

BAB II

TINJAUAN TEORI DAN DATA PADA PERANCANGAN INTERIOR PUSAT PELATIHAN BELA DIRI KUNGFU SELATAN DI BANDUNG

2.1 Definisi Pusat Pelatihan

Pusat adalah sebuah homonim karena arti-artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda (KBBI). Pusat memiliki arti dalam kelas nomina atau kata benda sehingga pusat dapat mewakili nama dari seseorang, tempat, maupun semua benda dan segala yang dibendakan.

Sedangkan Pelatihan berasal dari kata dasar latih. Pelatihan adalah sebuah homonim karena artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Pelatihan memiliki arti dalam kelas nomina atau kata benda sehingga pelatihan dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat, maupun semua benda dan segala yang dibendakan.

2.2 Definisi Seni Bela Diri

Seni berasal dari kata *sani* yang berarti “ jiwa yang luhur ataupun ketulusan jiwa”. Dalam bahasa Inggris, seni diucap dengan kata *art(artivisial)* yang berarti benda ataupun karya dari suatu aktivitas. Konsep seni senantiasa tumbuh cocok dengan pertumbuhan kebudayaan manusia, oleh sebab itu ada bermacam komentar tentang penafsiran seni, antara lain yakni:

a. Seni merupakan penciptaan barang ataupun seluruh perihal yang sebab keelokan wujudnya orang bahagia melihat serta mencermatinya (Ensiklopedia Indonesia).

b. Seni merupakan keahlian membuat suatu dalam hubungannya dengan upaya menggapai sesuatu tujuan yang sudah ditetapkan oleh gagasan tertentu (Aristoteles).

c. Seni merupakan indah, baginya seni merupakan seluruh perbuatan manusia yang mencuat dari perasaannya serta bertabiat indah sehingga bisa menggerakkan jiwa serta perasaan manusia yang lain (Ki Hajar Dewantara)

d. Seni merupakan aktivitas manusia yang merefleksikan realitas dalam sesuatu karya, yang berkat wujud serta isinya memiliki energi buat membangkitkan pengalaman tertentu dalam alam rohani sang penerima (Akhdijat K. Mihardja).

e. Seni merupakan sesuatu aktivitas manusia yang menjelajahi, kenyataan dengan simbol ataupun kiasan tentang keutuhan “dunia kecil” yang mencerminkan “dunia besar”(Erich Kahler)

Bela Diri mempunyai 2 arti :

Bela diri dalam makna kecil merupakan seni bertarung yang secara mendasar dibangun oleh Dharma Taishi(Tatmo Cawsu), Pendeta Budha generasi ke- 28. Pada tahun 550 Masehi dikala dia bepergian ke Cina dari

India buat mengarahkan agama Budha. Di samping itu, dia pula mengarahkan Indo Kempo (seni bertarung ala India). Perihal ini memanglah berarti dianjurkan sebab pendeta Budha dikala itu kerap bepergian dari Cina ke India ataupun kebalikannya untuk belajar agama Budha.

Jalan Sutra yang ialah jalan utama perdagangan Asia dikala itu tidak sempat hening dari perampok. Setelah itu seni ini dibesarkan di Kuil Shaolin yang setelah itu diucap "*Kung Fu Shaolin*". Bersamaan ekspedisi waktu, seni ini memasuki ke bermacam negeri di dunia. Di Jepang, adopsi seni ini melahirkan Ju Jitsu, Aikido, Hapkido, Judo, serta Karate. Di Thailand melahirkan Thai Boxing. Di Indonesia tumbuh jadi Pencak Silat. Di Korea ada Tae Kwon Do. Apalagi di era modern saat ini, seni ini masih melahirkan seni bela diri yang diucap *mixed martial arts*.

Penafsiran bela diri dalam makna luas mencakup tata cara apapun yang digunakan manusia buat membela dirinya tidak permasalahan bersenjata ataupun tidak. Gulat, tinju, permainan pedang, menembak, serta seni bela diri yang terurai di atas tercantum bagian di dalam penafsiran ini. Meski banyak pakar bela diri timur yang berkomentar kalau gulat serta tinju tidak tercantum di dalam seni bela diri, tetapi 2 jenis ini saat ini dikategorikan bagaikan seni bela diri. Secara sistematis, keduanya penuh ketentuan buat diucap bagaikan Seni Bela Diri sebab dalam penafsiran yang lebih luas nilai seni dalam bela diri terletak pada nilai- nilai keelakan, gerak, nilai pengetahuan, nilai keselamatan, nilai kesehatan serta nilai- nilai pada kehidupan yang kesemuanya itu diperuntukan buat

menolong manusia dalam menciptakan ataupun menggapai sebagian tujuan dalam hidupnya.

2.3 Definisi Kungfu

Kungfu (功夫, *Pinyin: gōngfu*) merupakan ilmu bela diri yang berasal dari Cina Kuno. Makna kata Kungfu sesungguhnya mempunyai arti yang jauh lebih luas, ialah suatu yang diperoleh dalam jangka waktu yang lama serta intensitas yang besar. Dengan demikian, seseorang pakar pelakon yang memiliki kemampuan spesial ataupun hebat juga bisa dikatakan mempunyai Kungfu yang besar.

Pada dini mulanya, sebutan Ilmu ataupun keahlian Bela Diri dalam warga Cina merupakan Ilmu Silat ataupun Wushu, serta bukan Kungfu. Sebutan Kungfu pada masa sebelumnya belumlah sepopuler ini. Kungfu sendiri lebih menunjuk kepada sesuatu kemampuan serta keuletan yang spesial terbukti dapat unggul, misalnya kemampuan memasak, kemampuan bercocok tanam, pertukangan serta lain-lain. Sebutan Kungfu jadi terkenal sehabis seseorang legenda ilmu bela diri, ialah Bruce Lee mempopulerkan sebutan Kungfu di belahan dunia Barat. Tersentak dengan keahlian, kecepatan serta kekuatan Si Legenda, sebutan Kungfu jadi sangat terkenal serta identik dengan Ilmu Bela Diri Cina sampai saat ini.

Ilmu bela diri Kungfu pada mulanya tumbuh dari kebutuhan serta keahlian manusia buat bertahan hidup, baik buat membela diri dari bermacam tipe serbuan fauna buas, mencari buat memperoleh santapan, ataupun buat

berperang melawan kelompok manusia lain yang dikira jadi ancaman terhadap keamanan hidup mereka.

Dengan terus menjadi berkembangnya ilmu pengetahuan tentang obat-obatan serta badan manusia di Cina kuno- serta perang kerabat yang berkelanjutan, Seni Bela Diri Kungfu juga tumbuh pesat serta menyebar luas, sehingga bawa banyak donasi serta mempengaruhi cikal bakal bermacam tipe ilmu bela diri di Asia, semacam Shorinji Kempo(Shaolin Kempo), Karate, Jujitsu, Taekwondo, Judo, Hapkido, Pencak Silat serta lain sebagainya.

Kungfu memiliki sejarah serta ialah tradisi ilmu bela diri yang sangat panjang, ketat, terbukti serta efisien semenjak 5. 000 tahun yang kemudian, bertepatan dengan timbulnya aliran keyakinan Dao(Taoisme) yang setelah itu tumbuh jadi agama yang mempunyai kekhususan sendiri.

2.4 Perkembangan dan Sejarah Kungfu di Indonesia

Kung Fu diciptakan di Kuil Shaolin di Henan, Cina dekat tahun 520 Meter. Seseorang Buddhist/ biksu, awal mulanya bagaikan latihan buat menguatkan kesehatan, kebugaran, serta konsentrasi/ fokus para bhikkhu.

Gerakan- gerakan ini disempurnakan, dimodifikasi, serta diperluas, serta mereka jadi tidak cuma latihan buat kesehatan serta kebugaran, namun pula buat pertahanan diri serta pertempuran.

Pada dini tahun 1911 dimana runtuhnya Dinasti Qing banyak imigran Tiongkok yang tiba ke Nusantara sebagian besar dari Selatan Sungai Yang Tze. Tiongkok Selatan cenderung lebih dekat dengan negeri negeri asia

tenggara semacam Filipina, Indonesia, Malaysia, Singapore, Brunei Darussalam, Vietnam, Myanmar, Kamboja sebab itu bela diri kung fu aliran selatan yang banyak tumbuh di Indonesia serta yang sangat populer merupakan wing- chun, tai- chi serta qi- gong.

Pertumbuhan seni beladiri Cina di Indonesia tidak lepas dari sebagian perihal, antara lain:

1. Eksplorasi
2. Perdagangan
3. Imigrasi

Peta dunia sesungguhnya sudah terbuat jauh saat sebelum para pelaut eropa menjelajahi dunia. Banyak misi persahabatan yang dibawa ke luar Cina buat merangkul kerajaan- kerajaan yang terdapat di luar Cina. Tetapi sebab misi ini seluruhnya merupakan misi persahabatan, hingga tidak terdapat pendudukan. Perihal ini dapat kita amati menimpa pembauran budaya nusantara ialah Kerajaan Sriwijaya di Palembang(tahun 683- 1025) serta Kerajaan Majapahit di Jawa Timur(tahun 1293- 1500) yang berhubungan dengan Kerajaan di Cina. Apalagi kabarnya, di laut dekat Palembang, yang jadi pusat maritim waktu itu, banyak sekali kalangan perompak dari Fu Jian(Hokkian), yang kemudian ditumpas oleh Sam Po Kong/ Zheng He/ Cheng Ho.

Pada tahun 1405- 1433, Sam Po Kong/ Zheng He/ Cheng Ho mengadakan sebagian ekspedisi bawa utusan 300 duta besar kerajaan kembali ke negeri tiap- tiap. Armada itu ialah armada terbanyak di dunia yang sempat

terdapat. Perihal ini menunjukkan sesungguhnya jauh saat sebelum eropa menaklukkan dunia, bangsa Cina sudah banyak menyebar ke segala dunia.

Migrasi bangsa Cina ke Nusantara dalam jumlah yang besar merupakan pada masa Dinasti Tang berkuasa(618- 907). Berikutnya pada era pergantian kekuasaan politik dari dinasti Ming ke dinasti Manchu(tahun 1644- 1683), yang mendesak keluar pihak yang kalah serta dikejar- kejar. Serta pada dini abad 20(tahun 1911) dikala tumbangnya kekuasaan Dinasti Qing serta berdirinya Pemerintahan Republik Rakyat Cina.

Sebagian besar imigran Tiongkok yang tiba ke Nusantara sebagian besar dari Selatan Sungai Yang Tze, perihal ini bisa dilihat dari sebaran suku- suku yang terdapat di Indonesia, semacam suku Tenglang(Hokkian), Tengkang(Tio Chiu), Hainan serta Kanton. Oleh sebab itu pengaruh bela diri Kung Fu aliran Selatan(Nan Quan) yang banyak tumbuh di Indonesia. Kungfu di Asia Tenggara(tercantum di Indonesia) banyak yang bernama Kun Tao dari bahasa Hokkian yang berarti jalur pukulan. Bahasa mandarinnya Kun Tao itu diucap Quan Shu. Quan merupakan metode tinju ataupun pukulan, sebaliknya Shu merupakan seni.

Pada eksodus di tahun 1900- an ke atas, para pendekar rata- rata lebih terbuka dalam menghadirkan diri bagaikan seseorang pendekar Kun Tao dengan tujuan mencari nama supaya memperoleh pengakuan serta kemudahan buat tumbuh. Salah satunya merupakan Louw Djieng Tie ada di dalamnya serta menyebarkan aliran Kung Fu Shaolin Utara dengan membuka akademi Garuda Mas Shaolin di Parakan, Semarang. Diiringi

oleh sifu- sifu yang lain, semacam Bhe Kang Pin(Yung Chuen Juen), Chi Hsio Foo(Shan Dong), I Min Tung, Sun Tee Jang, Yen Li Jing, Ma Tung Jauw, Lio Han Ching, Su Juen Fang, Yen Jing Swee serta lain- lain. Serta di wilayah Jakarta sendiri terdapat pendekar Kung Fu fenomenal, Lo Ban Teng.

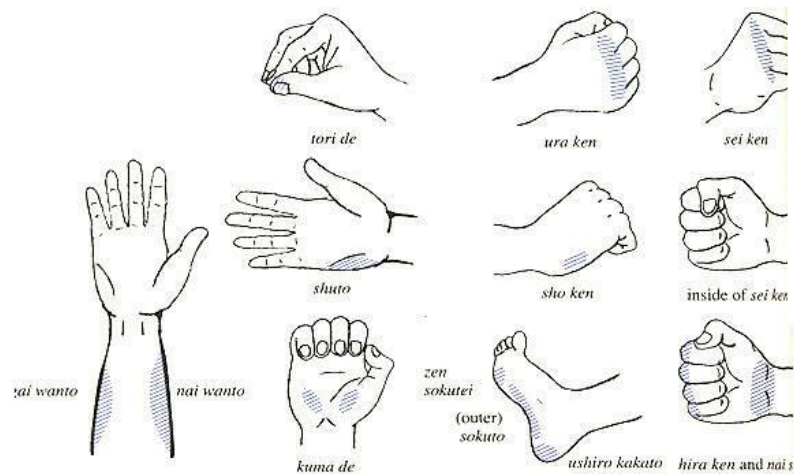
Louw Djing Tie yang lahir pada tahun 1855, ialah anak no 2 dari 3 bersaudara, kakaknya bernama Djing Lian serta adiknya yang wanita bernama Djing Hiang. Semenjak kecil Djing Tie telah populer bagaikan anak bandel, tetapi dia sangat menyayangi orang tuanya. Djing Tie mempunyai perangai yang keras serta berani, nyaris tiap hari dia ikut serta berkelahian dengan kanak- kanak lain. Di umur tuanya Louw Djing Tie mempunyai banyak murid, yang menjadikan ilmu Kung Fu jadi lestari sampai dikala ini. Perguruannya jadi sangat populer serta dia juga tidak sempat bosan melatih para muridnya dengan sangat baik. Louw Djing Tie wafat pada umur 66 tahun di tahun 1921.

Chin Woo Athletic Association yang timbul serta tumbuh di masa penjajahan 8 negeri, dan setelah itu tumbuh serta berkembang hingga saat ini, bisa ditemui di Vietnam(yang ialah cabang awal di luar Tiongkok), Malaysia, Singapore. Pada tahun 1923, 5 master Kungfu melaksanakan kunjungan ke 9 negeri serta menghadirkan Wushu bagaikan suatu budaya Tiongkok, serta setelah itu masih terus tumbuh serta menyebar kepada lebih dari 38 negeri tercantum Indonesia.

2.5 Jenis Kungfu

Dari sekian banyak jenis Kungfu yang ada di Tiongkok ada beberapa jenis Kungfu sangat menonjol dan memiliki peminat yang tinggi di berbagai negara karena dianggap memiliki gerakan dan metode pelatihan yang special serta mudah di adaptasi dan di pelajari orang lain.

2.5.1 Wing Chun



Gambar 2.1 Jenis Gerakan Wing Chun

Wing Chun merupakan sistem seni bela diri yang dibesarkan di Tiongkok Selatan dekat 300 tahun kemudian. Seseorang biarawati Budha bernama Ng Mui (Master Shaolin Kung Fu) yang digunakan ini buat membuat suatu seni yang mengambil keuntungan dari kelemahan yang menempel dalam sistem pertahanan shaolin, serta memakai kekuatan lawan terhadap mereka.

Sistem ini dirancang supaya para pejuang yang lebih lemah buat mengalahkan yang kokoh. Terus menjadi besar kekuatan lawan menempatkan ke dalam serbuan, dalam keadaan ini mereka lebih dirugikan. Ia keahliannya membuat cuma siswa sangat berdedikasi

sedikit. Mahasiswa pertamanya bernama Yim Wing Chun yang dibesarkan lebih lanjut seni. Pada tahun 1949 Yip Man yang bagaikan *Grand Master* dari Wing Chun modern, bawa style keluar dari Cina serta ke Hong Kong. Ini merupakan di mana Yip Man diteruskan Keahlian buat Bruce Lee, Ip Chun serta yang lain yang populer Wing Chun Master yang sudah menyebarkan seni bela diri yang luar biasa di segala dunia.

Wing Chun memakai bermacam berbagai metode pertempuran jarak dekat. Mereka dirancang wajib pendek, kilat, serta menghancurkan. Penekanannya merupakan pada relaksasi buat kecepatan, keluwesan, serta kepekaan buat mengestimasi serbuan oponents. Terdapat banyak drills dipraktekkan di Wing Chun buat menolong meningkatkan metode, merasakan tenaga, serta pula buat menolong refleks otomatis seseorang praktisioner yang membolehkan Kamu buat bereaksi terhadap serbuan lekas sehabis terjalin, sehingga meminjam tenaga oponents serta mengubahnya jadi serbuan simultan.

Salah satu latihan utama yang digunakan dalam Wing Chun diucap" Chi Sao"(diketahui bagaikan tangan lengket- dapat dilihat di atas, Yip Man dengan Bruce Lee), siswa berlatih gerakan lengan atas serta dasar terstruktur dalam seni bergulir tangan dengan satu sama lain. Antara posisi Bong sao, Tan Sao serta Fuk Sao siswa hendak berupaya serbuan simultan pada satu sama lain serta belajar buat merasakan tenaga dari suatu oponent. Lekas sehabis kontak rehat oponent, ataupun membagikan tenaga ke arah tertentu, ini digunakan buat daun bawang melewati penjagaan musuh dengan campuran serbuan.

Wing Chun memakai tendangan rendah yang dirancang buat mengambil



Gambar 2.2 Gerakan Tai Chi

perilaku opponants ataupun severly melukai mereka, berangkat buat lutut, pinggul, perut bagian dasar serta pangkal paha. Suatu perlengkapan yang sangat bermanfaat dalam Wing Chun merupakan Dummy Kayu yang digunakan buat praktek jangkauan, tendangan, pemogokan, serta nyaris seluruh pembangunan kekuasaan.

2.5.2 Tai Chi

TAIJIQUAN ataupun Taichi ialah seni beladiri internal (tenaga dalam) dari negara Tiongkok yang lebih sering di dengar dengan istilah kungfu, dilatih untuk mendapatkan keahlian dalam mempertahankan diri serta tingkatkan kesehatan. Sesungguhnya jurusnya tidak senantiasa seluruhnya dicoba dengan lembut. Dalam sebagian gerakan apalagi ada gerakan meledak- ledak serta lompatan- lompatan yang bisa jadi hendak membuat orang awam hendak menyangka jika perihal demikian tidaklah TAICHI. Dikala ini banyak sekali aliran- aliran serta sekolah yang mengarahkan beladiri TAICHI.

TAICHI awal kali diciptakan serta digunakan awal kali. Legenda mengatakan jika orang yang awal menghasilkan TAICHI merupakan seseorang pendeta agama Tao Zhang San Feng (Thio sam hung) yang secara bermacam-macam dikatakan sempat hidup di abad 10M serta di abad 13M(apalagi dikatakan abadi oleh orang- orang agama TAO). Tetapi orang yang awal kali memakai serta mempublikasikannya secara universal merupakan salah seseorang legenda beladiri ini Yang Lu Chan(dijuluki YANG WU DI berarti Yang Sang Tidak Terkalahkan) disebabkan di desa asalnya(Chen Jia Gou) tempat dimana Yang Lu Chan belajar beladiri ini, TAICHI disembunyikan kepada masyarakat luar desa.

Secara universal, latihan-latihan dalam beladiri TAICHI dibagi menjadi beberapaelemen latihan seperti ialah latihan neigong serta qigong, taolu(jurus baik itu tangan kosong maupun senjata), tuishou(latihan berpasangan buat melatih indera perasa serta menguasai tenaga lawan) dan sanshou(teknik- teknik pertarungan).

Latihan ini berperan bagaikan fasilitas buat memproyeksikan qi kita ke bagian badan tertentu sehingga dapat digunakan di dalam pertarungan serta biar aliran tenaga mengalir secara benar di badan kita sehingga tidak mengganggu kesehatan badan kita. Tidak hanya itu latihan taolu pula berperan buat tingkatan energi serta kebugaran badan sehingga badan bugat(zhan zhuang pula mempunyai guna ini).

Latihan lanjutan pada TAICHI berikutnya merupakan tuisho. Tuisho merupakan latihan berpasangan yang berperan buat tingkatan sensitivitas

indera kita sehingga kita dapat merasakan tenaga lawan kita serta menyadari kelemahan lawan kita sehabis merasakan tenaga lawan tersebut sehingga kita dapat memastikan keputusan sangat pas dalam melumpuhkan lawan. Berkat latihan inilah ting jin(tenaga perasa) kita bangkit, sehingga kita tidak melulu menyandarkan pada mata dikala melawan musuh, terlebih bila musuhnya banyak. Serta yang terakhir merupakan sanshou yang berarti latihan aplikasi metode serta strategi baik itu yang berasal dari gerakan taolu maupun bukan dalam pertarungan. Di dalam karate diucap kumite ataupun sparring dalam sebutan Bahasa Inggris.

Sesi berikutnya kita setelah itu belajar memakai senjata semacam pada beladiri silat serta kungfu lain, biasanya senjata dilatih di akhir. Senjata yang tercantum dalam beladiri ini antara lain:

1. Jian(pedang lurus yang mempunyai 2 sisi tajam)
2. Dao(golok besar)
3. Tieshan(kipas besi)
4. Gun(toya)
5. Qiang(tombak 2 serta 4 meter)

2.5.3 Qi Gong

Qi Gong bisa dikatakan sesuatu olah pernafasan, dimana perasaan serta gerak raga yang dipadukan secara harmonis. Pula sesuatu seni buat tingkatkan tenaga paling utama kesehatan, vitalitas,

pengembangan spiritual, ekspansi energi piker Bagi Tubuh Research Klinis Kesehatan Badan San Tung Qi Gong sudah tumbuh secara kreatif ribuan tahun di Cina pada dinasti Sung宋dan Yuan元 kira- kira tahun 900– 1200 masehi, dalam“ Gerakan Membangun Badan Sehat”.

Bersumber pada riset, dalam proses penafasan yang lewat jaringan saraf-saraf tengah badan, seumur hidup kita senantiasa mempengaruhi atas ritme- ritme getaran pada susunan selaput otak. Ahli- ahli barat semacam Ludowig(tahun 1860), Traube(tahun 1865), Kabaleb(tahun 1877) serta yang lain sudah mencermati dan menciptakan kalau ritme- ritme ini mempengaruhi atas peredaran serta tekanan darah dalam badan bersumber pada sepengetahuan penulis dalam tahun 1960 hingga saat ini di Cina sudah diadakan Uji Klinis pengobatan penyakit yang dikombinasi dengan tata cara latihan Qi Gong.

Dalam qi gong pengaturan irama napas cuma dicoba buat pendatang baru dengan iktikad supaya terbiasa dengan tuntutan yang wajib dicoba pada dikala latihan qi gong yang lebih advance ataupun tingkatan lebih besar nanti. Semacam dalam kitab“ 4 Ratus Rumusan Elixir Emas” karangan Zang Bo Duan antara lain dikatakan kalau“ melatih tenaga dari air manie(mani) buat dijadikan hawa murni, tidaklah buat membangkitkan hawa nafsu birahi; melatih hawa murni tidaklah hawa yang kita nafaskan lewat hidung serta mulut; melatih tenaga murni tidaklah dengan pergerakan ratio ataupun dengan ide sadar

Dalam qi gong terdapat sebutan pernafasan pranatal serta pascanatal, iktikad pernafasan pranatal merupakan pernafasan semacam yang dicoba balita dalam rahim tidak dengan paru- paru, melainkan lewat pusar. Pernafasan pascanatal merupakan pernafasan yang kita jalani saat ini dengan paru- paru. orang Cina dahulu yakin kalau manusia sehabis lahir hingga terputuslah titik- titik prenatal. Dikala berlatih qi gong hingga dituntut buat menyambungkan kembali titik- titik terputus tersebut, pada dikala hawa murni melewati titik tersebut wajib dihubungkan kembali dengan menekan ujung lidah ke langit- langit mulut, serta mengangkut dubur dikala lewat Tan Tien Dasar, hingga terjalin apa yang diistilah dengan pernafasan

Lagi latihan gerak ataupun diam dengan menggerakan bola mata, naik turun lidah, penaikan dubur yang diiringi pernafasan yang seirama, tidak lain ialah latihan Pemanduan buat latihan pendatang baru. Sehabis mahir hingga bisa ditingkatkan kelatihan Hawa Murni yang tahapannya: Mengganti manie(mani)/ tenaga jadi hawa– mengganti hawa jadi spirit– mensirkulasikan spirit menyatu/ melebur dalam badan.

Banyak macam- macam Qigong, tetapi sebagian orang membagi jadi 2 kalangan besar. Qigong“ Diam/ quiescent” serta“ Bergerak/ dynamic”, ataupun internal serta external. Sebagian lagi menggolongkan dalam 3 type: Diam/ Quiescent; Bergerak/ Dynamic; Diam tetapi Bergerak/ Quiescent- cum- Dynamic. Terdapat lagi yang membagi jadi 4 type: Berdiri; Bersila; Berebahan; Bergerak.

Terdapat macam- macam aliran Qigong:

1. Shaolin Cosmos Qigong;
2. Shaolin Damo Qigong;
3. Taiji 18 Jurus Qigong;
4. Bangau Terbang Qigong, Fragrance Qigong, 5 Tarian Hewan Qigong dari Huaduo serta lain- lain.

Keuntungan dari berlatih Qigong secara universal bisa dikategorikan jadi semacam perihal berikut:

- Pengobatan serta membina kesehatan.
- Meningkatkan vitalitas serta membangkitkan tenaga dalam.
- Awet muda serta panjang usia.
- Pengembangan spritual individu.

Sebagian type Qigong terdapat yang cuma mengfokuskan 1 ataupun 2 jenis diatas tersebut, terdapat yang meng- cakup seluruh jenis diatas. Misalnya qigong buat medical ataupun penyembuhan cuma bertujuan utama menyembuhkan penyakit, tingkatkan energi sex paling utama buat orang muda umur. Serta shaolin cosmos qigong mencakup seluruh jenis diatas. Latihan qigong umumnya dipercaya bisa mengobati penyakit asthma, hipertensi, kanker, tetapi yang sangat efektif merupakan buat menanggulangi permasalahan yang berkaitan dengan kejiawaan.

Ikatan antara Qigong serta Ilmu silat sangat erat. Umumnya para pesilat buat tingkatan tenaga dalam/ tenaga dalam melatih dengan cara- cara qigong. Bagi ilmu bela diri Cina, seseorang pesilat yang cuma mengadakan tenaga luar ataupun otot masih dikategorikan belum hebat. Dalam silat kerap dikatakan tenaga otot merupakan Qili, lagi tenaga dalam merupakan Jingli. Penafsiran tenaga otot/ Qili merupakan tenaga yang ditimbulkan terdapatnya gerakan otot, lagi tenaga dalam/ Jingli merupakan tenaga yang ditimbulkan dari gerakan kontraksi tiba- tiba dari otot ataupun diucap tenaga getetan. Dipercaya kalau Qili hendak melemah dengan meningkatnya umur jadi tua, lagi Jingli hendak senantiasa meski umur jadi tua, apalagi hendak meningkat kokoh dengan meningkatnya umur bila terus dilatih.

Terdapat 3 aspek berarti dalam qigong ialah wujud, tenaga serta benak hingga sudah disebutkan diatas kalau latihan qigong merupakan latihan dimana mengharmoniskan gerak raga, tenaga serta benak/ perasaan. Dipercaya bila cuma berlatih wujud gerakannya, tanpa tenaga serta ukuran benak/ perasaan, hingga itu tidak dapat dikatakan latihan qigong, melainkan cumalah suatu latihan gerak senam raga biasa.

2.6 Ruang Lingkup Wing Chun, Tai Chi dan Qi Gong

2. 6. 1 Wing- Chun

Merupakan wujud seni bela diri yang sangat unik, spesialisasi pada pertarungan jarak dekat, mengenakan pukulan kilat serta tendangan dengan pertahanan yang ketat dan ketangkasan gerak kaki buat

memesatkan gerak maju. Wing Chun yang efisien bisa dicapai dengan kordinasi serbuan serta pertahanan yang serentak serta serbuan balik. Praktisi Wing Chun wajib belajar buat melontarkan jumlah tenaga yang pas dengan kondisi tenang. Guru Wing Chun yang baik hendak mengarahkan muridnya buat menanggulangi serbuan dengan mengendalikan posisi serta struktur badan daripada mengalami langsung. Style Wing Chun meliputi tendangan, menangkis, serbuan beruntun, tinju, menjebak serta metode bagaikan bagian dari pertarungan.

Wing Chun memiliki watak serta karakteristik spesial bagaikan berikut:

1. Bertabiat halus, lentur, dan kokoh kala dibutuhkan
2. Tidak memerlukan ruangan yang halus, tidak meloncat serta mengguling
3. Gerakan tangan halus serta selaras, serta mempunyai perlawanan yang bertabiat vertical terhadap badan lawan
4. Langkah tertumpu pada 1 kuda kuda lurus
5. Tidak banyak bersuara
6. Pernafasan wajar
7. Banyak pertarungan atas
8. Tendangan linear dengan badan lawan
9. Mempergunakan anggota tubuh wilayah atas ialah lengan, bahu, siku, kepala, serta pula anggota tubuh wilayah dasar ialah kaki, paha, betis bagaikan alat perlawanan serta pertahanan

10. Wing chun bisa memakai tangan kosong ataupun senjata khas semacam tongkat serta pedang

Identitas spesial Wing Chun bagaikan berikut:

1. Perilaku tenang, otot-otot yang lemas(rileks, semacam kucing tetapi waspada).
2. Mempergunakan kelenturan, kelincahan, kecepatan, waktu (*timing*) yang pas serta target yang pas (*akurat*) dengan gerakan yang kilat buat memahami lawan, bukan memakai kekuatan.
3. Mempergunakan prinsip timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat tubuh.
4. Menggunakan tiap serbuan lawan dengan tenaga lawan.
5. Mengeluarkan tenaga sendiri secara bijak buat mengirit serta menaruh tenaga.

Ada 2 Aspek didalam Wing Chun ialah:

- a) Aspek Bela Diri: Keyakinan serta intensitas diri yakni sangat berarti dalam memahami ilmu bela diri dalam wing chun. Wing chun, cenderung menekankan pada aspek keahlian teknis bela diri atlet
- b) Aspek Olah Raga: Dapat disimpulkan kalau aspek raga dalam wing chun yakni berarti. Atlet berupaya membiasakan benak dengan olah badan. Kompetisi yakni bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi

pertandingan serta demonstrasi bentuk- bentuk jurus, baik buat tunggal, ganda ataupun tim.

2.6.2 Tai-Chi

Adalah aliran beladiri yang berasal dari Tiongkok di sekitar abad ke 13. Aliran ini dianggap sangat baik bagi siapa saja yang hendak meraih kesehatan jasmani serta ketenangan dan kedamaian batin. Banyak yang melakukannya untuk meringankan stres dan cemas, serta meningkatkan daya konsentrasi karena Gerakan taichi berbeda dengan bela diri cina lainnya dimana tidak terlalu menitik beratkan pada kekuatan fisik melainkan keselarasan dan keharmonisan jasmani dan rohani.

1. Kuda-kuda

Pada gerakan dasar Tai Chi, para pemula sebaiknya lebih dulu mempelajari gerakan kuda-kuda di mana pada umumnya gerakan kuda-kuda ini menjadi gerakan paling utama pada kebanyakan bela diri untuk dikuasai. Berikut di bawah ini merupakan beberapa jenis gerakan kuda-kuda untuk anda pelajari.

- **Kuda-kuda Naik Domba/Kuda-kuda Utama**

Kuda-kuda ini merupakan gerakan pembuka sekaligus penutup yang perlu diketahui oleh setiap pemula yang hendak belajar rangkaian jurus Tai Chi. Posisi ini adalah posisi di mana seluruh berat badan dapat pemula bagi

rata menggunakan kedua kaki yang dilebarkan serta dengan menekuk lutut sedikit. Intinya, pada gerakan atau posisi kuda-kuda ini, seluruh berat badan perlu dibagi separuh ditumpukan pada kak kanan dan separuh ditumpukan pada kaki kiri. Sementara itu, posisi tangan haruslah ke arah depan sambil menekukkan siku sedikit serta pergelangan tangan yang diimbangi pula dengan pandangan lurus ke depan.



Gambar2.3 Kuda-Kuda Naik Domba

Sumber : www.olahragapedia.com

Kuda-kuda Empat-Enam

Gerakan atau posisi kuda-kuda ini diistilahkan juga sebagai Karakter Aliran sebab memang pada posisi ini ada distribusi bobot tubuh yang ada di kaki kanan atau kaki kanan. Cukup unik memang dengan istilah kuda-kuda empat-enam di-

mana sebenarnya ada arti dibalik sebutan ini yang berkaitan dengan pembagian penumpuan berat tubuh.

Mengapa dinamakan empat-enam? karena masing-masing kaki kanan dan kiri bakal digunakan untuk menahan bobot tubuh yang perbandingan persentasenya 40% dan 60%. Satu kaki dijadikan penahan berat tubuh sebesar 40%, sementara kaki lainnya dijadikan sebagai penahan berat tubuh sebesar 60%. Dalam posisi/gerakan ini ada aliran energy sekaligus bobot keseimbangan di mana dengan menekuk lutut sedikit ke depan.



Gambar 2.4 Kuda-Kuda Empat Enam

Sumber : www.olahragapedia.com

Kuda-kuda Kaki Tunggal

Kuda-kuda satu ini intinya adalah penumpuan berat tubuh pada salah satu kaki saja. Kuda-kuda dilakukan menggunakan satu kaki dan harus bisa dilakukan secara seimbang. Gerakan atau posisi ini dilakukan sewaktu hendak melakukan gerakan mengangkat lutut atau menendang yang terdapat di dalam beberapa jurus tertentu di dalam Tai Chi.

Kuda-kuda kaki tunggal jika diperlukan bisa kita latih secara terpisah yang tentunya hasil akhir latihan tetap ditentukan oleh kesabaran selama berlatih.



Gambar 2.5 Kuda-Kuda Kaki Tunggal

Sumber : www.olahragapedia.com

Kuda-kuda Busur

Gerakan atau posisi dasar lainnya dalam Tai Chi yang perlu untuk menjadi fokus para pemula untuk dikuasai adalah kuda-kuda busur atau istilah lainnya lipatan panah di mana memang posisi kaki saat melakukan kuda-kuda menyerupai bentuk busur panah. Artinya, kita perlu meregangkan satu kaki untuk melangkah ke arah depan sementara kaki lainnya diarahkan ke belakang.

Pastikan untuk menekuk lutut kaki yang ke depan sementara mata kaki pastikan menyerong 45 derajat. Posisi tubuh dicondongkan sedikit ke depan sambil kaki tetap dalam kondisi berpijak secara kuat. Tumpuan berat tubuh harus berada pada kaki depan sebesar 80% dan kaki belakang memiliki tumpuan berat tubuh 20%.



Gambar 2.6 Kuda-Kuda Busur

Sumber : www.olahragapedia.com

Pemanasan dengan Pernapasan

Tai Chi tak melulu tentang seberapa kuat dan cepat kita mampu menghantam seseorang atau membelah benda keras seperti papan. Pikiran yang jernih dan berfokus kuat pada hal tersebut adalah suatu hal penting dalam Tai Chi. Itulah mengapa, untuk mencapainya kita bisa memulainya melalui pernapasan.

1. Sebagai awal, kaki ada pada posisi yang terpisah di mana keduanya dapat dibuka selebar bahu dan tak lebih dari itu.
2. Tangan kita letakkan di bagian perut bawah, tepatnya berada di bawah pusar 5 cm lalu sedikit didorong ke dalam.
3. Ambil nafas dan juga keluarkan lewat hidung, lakukan hal ini secara pelan-pelan dari area perut..
4. Pastikan bibir cukup rapat dan saat pernapasan, tangan bisa didorong lebih lagi.



Gambar 2.7 Latihan Pernapasan

Sumber : www.olahragapedia.com

Gaya Rangka Kecil dan Besar

Pada olahraga Tai Chi, ada gerakan yang juga perlu diketahui, yakni gerakan yang berdasarkan pada kerangka tubuh. Sejumlah formasi posisi dapat dipelajari oleh para pemula adalah gaya rangka kecil maupun gaya rangka besar. Gaya rangka besar biasanya dikenal dengan istilah Chen dan Yang sedangkan gaya rangka kecil pada umumnya merupakan versi Wu atau Hao.

Gaya rangka besar biasanya meliputi posisi berdiri baik itu tinggi dan rendah di mana lengan berayun sambil postur tubuh dibuat dalam kondisi lebih dramatis. Fokus gaya rangka besar adalah pada posisi tubuh yang harus tepat serta pengembangan energi. Sementara gaya rangka kecil memiliki gerakan-gerakan kecil yang kurang begitu luas karena berfokus lebih pada energi internal yang kemudian membentuk transisi serta gerakan yang tepat.



Gambar 2.8 Gerakan Rangka Kecil & Besar

Sumber : www.olahragapedia.com

Gerakan Ular Menyelinap ke Bawah

Gerakan ini bisa dikuasai oleh para pemula secara mudah karena gerakan Tai Chi pada umumnya pun tak jauh berbeda satu dengan yang lainnya. Dengan inti umum yang sama, untuk gerakan ini dapat dilakukan dari posisi berdiri lalu secara anggun menerjang.

Keseimbangan bisa diuji menggunakan lengan dan latihlah dengan cara menggerakkan pada kecepatan yang berbeda serta dataran yang bervariasi. Berlatih gerakan dasar penting seperti gerakan ini memang jauh lebih baik ada di bawah pengawasan pelatih tai chi sendiri.



Gambar 2.9 Gerakan Menyelinap Ke Bawah

Sumber : www.olahragapedia.com

Gerakan Memutar Lengan

Pada gerakan dasar Tai Chi, ada pula gerakan di mana siku berada di depan sambil pergelangan tangan tetap terjaga rileks lalu

lengan bisa kita putar. Alangkah baiknya kalau level dasar lebih dulu yang kita coba, yakni dengan membentuk lingkaran jari secara pelan-pelan, kemudian dilanjutkan pergelangan tangan, lengan depan barulah bagian bahu.

Pada waktu melakukan putaran lengan, gerakan ini perlu diseimbangkan dengan gerakan putaran kaki. Putarlah mulai dari jari kaki hingga paha dalam posisi duduk, kemudian lutut ditekuk jika memang perlu, barulah kita bisa pastikan untuk melakukan putaran dengan arah jarum jam dan juga setelahnya dengan arah berlawanan.



Gambar 2.10 Gerakan Memutar Lengan

Sumber : www.olahragapedia.com

Gerakan Menuang

Gerakan menuang pasti sudah bisa terbayang di benak kita dengan mudah, apalagi kalau cukup sering menonton aksi orang-orang yang melakukan Tai Chi.

1. Posisi awal cukup dilakukan dengan berdiri sambil pijakan kedua kaki berada di atas lantai.
2. Pastikan untuk membuka kedua kaki selebar bahu dan tidak lebih lebar dari itu.
3. Tumpukanlah berat tubuh di satu kaki saja dan tahanlah di sana.
4. Ambil dan keluarkan nafas secara perlahan dan setelahnya pelan-pelan bergantian menumpukan berat tubuh pada kaki lainnya dan ditahan kembali.
5. Gerakan ini bisa dilakukan beberapa menit sambil pikiran kita jernihkan serta menyeimbangkan tubuh.
6. Apabila ingin mengenal gerakan dasar Tai Chi untuk pemula secara benar, maka belajar dari ahlinya akan lebih memantapkan latihan Anda.



Gambar 2.11 Gerakan Menuang

Sumber : www.olahragapedia.com

2.6.3 Qi-Gong

Merupakan sesuatu sistem kuno dari Cina yang berguna buat melindungi ataupun tingkatkan keadaan kesehatan dengan metode mengintegrasikan

perilaku badan, metode pernafasan serta pemfokusan benak. Qigong terdiri atas 2 kata ialah qi yang berarti tenaga kehidupan ataupun tenaga vital yang mengalir pada segala barang di bumi serta gong yang berarti pencapaian ataupun keahlian yang diperoleh lewat latihan secara terus menerus. Bersumber pada kaidah kesehatan, qigong bisa dimaksud bagaikan kegiatan buat meresap tenaga alam supaya kesehatan bertambah.

Bagaikan bergerak meditasi, latihan qigong umumnya Koordinat gerakan lelet bergaya, respirasi diafragma yang mendalam, serta fokus mental yang tenang, dengan visualisasi membimbing qi lewat badan. Sedangkan rincian implementasi bermacam- macam, wujud biasanya qigong bisa dicirikan bagaikan kombinasi dari 4 tipe praktek: dinamis, statis, meditasi, serta aktivitas yang membutuhkan dorongan eksternal.

Praktek Dinamis

Mengaitkan gerakan cairan, umumnya hati- hati koreografer, berkoordinasi dengan nafas serta pemahaman. Contohnya tercantum gerakan bergaya lelet T' ai chi ch' uan, Baguazhang, serta Xing yi. Contoh lain tercantum gerakan anggun yang meniru gerakan fauna di 5 Hewan(Wu Qin Xi qigong), White Crane, serta Wild Goose(Dayan) qigong. Bagaikan wujud berolahraga ringan, qigong terdiri dari gerakan yang umumnya diulang, penguatan serta peregangan badan, tingkatkan gerakan cairan(darah, sinovial, serta kelenjar getah), tingkatkan penyeimbang serta proprioception, serta tingkatkan pemahaman tentang gimana badan bergerak lewat ruang.

Praktek Statis

Mengaitkan memegang bentuk badan buat periode waktu yang berkepanjangan. Dalam sebagian permasalahan ini beruang kemiripan dengan praktek Yoga serta kelanjutan dalam tradisi Buddhis. Bagaikan contoh Yiquan, seni bela diri Tiongkok berasal dari Xingyiquan, menekankan pelatihan perilaku statis dalam contoh lain, wujud pengobatan 8 Potongan dari Brocade(Baduanjin qigong) didasarkan pada serangkaian bentuk badan statis.

Aplikasi Meditasi

menggunakan pemahaman nafas, visualisasi, mantra, nyanyian, suara, serta fokus pada konsep- konsep filosofis semacam perputaran qi, estetika, ataupun nilai- nilai moral. Dalam penyembuhan tradisional Tiongkok serta praktek Taois, fokus meditasi biasanya pada budidaya qi tenaga Dantian pusat serta aliran qi balancing di meridian serta jalan yang lain. Dalam bermacam tradisi Buddhis, tujuannya merupakan buat menenangkan benak, baik lewat fokus luar, misalnya di tempat, ataupun lewat fokus ke dalam pada napas, mantra, koan suatu, kekosongan, ataupun ilham yang kekal. Dalam tradisi sarjana Konfusius, meditasi difokuskan pada kemanusiaan serta kebajikan, dengan tujuan pencerahan diri.

2.7 Sarana Pelatihan Kungfu Wing Chun

Didalam setiap pelatihan bela diri pasti memiliki sarana dan prasarana yang berbeda beda dan digunakan untuk menunjang atlet dalam pengembangan diri masing masing. Untuk wing chun, tai chi dan qi gong sarana yang ada berbeda beda tergantung dari penggunaanya.

2.7.1 Sarana dan Prasarana Wing Chun

Alat Pelingdung Gigi Digunakan atltt sebagai saat berlatih dan ujian kenaikan tingkat untuk melindungi cedera pada gigi.	 Sumber : google.com/alat wingchun
Pedang Kembar Digunakan atlit sebagai alat untuk melatih bertahan dan menyerang lawan dalam jarak dekat.	 Sumber : google.com/alat wingchun
Samsak Digunakan atlet sebagai alat untuk melatih kekuatan dari pukulan dan tendangan	 Sumber : google.com/alat wingchun

Baju Wing Chun Berbahan lentur dan elastis untuk membuat atlet lebih leluasa bergerak serta melindungi atlet dari cedera ringan.	 Sumber : google.com/alat wingchun
Mok Yan Jong Digunakan atlet untuk melatih pukulan, tendangan jarak dekat serta melatih kekuatan tulang atlet.	 Sumber : google.com/alat wingchun
Long Pole Digunakan atlet untuk melatih penyerangan dan pertahanan jarak dekat dan jauh	 Sumber : google.com/alat wingchun

Pelindung Kepala

Digunakan untuk berlatih dan menghindari kepala dari cedera serius karena pukulan atau puntendangan.



Sumber : [google.com/alat wingchun](https://www.google.com/search?q=alat+wingchun)

2.8 Studi Antropometri

1. Area Pelatihan tanpa senjata

Di area ini para atlet dilatih tanpa senjata, melatih kuda-kuda, tinjauan dan Gerakan.

2. Area Pelatihan dengan senjata

Di area ini para atlet dilatih menggunakan senjata seperti long pole dan butterfly sword

3. Area Ujian

Di area ini para atlet akan menghadapi ujian kenaikan tingkat/sabuk setiap 6-8 Bulan dan ujian ulang (bagi yang gagal) 3 bulan setelah ujian sebelumnya.

4. Area Bertarung

Di area ini biasanya diadakan turnamen dimana setiap atlet yang terpilih akan bertarung untuk menentukan siapa yang terbaik dan digunakan juga untuk ujian kenaikan tingkat.

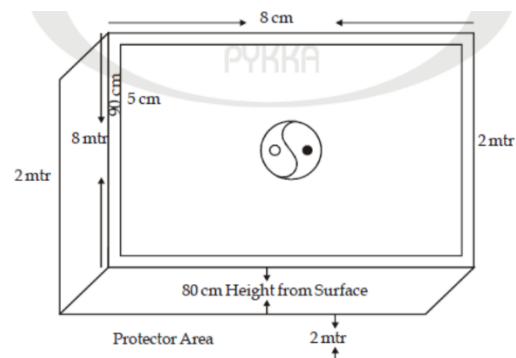
Ada 2 tipe area bertarung yaitu :

A. Arena Ujian

Area kompetisi merupakan panggung yang dibentuk dari struktur kayu, tinggi 80 cm, panjang 800 cm dan lebar 800 cm yang menggunakan matras lembut dan kain kanvas untuk

menutupi permukaan matras serta memiliki logo/ simbol bela diri harus tergambar di tengah panggung. Tepian dari panggung harus dibatasi dengan garis berwarna selebar 5 cm. Sebuah garis berbentuk persegi berwarna kuning harus digambarkan di dalam batasan panggung.

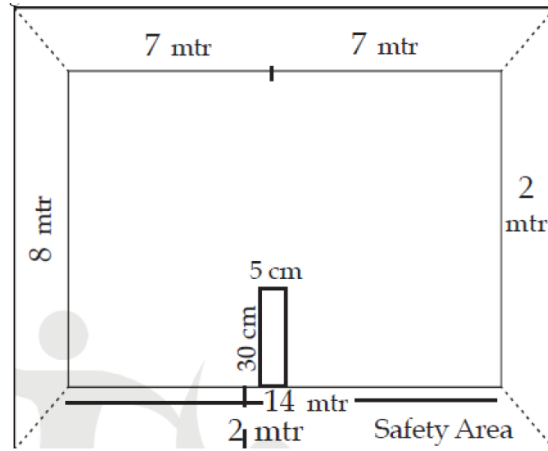
Jika arena asli tidak bisa digunakan/ dibangun, area berumput juga bisa digunakan, namun memerlukan matras menahan bantingan dan melindungi dari cedera terjatuh.



Gambar 2.12 Arena Sanshou.

B. Arena Latihan

Kompetisi dan latihan Taolu dilaksanakan di karpet sepanjang 14 meter dan lebar 8 meter yang ditandai dengan garis tepi selebar 5 cm dan garis sepanjang 5 cm dan selebar 30 cm di tengah-tengah sisi panjang



Gambar. 2. Persyaratan ukuran standar arena Taolu

Gambar 2.13 Arena Taolu

dari arena. Jika diperlukan arena berupa lapangan rumput juga bisa.

5. Tribun Penonton

Standar Tribun dalam arena penonton sebagai berikut



Gambar 2.14 Jenis Tribun

Gambar 2.15 Leveling Tribun

2.9 Arsitektur Vernakular Tiongkok dalam Interior

Tionghoa ialah etnis yang sanggup mempertahankan eksistensinya di tempat, tanpa melenyapkan kepribadian budayanya serta fenomena ini membuktikan Etnis Tionghoa sanggup mempertahankan bukti diri budayanya dari pengaruh budaya lain dari area yang berbeda. Keberlangsungan Budaya Tionghoa pula diarahkan dengan konsistensi bukti diri arsitekturnya yang sangat khas sehingga jadi simbol keberadaan mereka di masing- masing area yang mereka tinggali.

Pada pertumbuhan selanjutnya, penyebaran kebudayaan Tionghoa sampai ke daerah barat serta asia. Hal ini terjadi dengan banyaknya Permukiman Tionghoa“ Pecinaan” di daerah asia serta barat. Pechinan merupakan sebutan yang digunakan bagaikan rujukan permukiman yang kebanyakan warganya ditempati oleh komunitas Tionghoa di luar daerah Cina.

Ciri universal yang menjadikan Pecinaan sangat khas merupakan wujud arsitektur tradisional yang mewakili budaya Tionghoa. Perihal yang menarik merupakan warga Tionghoa sanggup mempertahankan eksistensi budaya dengan konsistensi wujud arsitektur tradisional pada bangunannya di bermacam daerah.

Dalam arsitektur tiongkok memiliki beberapa jenis bangunan serta karakteristik yang berbeda dengan makna yang berbeda pula dari desainnya.

2.9.1 Jenis Bangunan

Dalam jenis arsitektural khas tiongkok, ada beberapa jenis bangunan yang memiliki karakteristik desain yang berbeda dengan makna desainnya.

1. Tipe Utama

A. Persegi Empat Vertikal

Tipe ini adalah tipe sederhana yang memiliki bagian lubang udara ditengahnya. Bangunan ini memiliki ciri khas seperti itu karena jarak antara dinding utama dengan dinding belakang lebih panjang dibandingkan dengan jarak dinding kiri dan kanan nya.

Tipe ini merupakan bentuk paling umum di perkotaan yang sempit.

B. Tipe Persegi Empat Horizontal

Bangunan ini merupakan tipe sederhana yang banyak diaplikasikan masyarakat pedesaan dan masyarakat kalangan bawah dimana memiliki ciri khas tipe bangunan yang didasarkan atas satu bangunan utama dengan tiga buah dinding penutup.

2. Tipe Halaman

A. Tipe Si Heyuan

Si Heyuan tersusun dari tiga bangunan yang memiliki tipe dasar San Heyuan dengan penambahan halaman di bagian depan rumah, ditandai dengan tambahan pintu pagar utama pada bagian kanan, jika pada tipe sanheyuan pagar berada di tengah. Konsep simetris yang memiliki sudut dipakai dengan adanya orientasi mata angin utara-selatan dan sebuah

dinding penutup. Si Heyuan banyak dipakai pada rumah Degnan halaman di daerah Cina Selatan.



Gambar 2.16 Si Heyuan

Sumber : my.home.com/arsitektur_cina

B. Tipe San Heyuan

Tipe ini merupakan tiga buah bangunan dengan posisi seberang pintu pagar sebagai bangunan utama dan dua buah mengapit sisi kiri dan kanannya. Bagian tengah biasanya dibiarkan terbuka sebagai courtyard sebagai saran berkumpul dan sosial ekonomi sehari hari lainnya. Ciri utamanya tetap terletak pada konsep simetris dan perancangan aksial



Gambar 2 17 San Heyuan

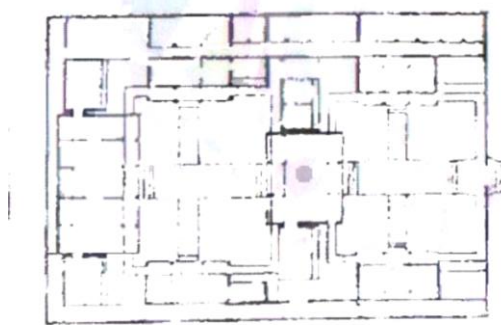
Sumber : <http://gallery.mjes.ntpc.edu.tw>

sudut tetapi tidak mengikuti sumbu utara-selatan dan tidak terdapat dinding penutup (Lip, 2009: 26).

3. Tipe Gabungan

A. Mixed San Heyuan dan Si Heyuan

Tipe ini merupakan gabungan dari kedua tipe san heyuan dan siheyuan yang memperluas halaman depan. Dilakukan penambahan tiga buah bangunan dengan komposisi yang sama dengan sanheyuan dan memiliki pintu pagar di tengah. Di tengah pusat kompleks bangunan utama terdapat Altar leluhur. Orang kaya di bagian Cina Selatan umumnya menggunakan tipe ini dengan menambah dan memperluas bagian sisi kiri kanan dan belakangnya dengan kompleks bangunan baru dan koridor-koridor yang besar dan rumit.



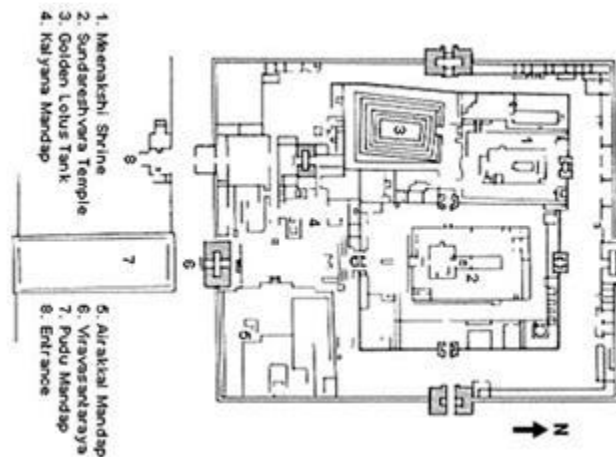
Gambar 2.18 Mixed Siheyuan dan San Heyuan

Sumber : *KAJIAN ARSITEKTURAL DAN FILOSOFIS
BUDAYA TIONGHOA PADA KELENTENG JIN DE
YUAN, JAKARTA*

B. Kompleks

Tipe ini menggabungkan semua bangunan persegi horizontal maupun vertikal dari denah diatas, yang dipisahkan koridor-koridor

jembatan-jembatan, sungai-sungai kecil atau danau kecil buatan dan taman. Tipe ini agak kompleks dan rumit, banyak terdapat di pegunungan dengan kontur tanah yang tidak rata dan berbukit. Penataan hanya dapat ditaksir sebagai fungsi dari penataan posisi dan hirarki simbolik dan aksis vertikal atas dasar kegunaan lahan.



Gambar 2.19 Kompleks

Sumber : KAJIAN ARSITEKTURAL DAN FILOSOFIS BUDAYA
TIONGHOA PADA KELENTENG JIN DE YUAN, JAKARTA

2.9.2 Aspek Non-Fisik Pada Arsitektur Tiongkok

1. Fengshui

Fengshui merupakan metode untuk menentukan arah serta orientasi dari suatu kota, rumah, dan bangunan-bangunan lain dengan tujuan memperoleh energi (Qi) dari elemen-elemen alam pada lansekap seperti air, tanah, api, dan angin, serta elemen-elemen celestial seperti langit dan matahari.

Praktik Fengshui sudah ada sejak sebelum ajaran Taoisme dan hingga saat ini seringkali masih digunakan oleh beberapa kalangan masyarakat Tionghoa sebagai manifestasi dari harmonisasi kehidupan dengan kekuatan alam. Filosofi utama Fengshui adalah keseimbangan Yin dan Yang.

2. Konfusianisme

Pemikiran dari ajaran Konfusianisme diterapkan melalui penggunaan courtyard pada bangunan-bangunan Tionghoa. Keberadaan courtyard tersebut dapat membentuk suatu “dunia kecil” sebagai ruang privat terbuka dan sejalan dengan prinsip Fengshui dalam mengupayakan masuknya energi (Qi) dari alam ke bagian dalam bangunan.

Agar energy (Qi) tersebut dapat menyebar secara merata ke seluruh area bangunan, maka courtyard selalu diletakkan pada bagian tengah bangunan pada sumbu mebujur (Jin) utama. Ruang-ruang yang mengelilingi courtyard pun dikomposisikan secara simetris terhadap courtyard agar mampu menyerap energi alam (Qi) secara optimal.

Keberadaan courtyard sendiri didasarkan pada prinsip Konfusianisme bahwa manusia harus dekat dengan elemen tanah untuk memperoleh kesejahteraan dan kemakmuran hidup.

2.9.3 Aspek Fisik Pada Arsitektur Klenteng

1. Courtyard

Courtyard merupakan ruang terbuka pada rumah China.

Ruang terbuka ini sifatnya lebih privat dan biasanya digabung dengan kebun/taman. Rumah-rumah gaya Cina Utara pada umumnya memiliki courtyard yang luas dan kadang-kadang berjumlah lebih dari satu, namun di daerah China Selatan, di mana banyak orang Tionghoa Indonesia berasal, courtyard berukuran lebih sempit karena lebar kavling tidak terlalu besar (Kol, 1984:21).

Rumah-rumah orang Tionghoa Indonesia yang ada di daerah Pecinan jarang yang memiliki courtyard. Jikalau ada, courtyard tersebut lebih berfungsi untuk memasukkan cahaya alami pada siang hari atau sebagai ventilasi penghawaan alami. Courtyard pada arsitektur Tionghoa di Indonesia biasanya diganti dengan teras-teras yang cukup lebar.

2. Bentuk Atap yang khas

Sudut kemiringan atap Cina tidak lurus seperti bangunan-bangunan barat yang dilakukan dengan mengubah jarak balok penunjang atap untuk mencapai atap yang melengkung, di beberapa bangunan sudut-sudutnya melengkung ke atas. Selain untuk keindahan, hal ini dimaksudkan untuk memperlambat aliran air hujan agar tidak jatuh langsung ke halaman dan merusak tanah (Kohl, 1984: 23).

Ada lima macam tipe atap bangunan arsitektur Cina, yaitu:

1) Atap jurai (Pitched roof/Wu Tien)

2) Atap pelana dengan tiang-tiang kayu (gable roof supported by wooden truss at the ends/Hsuan Shan)

3) Atap pelana dengan dinding tembok (gable roof with solid walls and the ends/Ngang Shan)

4) Kombinasi atap jurai dengan atap pelana (half-pitched roof and half gable roofs/Hsuan Shan)

5) Atap piramida (half-pitched roofs/Tsuan Tsien).

Lengkung atap dan kuda-kuda pelana ditopang oleh jajaran tiang-tiang yang terbuat dari balok padat, bundar dan persegi, membentuk kuda-kuda atap.

Tipe bubungan atapnya yaitu (Kohl, 1984: 28):

- 1) tipe ujung lancip (end of straw)
- 2) tipe geometri (geometric);
- 3) tipe awan berombak (curling wave); dan
- 4) tipe awan meliuk/ujung meliuk (curling end).

3. Elemen-Elemen Struktural yang Diekspos

Keahlian orang Tionghoa terhadap kerajinan ragam hias dan konstruksi kayu, tidak dapat diragukan lagi. Ukir-ukiran serta konstruksi kayu sebagai bagian dari struktur bangunan pada arsitektur Tionghoa, dapat dilihat sebagai ciri khas pada bangunan Tionghoa. Detail-detail konstruktif seperti penyangga atap (tou

kung), atau pertemuan antara kolom dan balok, rangka atapnya dibuat sedemikian indah, sehingga tidak perlu ditutupi bahkan diperlihatkan telanjang, sebagai bagian dari keahlian pertukangan kayu yang piawai.

4. Penggunaan Warna-Warna yang Khas

Warna pada arsitektur Tionghoa memiliki arti/makna simbolik. Warna-warna tertentu pada umumnya diberikan pada elemen-elemen tertentu pada bangunan karena warna merupakan salah satu penerapan dari aspek religi/kepercayaan masyarakat Tionghoa. Setiap warna memiliki arti/makna tertentu, antara lain:

1) Merah

Warna merah merupakan warna api dan warna api dan warna arah selatan. Warna merah merupakan lambang keberuntungan dan kemakmuran, sekaligus melambangkan kebenaran dan ketulusan hati. Warna merah seringkali dikaitkan dengan sifat Yang dari matahari. Pada arsitektur Tionghoa, warna merah sering terdapat pada kolom, dinding, dan ornamen-ornamen bangunan.

2) Kuning

Warna kuning merupakan warna tanah. Dalam arsitektur Tionghoa, dinding dan ornamen hias pada bangunan kelenteng seringkali diberi warna kuning. Warna kuning merupakan lambang kemakmuran dan sikap optimis, sekaligus lambing umur panjang

dan kekayaan. Dalam sejarah Tiongkok, pakaian berwarna kuning hanya boleh dikenakan oleh Kaisar.

3) Biru

Warna biru merupakan warna dari elemen air dan mewakili arah timur, sekaligus melambangkan kedudukan dan jabatan. Warna biru seringkali digunakan pada bagian atap dan dinding.

4) Hijau

Dalam arsitektur Tionghoa, warna hijau sering diterapkan sebagai elemen dekorasi, balok, dan braket. Warna hijau merupakan simbol kayu dan melambangkan keberuntungan (rezeki yang melimpah).

5. Penerapan Jin dan Lu

Jin dan Lu merupakan bagian unit dari tataan massa bangunan yang berbentuk segi empat. Pada umumnya Jin dan Lu berupa suatu ruang yang diberi pembatas dinding atau hanya dibatasi oleh kolom-kolom sehingga secara psikologis mampu menghasilkan kesan ruang.

Jin merupakan aksis longitudinal yang membujur sesuai dengan peletakkan massa bangunan utama, sementara Lu merupakan aksis yang melintang sesuai dengan peletakkan massa bangunan sekunder. Jin dan Lu juga dapat ditumbuhkan untuk membentuk suatu ruang selasar dengan menggunakan unit standar pada sepanjang aksis membujur dan aksis melintang.

6. Axial Planning

Ciri/karakteristik dari arsitektur bangunan Tionghoa adalah penerapan bentuk simetris orthogonal pada bagian denah dan potongan bangunan. Prinsip ini berasal dari kosmologi Tionghoa. Pada arsitektur Tionghoa, bagian selasar dan courtyard ditempatkan secara sejajar pada sepanjang aksis membujur (Jin) dengan susunan orthogonal.

Tatanan massa dalam bangunan arsitektur Tionghoa terletak saling terpisah dengan adanya courtyard yang pada akhirnya dianggap sebagai ruang utama dalam keseluruhan komposisi massa dan ruang bangunan dengan prinsip penataan:

- 1) Sumbu membujur merupakan sumbu utama dan sumbu melintang merupakan sumbu sekunder.

- 2) Terkadang suatu komposisi massa dan ruang hanya memiliki satu sumbu, yakni sumbu membujur (Jin), atau tanpa sumbu sama sekali.

Bentuk dasar dari arsitektur Tionghoa adalah persegi dan persegi panjang sebagai bentuk denah ruang dengan ruang-ruang yang menyatu dalam keseluruhannya. Arsitektur Tionghoa mengkomposisikan bentuk-bentuk persegi dan persegi panjang dengan berbagai variasi sesuai dengan fungsi dan kebutuhan ruang dalam bangunan.

Kombinasi unit-unit ruang dan massa bangunan dalam arsitektur Tionghoa mematuhi prinsip keseimbangan dan simetri. Sumbu utama tercipta melalui susunan struktur utama di bagian tengah, sementara sumbu-sumbu sayap tercipta melalui struktur sekunder di bagian kiri dan kanan yang mengelilingi ruang-ruang utama courtyard pada bangunan.

2.10. Kontemporer

Ada beberapa pengertian desain kontemporer menurut para ahli sebagai berikut :

1. Menurut L. Hilberseimer, *Contemporary Architects* 2 (1964) "Arsitektur Kontemporer adalah suatu style aliran arsitektur tertentu pada eranya yang mencerminkan kebebasan berkarya sehingga menampilkan sesuatu yang berbeda, dan merupakan suatu aliran baru atau penggabungan dari beberapa gaya arsitektur lainnya."

2. Menurut Y. Sumalyo, *Arsitektur Kontemporer Akhir Abad XIX dan Abad XX* (1996) "Kontemporer adalah bentuk-bentuk aliran arsitektur yang tidak dapat dikelompokkan dalam suatu aliran arsitektur atau sebaliknya berbagai arsitektur tercakup di dalamnya" .

Dari 2 pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa gaya desain kontemporer adalah aliran arsitektur yang muncul karena keinginan membuat sesuatu yang berbeda dengan menampilkan ciri khas tertentu dalam bentuknya yang didasari penggabungan bermacam

jenis arsitektural yang sudah ada dengan menampilkan kebebasan ke dalam bangunan tersebut.

Pemilihan pengayaan kontemporer kedalam perancangan kungfu ini karena 3 unsur dalam kontemporer memiliki kesamaan dengan kebutuhan untuk merancang tempat pelatihan bela diri ini seperti :

1. Ideologi

- a) *Semiotic-form*; yaitu penampilan dan gaya bangunan mudah dimengerti, bentuk–bentuk yang ada menyiratkan makna, tujuan dan maksud tertentu.
- b) *Piecemeal*; merupakan penerapan unsur–unsur dasar yang diterapkan sebagian saja dan tidak menyeluruh. Unsur–unsur dasar seperti: sejarah, arsitektur vernacular dan lokasi perancangan.

2. Gaya

- a) *Conventional and Abstract Form*; merupakan penampilan bangunan yang menampilkan bentuk konvensional dan bentuk-bentuk yang rumit (populer), sehingga mudah dimengerti maksud dan tujuannya.
- b) *Pro-Historical reference*; merupakan penampilan bangunan yang menunjukkan nilai-nilai sejarah pada rancangan agar menegaskan ciri-ciri bangunan.

3. Ide Desain

- a) *Contextual Urbanism and Rehabilitation*; merupakan suatu kebutuhan akan fasilitas yang berhubungan langsung dengan suatu lingkungan perkotaan.
- b) *Trends to Symmetrical Symetry*, Menampilkan bentuk-bentuk yang berkesan simetrisan dan seimbang.
- c) *All Phetorical Mean*,; merupakan penampilan bangunan yang memiliki bentuk yang berarti
- d) *Functional Mixing* merupakan gabungan beberapa fungsi bangunan yang menjadi tuntutan awal dalam perancangan suatu karya arsitektur.
- e) *Mannerist and Baroque*, merupakan suatu kecenderungan untuk menonjolkan dan membedakan diri.
- f) *Ambiquity*, merupakan penampilan bangunan yang memiliki ciri-ciri yang mendua atau berbeda tetapi masih dalam satu fungsi tertentu.

2.11 Transformasi Arsitektural

Dalam melakukan suatu proses perancangan, metode transformasi dapat dilakukan untuk mengembangkan sebuah kreatifitas dalam menghasilkan karya desain. Metode transformasi dilakukan terhadap bentuk dan ruang arsitektur dimana hal ini dilakukan untuk menghasilkan sebuah karya arsitektur yang dapat memberikan dan mencerminkan jati diri

para perancanganya. Perubahan bentuk dan ruang arsitektur akan memerlukan bentuk dasar. Penetapan bentuk dasar dilakukan terlebih dahulu karena perubahan menyangkut dua kesatuan yang berbeda yaitu sebagai perubahan bentuk arsitektur dan perubahan ruang arsitektur.

Transformasi bentuk atau perubahan bentuk bisa didapat melalui berbagai variasi seperti dengan perubahan dimensi bentuk, pengurangan beberapa bagian dari bentuk awal, dan *penambahan* beberapa bagian bentuk. Adapun strategi-strategi lain yang bisa diambil dalam rangka mentransformasi sebuah objek rancangan.

Transformasi bukan merupakan kata yang baru dalam dunia arsitektur, kehadiran transformasi sebenarnya sudah sejak awal mulanya ketika arsitektur hadir, setiap bentukan atau setiap rancangan yang ada sebenarnya sudah menerapkan transformasi itu sendiri, adapun yang menjadi bagian dari transformasi itu kita dikenalkan oleh Anthoniades akan tiga strategi. Strategi yang mana sering digunakan oleh para arsitek dalam mendesain atau dalam merancang sebuah bangunan.

Menurut Webster Dictionary, 1970. Transformasi berarti perubahan menjadi sesuatu, transformasi dapat dianggap sebagai sebuah proses pemalihan total dari suatu bentuk menjadi sebuah sosok baru yang dapat diartikan sebagai tahap akhir dari sebuah proses perubahan, sebagai sebuah proses yang dijalani secara bertahap baik faktor ruang dan waktu yang menjadi

2.12 Studi Banding

Dalam melakukan studi banding ke kompleks pecinaan Xie Tian Gong yang berada di jalan Husen Sastranegara, untuk melihat lebih jelas seperti apa kegiatan dan fasilitas yang dimiliki untuk sebuah pusat kebudayaan cina yang ada di kota bandung



Gambar 2.20 Kompleks Xie Tian Gong Bandung

Potensi	Kendala
1. Memiliki luas lahan yang besar sehingga mudah mengadakan suatu acara di alam terbuka.	1. Akses masuk yang ada masih belum optimal karena pengunjung yang beribadah dengan pengembangan sarana budaya memiliki 1 akses parkir kendaraan yang sama.
2. Memperhatikan lahan terbuka hijau agar udara lingkungan lebih asri karena lokasinya berada Antara 2 jalan raya utama.	2. Toilet umum hanya ada di Gedung sarana sehingga menyulitkan pengunjung yang beribadah dengan pengunjung biasa.
3. Memiliki area yang rapih, seperti Area memasak. Area ibadah/sembahyang, Area Sarana-Budaya dan Area Bebas Pengunjung	3. Suara bising dari kegiatan di luar ibadah masih terdengar jelas, dikhawatirkan mengganggu pengunjung.
4. Dekat dengan Sekolah Menengah Atas Trinitas sehingga perkembangan seni budaya di dalam xie tian gong bisa melalui kerja sama	4. Jalan masuk yang sempit hanya muat 2 mobil akan menyulitkan ketika mengadakan suatu acara besar atau kompetisi

dengan SMA Trinitas maupun menjadi kegiatan tambahan atau ekstrakurikuler.	Kungfu karena akses yang ada akan membuat jalan mejadi macet dan tidak kondusif untuk warga sekitar
5. Dekat dengan tempat rekreasi China Town	5. Dekat hotel serela, diawatirkan akan mengganggu kenyamanan pengunjung hotel ketika diadakan acara besar di area outdoor kompleks xie tian gong
6. Akses jalan yang mudah dan berada dekat dengan tengah kota	
7. Memiliki Luas Lahan yang luas sehingga mudah untuk memaksimalkan	

Tabel 1 Potensi dan Kendala

Dengan memiliki 1 bangunan yang difungikan sebagai tempat pelatihan membuat para atlit tidak dapat memaksimalkan potensi yang ada karena sarana dan prasarana yang belum menunjang penuh kegiatan pelatihan disini.