# BAB I. PENDAHULUAN

## I.1 Latar Belakang Masalah

Bela diri merupakan salah satu pertahanan diri dari ancaman yang ada di sekeliling, karena pada zaman dahulu tidak ada senjata canggih seperti pada saat ini. Maka dari itu pada zaman dahulu bela diri adalah pertahanan diri yang paling penting. Tapi dengan perubahan zaman, seni bela diri berkembang untuk meningkatkan ketahanan fisik. Selain tangan kosong pun, seni bela diri dapat menggunakan senjata dengan perkembangan zaman.

Dari berkembangnya cara seseorang mempertahankan diri dari suatu ancaman, sampai masa kini, setiap negara memiliki gerakan beladirinya masing-masing. Sampai saat ini kesenian bela diri sangat banyak diminati masyarakat luas, setiap negara memiliki seni bela diri dengan memiliki keunikannya masing-masing. Salah salah satunya adalah bela diri Tai Chi yang berasal dari negara China.

Bela diri Tai Chi merupakan beladiri yang berasal dari serapan bela diri Kungfu. Akan tetapi bela diri ini sangatlah jauh berbeda dari gerakan kungfu, karena Tai Chi tidak menggunakan tenaga yang kuat dalam menggerakan badan, akan tetapi sebaliknya, bela diri Tai Chi menggunakan gerakan yang lembut dalam setiap jurusnya. Walaupun terlihat lemah dibandingkan dengan jurus Kungfu, bela diri Tai Chi memiliki keunikan sendiri dengan bela diri lainya.

Karena dalam kelembutan Tai Chi memiliki sejuta manfaat kesehatan, bukan hanya dapat diikuti oleh lansia saja, olah raga jenis bela diri ini sangat bermanfaat bagi anak muda juga anak-anak. Tak ada batasan usia dalam seni bela diri ini.

Bela diri ini sering di sebut dengan meditasi berjalan karena didalam bela diri Tai chi ini memiliki banyak manfaat kesehatan tubuh bagi orang yang melakukan bela diri Tai Chi ini. Dan ciri khas dari bela diri Tai Chi adalah gerakan yang begitu lembut dan manfaat kesehatan yang terkandung di dalam gerakan Tai Chi ini. Manfaat yang terkandung didalam bela diri Tai Chi ini adalah seni pernafasaan

dan gerak. Seni pernafasan dan gerak dalam Tai Chi dapat membantu seseorang menghilangkan depresi, kepikunan, kelelahan, dan kepanikan. Selain mendapatkan ketenangan batin, Tai Chi juga dapat memberikan kesehatan otot dan sendi ini sangat bagus untuk orang-orang yang sudah usia lanjut. Dan masih banyak lagi manfaat Tai Chi lainnya, karena Tai Chi salah satu olahraga yang memanfaatkan meditasi.

Selain menggunakan tangan kosong, Tai Chi juga dapat menggunakan senjata. Seperti tombak, pedang dan kipas. Tai Chi yang menggunakan senjata juga memiliki gerakan yang lembut dan tidak kasar. Namun sayangnya manfaat yang terkandung dalam Tai Chi ini tidak diketahui banyak orang, dengan ketatnya persaingan yang ada dalam ilmu bela diri. Banyak para orang tua maupun remaja tidak mengenal manfaatnya dan terutama tidak sedikit orang yang tidak mengenal bela diri Tai Chi sama sekali. Informasi yang diberikan dalam bela diri Tai Chi sangatlah minim.

Di Bandung sendiri memiliki beberapa perguruan Tai Chi seperti Tai Chi Sport, Tegalega, Perguruan Naga Putih, Perguruan Naga mas, Teratai Putih dan masih banyak lagi. Salah satu perguruan Tai Chi yang akan dibahas yaitu Perguruan Teratai Putih, perguruan Teratai Putih awalnya ada sebuah perguruan kungfu yang telah berdiri sejak lama. Untuk saat ini Perguruan Kungfu Teratai Putih memiliki 2 bidang olahraga yaitu Wushu dan Tai Chi dengan 2 guru yang berbeda. Dalam Perguruan Teratai Putih memiliki anggota dalam beladiri Tai Chi cukup banyak anggota dengan latihan rutin sekitar 20 orang. Pergruan Tai Chi memiliki 3 cabang Yang salah satunya diambil dari Vihara Tanda Bhakti, yang berada dijalan Kelenteng.

Dapat disimpulkan bahwa banyak dari anggota bela diri Tai Chi yang ada di Perguruan Teratai Putih dalam mengikuti bela diri Tai Chi tidak menyadari manfaat sesungguhnya bagi kesehatan mereka, dan tidak memiliki waktu yang cukup banyak untuk mengikuti bela diri Tai Chi ini dengan kesehatan mereka yang semakin menurun diusia senja serta kurangnya motivasi dalam berlatih

sehingga tidak mengingat dengan benar jurus yang diajarkan saat latihan berlangsung.

## I.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

- Masih banyak Anggota yang belum mengetahui bahwa Tai Chi memiliki manfaat kesehatan jasmani dan rohani.
- Kurangnya media informasi Mengenai peraga Tai Chi yang bisa di latih saat dirumah.

## I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalahnya adalah:

- Bagaimana merancang informasi mengenai Bela Diri Tai Chi serta manfaatnya untuk kesehatan jasmani dan rohani yang dapat membantu masyarakat untuk berlatih dirumah.

## I.4 Batasan Masalah

Untuk penelitian dan perancangan maka akan dibatasi permasalahannya yang akan diambil adalah mengenai manfaat bela diri Tai Chi untuk kesehatan. Diantaranya adalah pernafasan, gerak tubuh, dan keseimbangan badan.

## I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah:

- Memberikan informasi dan pengetahuan lebih mendalam bagi Anggota Perguruan Teratai Putih akan manfaat dari bela diri Tai Chi.
- Membuat media informasi yang menarik agar membuka wawasan Anggota Teratai Putih mengenai bela diri Tai Chi.

Adapun manfaat dengan adanya sebuah media informasi yang menarik, target audiens diharapkan dapat mengetahui dan mempelajari tentang bela diri Tai Chi.