengkapi alur kegiatan ini, memastikan para atlet siap secara fisik, teknis, dan mental untuk kompetisi. Terdapat beberapa fasilitas penunjang yang ada di Gor Padjajaran Bandung, yaitu :

1. Area parkir untuk tempat menaruh kendaraan bagi para pelatih, murid, atlet, ataupun pengunjung.
2. Pro Shop, tempat untuk menjual ataupun membeli peralatan olah raga.
3. afeteria, tempat untuk makan, minum, ataupun bersantai.
4. Masjid, tempat untuk beribadah bagi pengguna fasilitas Gor Padjajaran.
5. Wisma atlet, tempat untuk para atlet menaruh pakaian, berganti baju, dan beristirahat.
6. Swimming pool, area untuk berenang.
7. Hall basket, ruangan khusus bermain basket.
8. Tribun penonton, tempat duduk penonton.
9. Lapangan outdoor, untuk melakukan olah raga diluar ruangan.
10. Gymnasium, tempat para atlet melatih fisik mereka.
11. Area beladiri, tempat khusus untuk melakukan latihan bela diri.



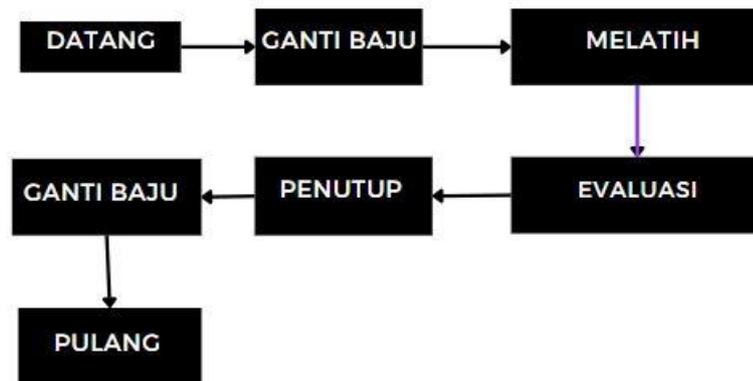
Gambar 16. Studi fasilitas Gor Padjajaran di Bandung.

(Sumber : Data Prbadi)



Gambar 17. Alur aktivitas atlet Gor Padjajaran di Bandung.

(Sumber : Data pribadi)



Gambar 18. Alur aktivitas pelatih Gor Padjajaran di Bandung.

(Sumber : Data pribadi)

I.7 Studi Site

I.7.1 Garut

Studi di Garut menunjukkan bahwa daerah ini memiliki banyak ruang terbuka hijau seperti hutan dan air terjun (curug). Keberadaan ruang terbuka ini merupakan poin positif bagi para pesilat, karena mereka bisa berlatih di alam terbuka. Ini tidak hanya membantu mereka berlatih dengan lebih baik secara fisik, tetapi juga membuat mereka merasa lebih dekat dengan alam. Dengan berlatih di lingkungan alam yang tenang dan alami seperti ini, pesilat dapat merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar mereka, yang juga dapat meningkatkan kualitas latihan mereka secara keseluruhan.