BAB II. LANDASAN TEORI

II.1 Pengertian Bela Diri

Tindak kriminal dan kejahatan yang terjadi di masyarakat pada akhirnya mengharuskan manusia harus mampu bertahan diri, manusia memiliki emosi yang kadang dalam keadaan tertentu bisa kehilangan akal sehatnya, dan jika itu terjadi tidak jarang dari mereka akan melakukan tindak kejahatan yang dapat membahayakan manusia lain. Manusia juga memiliki akal sehat yang pada akhirnya membuat mereka berfikir bagaimana bertahan dari tindak kejahatan itu, bagaimana melindungi diri dari manusia yang mencoba mencelakakan manusia lainnya, di situlah seni bela diri lahir, dari beberapa orang yang mencoba mempelajarinya sendiri lalu menguasainya dan mengajarkannya pada orang lain. Tujuannya supaya mampu menjaga diri dari orang yang mencoba melakukan tindak criminal atau mencoba berbuat jahat pada mereka, seni bela diri sendiri sudah ada di berbagai negara dengan memiliki pola dan gerakan yang berbeda serta namanya pun berbeda, Indonesia memiliki seni bela diri yang sudah ada sejak lama, yaitu pencak silat.

Seni Bela Diri merupakan satu kesenian yang muncul sebagai cara seseorang bertahan atau menjaga diri. Seni Bela Diri sudah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya manusia memiliki insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya, dalam hidupnya saat pertumbuhan dan perkembangan mulai terjadi, manusia tidak akan lepas dari kegitan yang bersifat fisik, kapanpun dan dimanapun.
Dalam buku yang ditulis oleh Lia Octavia yang berjudul "*Bela Diri For Muslimah*" juga berpendapat bahwa bela diri adalah satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorag itu mempertahankan diri. Bela diri di Indonesia, ada pencak silat yang memiliki konsep bela diri silat dan tenaga dalam, tenaga dalam sendiri adalah energy yang dimiliki setiap orang, hasil dari tenaga dalam tadi bisa kita jadikan aura, dan dalam buku "Seni Bela Diri Pernafasan Fisik Dan Metafisik" karangan Sarjono, aura terbagi menjadi dua macam yaitu Aura Psikis dan Aura Fisik.

II.1.1 Fungsi Bela Diri

Fungsi bela diri adalah untuk bertahan dan menyerang terhadap lawan yang mengancam kita, namun pada tenaga dalam seperti yang sebelumnya sempat di kemukakan, fungsi tenaga dalam lebih bervariatif, seperti terapi dan memperkuat bagian tubuh adalah salah satu dari fungsi tenaga dalam, menurut Sarjono penulis buku "seni bela diri pernafasan fisik dan metafisik" aura di bagi menjadi dua macam, ada aura fisik dan ada aura psikis, aura psikis ini berfungsi untuk menangkis segala serangan yang sifatnya nonfisik (supranatural), atau serangan fisik yang telah di isi dengan spiritual energy, sayangnya serangan fisik biasa tanpa emosi saja bisa masuk tanpa ada perlawanan, maka dari itu penting juga melatih aura fisik, yang fungsinya memperkuat bagian tubuh, aura fisik bisa melalui dua pengolahan yaitu ofensif dan defensif, dengan mempelajari teknik ini dengan baik melalu ofensif seseorang bisa menyalurkan aura yang diinginkan kebagian tubuh yang dikehendakinya, yang dimana bagian tubuh itu bisa menghancurkan benda – benda keras seperti batu kali atau kikir baja, dan pada aura fisik, energy yang digunakan adalah benar – benar dari tubuh sendiri, tidak ada hubungannya dengan supranatural.

II.2. Lanterha The Lemurian Meditation

Pelatihan Lanterha mengikuti silabus yang sudah disediakan, sehingga peserta didik tidak mengalami kesulitan, setiap tingkat dibedakan porsi latihan dan materi yang diajarkannya. Materi yang di ajarkan adalah Tenaga Dalam, Silat, dan Tenaga Metafisik, selama dalam proses setiap peserta didik dapat mempelajari potensi masing-masing, sehingga kemampuan utamanya akan terasah. Setelah itu porsi latihan yang menunjang potensi peserta didik akan ditingkatkan dan itu juga tergantung minat dari si peserta didik, namun pada dasarnya Hikmatul Iman percaya bahwa setiap manusia memiliki tenaga dalam sejak lahir, dan para peserta didik bisa melatih tenaga dalamnya dengan olah nafas yang diajarkan.

Lanterha sekarang ini jarang sekali melakukan sparing patner dengan perguruan lain, sekarang lebih sering mengadakan turnamen antar ranting yang di adakan satu tahun

sekali dan turnamen itu di adakan berbarengan dengan ulang tahun Lanterha sehingga seluruh ranting di seluruh Indonesia datang pada acara itu dan ikut berkompetisi, tidak hanya sparing, saat milad/ulang tahun, Lanterha juga menyelenggarakan lomba jurus – jurus dasar bagi tiap tingkatan, sehingga setiap peserta yang mewakili rantingnya menunjukan kemampuannya ditengah arena sambil dinilai, ranting Lanterha sendiri sudah berjumlah cukup banyak, di Bandung sendiri ranting Lanterha terbagi menjadi tiga bagian yaitu Bandung Raya, Bandung Selatan, Bandung Timur, dari setiap cabang Bandung tersebut terbagi lagi menjadi beberapa ranting, di Bandung Raya kurang lebih ada sepuluh ranting, di Bandung Selatang ada kurang lebih lima ranting, Bandung Timur ada sepuluh ranting kurang lebih, selain di Bandung, ada juga ranting Kuningan, Surabaya, Bekasi, Jabodetabek, Purwekerto, Subang, Yogya, Subang, Purwakarta, Karawang, Cirebon, Tasik, Banjar, Ciamis, Tegal, Brebes, Garut, dan Sumatra, setiap ranting memiliki pelatih yang berbeda, namun ada saat dimana satu ranting membutuhkan bantuan dari ranting lain didekatnya, seperti membantu melatih jika dalam satu ranting pelatihnya berhalangan hadir, sehingga silaturahmi tetap terjaga antar ranting, terkadang saat satu pelatih dari ranting lain mengajar ke ranting satunya lagi, para peserta didik akan merasa bingung karena adanya perbedaan gerakan.

II.2.1 Jenis Jenis Seni Bela Diri

Dunia yang begitu luas dan terdiri dari banyak Negara tentunya yang memiliki jenis bela diri yang berbeda – beda, berikut jenis jenis bela diri yang ada di dunia seperti :

- Karate
- Taekwondo
- Capoeira
- Kung fu
- Pencak Silat
- Aikido
- Gulat
- Muai Thai

- Dan sebagainya.

Sebagian nama bela diri di atas sudah terkenal di dunia, bahkan ada perguruan yang membuka kursusnya di negara lain

Hikmatul Iman mengajarkan tiga jenis pernafasan yaitu :

- **Nafas Dada** Berfungsi sebagai penyaluran hawa panas dari energi yang dihasilkan setelah nafas ulu hati ke bagian yang diperlukan seperti tangan atau kaki.
- **Nafas Perut** Berfungsi sebagai penyimpan energi panas dan juga bisa berfungsi sebagai pendinginan ketika seseorang itu terlalu lelah dalam latihan atau olah raga.
- **Nafas Ulu Hati** Berfungsi sebagai penghasil energy hawa panas yang nantinya bisa di salurkan ke bagian tubuh nantinya.

Masing – masing dari setiap pola nafas tersebut biasa digunakan pada pencak silat dan atraksi yang biasa disebut *Debus*, namun di china juga memiliki bela diri yang menggunakan olah nafas. sperti Kung Fu dan Wushu, jenis bela diri yang memfokuskan ketenangan dan kekuatan sehingga tidak memberikan gerakan yang sia - sia, sering kita jumpai di film-film, terutama film kolosal dari China, namun teknik tenaga dalam atau olah nafas yang di pelajari oleh manusia setidaknya mampu membantu manusia dalam bertahan maupun menjaga kesehatan diri.

II.1.2 Mandatory (Profil Lanterha The Lemurian Meditation)

Lanterha di dirikan oleh Kang Dicky Zaenal Arifin pada tanggal 25 April 2016, sebelumnya nama lembaga ini adalah Hikmatul Iman, Pada awal berdirinya Yayasan ini berdomosili di Jl. Mohamad Toha no.113 Bandung hingga pada bulan September menetap di Jl. Rajamantri Kulon No.4 dan kemudian berpindah ke Jl. Rajamantri 1 no.3 Bandung. Lembaga ini merupakan perguruan beladiri pencak silat, meski di dirikan sebagai perguruan bela diri, Lanterha juga tidak jarang membuat acara – acara sosial seperti ikut membantu masyarakat dalam menangani masalah penyakit dengan memberikan terapi secara gratis di desa – desa, saat terapi, pasien juga akan diajak berfikir positif agar masalah penyakitnya bisa sembuh lebih cepat.

Lanterha merupakan salah satu lembaga seni bela diri di Bandung yang meski sudah cukup lama berdiri, Lanterha tidak terdaftar dalam IPSI dan memilih berdiri sendiri. Lanterha mengajarkan teknik bela diri pencak silat yang tidak mengacu pada pencak silat manapun yang sebelumnya pernah ada, yang berarti original hasil dari ciptaan Dicky sendiri yang merupakan pendiri Lanterha, silat di Lanterha berfokus pada menyerang dan bertahan, serta memiliki prinsip seperti air yang luwes dan mengikuti arus yang artinya setiap gerakan memiliki kesinambungan.

Lanterha The Lemurian Meditation mengemban misi untuk turut mengembangkan kehidupan pendidikan, sosial dan ekonomi, seperti :

1. Membina dan mengembangkan syiar Islam.
2. Membentuk pribadi yang berakhlakul karimah.
3. Menggalang pembinaan mental spiritual terhadap generasi muda guna membentuk manusia seutuhnya yang bertaqwa kepada Allah SWT.
4. Membantu pemerintah dalam pembangunan nasional, terutama di bidang pendidikan, sosial dan ekonomi.
5. Membantu program pemerintah dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat.

Lanterha sendiri juga mengajarkan teknik – teknik dasar dalam beladiri silat dan pernafasan seperti jurus angin dan air Lanterha sering kali ikut membantu korban bencana alam, dengan memberi pakaian, obat – obatan maupun uang santunan, dan setiap satu tahun sekali Lanterha juga membuat sebuah acara yang cukup besar, acara itu adalah milad tahunan, yang dimana di acara itu setiap anggota akan datang dan ikut lomba yang di adakan di acara itu meski mereka dari luar kota maupun luar pulau.

Kepengurusan Lanterha terbagi jadi 4 bagian.

1. Ketua Umum (Bertugas mengkoordinasi ketua 1, ketua 2, ketua 3.)

2. Ketua 1 – Pusat keorganisasian dan pelatihan

(Tugasnya mengkoordinasi pelatihan pelatihan dari setiap Ranting yang ada di setiap daerah.)

3. Ketua 2 – DPP (Departemen Pengembangan Potensi)

(Tugasnya mengembangkan setiap potensi dari setiap ranting agar target kemandirian setiap ranting dapat di capai)

4. Ketua 3 – DPD (Departemen Pusat Data)

(Tugasnya menyimpan data – data milik Hikmatul Iman, dari mulai kepeengurusan anggota, materi yang di ajarkan, ujian kenaikan tingkat, dan data penting lainnya.

Lanterha terbagi menjadi beberapa cabang, Bandung Selatan, Bandung Raya, Bandung Timur, Kuningan, Jakarta dll.

Di setiap cabang terbagi menjadi tiga divisi lagi.:

1. **Divisi penelusuran peradaban.**

- Divisi ini berkaitan dengan peradaban, mereka yang masuk divisi ini biasanya meneliti dan menjaga peninggalan – peninggalan peradaban masa lalu yang masih ada hingga saat ini.



Gambar II.2.2.1 Ekspedisi Rancabuaya
Sumber : Facebook Hikmatul Iman

2. **Divisi teknologi.**

- Divisi teknologi ini meneliti teknologi – teknologi yang bisa di ciptakan dan bisa membantu kegiatan masyarakat sehari-hari.

3. **Divisi pangan.**

- Pada divisi ini biasanya sering diadakan sosialisasi tentang bagaimana membuat pupuk organik yang baik untuk padi atau tanaman yang menjadi sumber mata pencaharian.



Gambar II.2.2.2 Proses pembuatan pupuk
Sumber : Facebook Hikmatul Iman

LSBD Hikmatul Iman telah melaksanakan berbagai macam kegiatan dalam membantu masyarakat,

a. Seperti pengobatan melalui terapi di daerah – daerah yang kondisi ekonominya kurang.



Gambar II.2.2.3 Proses terapi menggunakan hawa panas
Sumber : Facebook Hikmatul Iman

b. Lanterha juga membuat acara dimana acara itu memberikan ilmu dan pelatihan – pelatihan tentang pembuatan pupuk organik cair terhadap para petani, dengan bahan – bahan yang mudah didapatkan, sehingga petani mampu membuat pupuk organik sendiri dan menghindari pupuk kimia yang dapat membahayakan kondisi konsumen, dan disinilah divisi pangan bekerja.



Gambar II.2.2.4 Pembuatan pupuk organik
Sumber : Facebook Hikmatul Iman



Gambar II.2.2.5 Pembuatan pupuk organik
Sumber : Facebook Hikmatul Iman

c. Hikmatul iman juga melakukan penelitian terhadap peradaban masa lalu yang memiliki nilai budaya. Jadi mereka merawat, menjaga dan melestarikan peninggalan – peninggalan tersebut, ini biasa di lakukan oleh divisi peradaban seperti penjelasan sebelumnya.



Gambar II.2.2.6 Ekspedisi gunung padang
Sumber : Facebook Hikmatul Iman



Gambar II.2.2.7 Ekspedisi gunung padang
Sumber : Facebook Hikmatul Iman

II.2.3 Lanterha The Lemurian Meditation Visi & Misi

Setelah melakukan interview dengan salah satu pengurus Lanterha langsung di tempat, saya mendapatkan beberapa data tentang visi dan misi Lanterha sendiri, di Lanterha , mereka memiliki utamanya 3 visi & misi :

1. Membentuk manusia yang bertakwa kepada Allah S.W.T.
2. Membentuk manusia yang kuat fisik dan mental.

3.Mengajarkan sistem tenaga dalam hasil olahan LSBD, yang bila di latih memiliki manfaat yang luar biasa untuk kesehatan tubuh.

II.2.4 Jurus - Jurus Dasar Lanterha

Jurus dasar di Lanterha memiliki konsep element, dan element yang di ajarkan pada peserta didik baru adalah jurus angin dan air, setelah jurus angin dan air, masih ada jurus bumi, dan api, kedua jurus tersebut diberikan pada tingkatan yang lebih tinggi lagi, untuk jelasnya ini beberapa gerakan untuk jurus angin :



Gambar II.2.4.1 Jurus Angin 1
Sumber : Dokumen Pribadi

Pertama angkat tangan lurus kedepan, memulai dengan menarik nafas dada, tangan ditarik merapat ke dada sambil sedikit membusung, perlahan keluarkan dengan tangan maju kedepan perlahan, hawa panas yang timbul dari nafas sebelumnya sambil di salurkan ke telapak tangan.



Gambar II.2.4.2 Jurus Angin 1
Sumber : Dokumen Pribadi

Melanjutkan gerakan di atas, tangan diangkat tapi tidak mengangkat terlalu ke atas, sambil melakukan nafas dada kembali, perlahan tangan kanan di gerakan ke kiri, sambil nafas dihembus secara perlahan, hal yang sama dilakukan dengan arah yang berlawanan.

Selain jurus angin dalam pernafasan, ada juga jurus air, kalau jurus angin tadi hanya fokus pada tangan saja, jurus air ini menyalurkan hawa panas keseluruh tubuh, gambarannya sebagai berikut :



Gambar II.2.4.3 Jurus Air
Sumber : Dokumen Pribadi

Pertama menarik nafas ulu hati, dari posisi berdiri, sambil menghembuskan nafas secara perlahan, posisi tangan dan kaki agak di tekuk dan maju kedepan, sambil dilakukan penegangan agar hawa panas tersalurkan ke tangan dan kaki.



Gambar II.2.4.4 Jurus Air
Sumber : Dokumen Pribadi

Lakukan nafas ulu hati lagi, tahan selama 10 detik, kemudian hembuskan dengan posisi tangan ke atas, lakukan juga penegangan, agar hawa panas tersalurkan.

II.3 Analisis

Berdasarkan hasil wawancara dengan Agus yang merupakan pengurus pusat, silat yang diajarkan Lanterha merupakan asli Lanterha karena tidak mengambil gerakan dari perguruan manapun, dari pernafasan dan jurus – jurus yang ada adalah original di buat oleh Dicky Zainal Arifin, untuk tenaga dalam setiap orang sebenarnya sudah memiliki tenaga dalam dari lahir, hanya tinggal dilatih dan diolah dengan cara yang baik, dengan tenaga dalam, manusia bisa meningkatkan kemampuan fisiknya menjadi lebih kuat, kasusnya sama seperti kondisi seseorang saat dalam bahaya atau kepepet, dan hal ini diperkuat lewat buku yang ditulis Sarjono dalam buku yang berjudul “Seni Bela Diri Pernafasan Fisik Dan Metafisik” bahwa tenaga dalam mampu menjadikan tubuh seseorang bisa menjadi kuat, cukup kuat untuk bisa

mematahkan batu kali, kikir baja, dan benda keras lainnya, bagi anggota baru atau peserta didik yang baru masuk biasanya masih kesulitan dalam mempelajari tenaga dalam dan jurus – jurus, dan lagi Lanterha punya salah satu metode yang cukup unik yaitu mengambil energy dari alam dan mengkonversinya menjadi tenaga dalam, maka dari itu Hikmatul Iman telah menyiapkan silabus yang telah di buat untuk para anggota sehingga setiap tingkat akan mempelajari ilmu yang sesuai dengan tingkatannya, dan disini biasanya menjadi fase dimana peserta didik yang baru masuk bisa keluar dan dari Lanterha karena kurangnya rasa percaya diri, dan tidak jarang malah jadi menyebarkan informasi negatif kedepannya, seperti beberapa bulan yang lalu Hikmatul Iman mengalami adu domba dari beberapa pihak yang kurang suka dengan Hikmatul Iman yang akhirnya membuat Hikmatul Iman mengubah namanya menjadi Lanterha.

II.4 Kondisi Khalayak

Lanterha memiliki begitu banyak ranting atau tempat latihan, jumlahnya sudah terhitung puluhan untuk satu kota besar seperti Bandung, dengan jumlah sebanyak itu Lanterha sudah cukup dikenal oleh masyarakat luas, terutama mereka yang pernah dikunjungi dalam acara bakti sosial atau terapi gratis, ada diantara mereka yang merasakan nilai positif dari Lanterha lewat terapi, ada juga yang merasa penyakitnya membaik setelah di terapi, menurut Agus saat diwawancara, beliau menyatakan bahwa sebagian besar merasa terbantu dengan adanya program yang diadakan oleh Lanterha itu, tak jarang peserta didik yang baru masuk ikut mencoba melakukan terapi, jadi mereka belajar dengan langsung terjun ke lapangan, sehingga bermanfaat bagi orang lain sudah bisa dirasakannya.

Para peserta didik atau anggota baru, setelah bertanya pada mereka, bagi mereka untuk pertama ikut latihan adalah momen yang menyenangkan, salah satu tipe latihannya adalah latihan yang fun dengan latihan fisik, pelenturan, stamina, hingga sparing patner, tapi mereka menyatakan saat latihan tenaga dalam, terkadang kondisi jadi tidak kondusif karena suasana yang tenang dan membuat peserta merasa

mengantuk, sehingga motivasi belajar tenaga dalam bagi sebagian besar peserta didiknya menjadi turun, dan lewat fase itulah peserta didik yang merasa bosan dan hilang motivasi mulai mundur satu persatu dari Lanterha.

II.5 Resume

Keraguan seseorang terhadap ilmu yang belum dimengerti memang besar, seperti tenaga dalam yang tak terlihat namun bisa dirasakan, sehingga solusi yang tepat bagi mereka yang ragu dan tidak percaya diri adalah memberi keyakinan lewat media yang tidak membosankan namun menarik untuk di pelajari, mengingat mempelajari tenaga dalam bisa sangat membosankan dalam prosesnya, media ringan seperti buku ilustrasi dengan penjelasannya atau komik yang ditambah gaya hiperbola, kegiatan Lanterha bisa digambarkan dalam bentuk yang menarik untuk peserta didik yang baru belajar.