BAB II. BELA DIRI TAI CHI

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Bela Diri

Bela diri terdiri atas kata “bela” dan “diri”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 1997) bela berarti menjaga baik-baik; merawat; dan memelihara. Sedangkan diri berarti orang seorang; atau badan. Jadi kita dapat menyimpulkan kalau bela diri adalah metode dan tindakan untuk menjaga, merawat dan mempertahankan baik itu diri sendiri, orang lain, barang-barang umum dan pribadi, dari luka ataupun kerusakan.

Bela diri dalam arti luas merupakan salah satu pertahanan diri dari ancaman yang ada di sekeliling, karena pada zama 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 sejalan dengan perkembangan zaman.

Bela diri merupakan seni bertarung yang secara mendasar diciptakan oleh Dharma Tahisi (Tatmo Cawsu), beliau merupakan seorang pendeta Budha Generasi ke-28. Pada tahun 550 Masehi, beliau berpergian dari Cina ke India untuk mempelajari agama Budha. Di saat itu Jalur Sutra tidak pernah sepi dari perampok, maka dari itu Dharma Tahisi tidak hanya berbekal materi tetapi beliau mempelajari Indo Kempo agar saat mencari ajaran Agama Budha dari China ke India maupun ke Negara lainnya. Kemudian seni ini dari untuk pertahanan diri dari perampok di jalur Sutra Seni bela diri ini dikembangkan di Kuil shaolin, yang kemudian disebut Kung Fu Shaolin. Seiring perkembangan zaman dan waktu seni ini berkembang ke berbagai penjuru negara di dunia hingga saat ini. (Taufik, 2010).

II.1.2 Tai chi

Tai Chi adalah sebuah beladiri yang berasal dari Cina. Isitilah Tai Chi pemaknaan yang diambil dari dari diagram Yin dan Yang, yang diartikan dalam bahasa Indonesia adalah langit dan bumi diartikan kembali dalam keseimbangan. Selain dari diagram Tai Chi juga memiliki arti di dalam kalimatnya yaitu “Chi” yang berarti energi dalam tubuh. Tai chi merupakan sebuah perpaduan suatu pergerakan fisik, pernafasan, dan perasaan dalam satu kesatuan, yang biasa disebut meditasi dalam gerak. Sebenarnya Tai Chi bukanlah olahraga untuk dipertandingkan, tetapi untuk mencari ketenangan batin. Tai Chi juga dapat dilakukan oleh semua umur, karena gerakannya yang lembut, bisa dilakukan oleh siapa saja: Tua maupun muda. Selama latihan, Tai Chi Terpusat pada gerakan dan pernafasan sehingga terjadi ketenangan batin dan relaksasi. Pada zaman dahulu sangatlah perlu penuh banyak kesadaran, karena dahulu Tai Chi merupakan jurus yang hanya diturunkan pada keluarga saja, orang lain tidak boleh memiliki jurus tersebut jika tidak mendesak dan dapat dipercaya. Walapun ada murid yang diterima akan tetapi, mereka diuji dengan menjadi pembantu di rumah sang pemilik jurus tersebut. Banyak yang menginginkan agar mereka bisa cepat menguasi jurus tersebut. Akan tetapi banyak diantara murid-murid yang tidak tahan akan ujian yang diberikan oleh sang pemilik jurus tersebut, sehingga banyak diantara mereka yang mengundurkan diri (Sutanto, 2010).

II.2 Objek Penelitian

II.2.1 Sejarah Tai Chi

Tai Chi adalah suatu bela diri yang berasal dari China. Perkembangan beladiri Tai Chi berawal dari beladiri Kungfu, namun gerakan bela diri Tai Chi berbeda dengan gerakan beladiri Kungfu. Bela diri Kungfu menggunakan gerakan yang cukup keras namun sebaliknya Bela diri Tai chi memiliki gerakan yang lembut.

Istilah Tai Chi sendiri baru dikenal pada abad ke-19, saat itu ada seorang yang dikenal dengan memiliki bela diri yang unik dan dikenal dengan sebutan “tidak terkalahkan” yang bernama Yang Luchan yang pertama kalinya mengajarkan beladirinya yang diwariskan turun temurun untuk umum.

Bela diri ini awalnya diwariskan hanya dilingkungan keluarga saja, tidak ke semua orang. Namun setelah itu beladiri Tai Chi menjadi semakin terkenal pada saat cucu dari Yang Luchan serta murid-muridnya memperkenalkan lebih jauh bela diri Tai chi ini kepada Dunia barat. Karena pada saat itu bela diri Tai Chi mengalami penurunan, yang awalnya dikenal sebagai bela diri yang hebat, namun menjadi surut tak lebih dari senam bagi kalangan orang-orang lanjut usia. kejuaraan terbuka Taijiquan (2016:16,17)

II.2.2 Jenis-Jenis Tai Chi

Menurut Sutanto (2010:36) Tai chi memiliki 4 aliran klasik, yaitu:

- Aliran *Chen* ini merupakan gerakan awal sebelum perkembangan gerakan terjadi. Gerakan Aliran Chen tidak sama dengan gerakan aliran yang lainnya. Gerakan ini lebih banyak pada hentakan tubuh dan biasa digunakan sebagai beladiri. Aliran ini menggunakan tenaga yang kuat, akan tetapi ini santa tidak bagus ketika usia sudah menua, karena tubuh mulai kekurangan kalsium dan persendian sudah tidak berfungsi dnengan baik. Maka dikembangkan lah aliran *Yang*.
- Aliran *Yang*, merupakan Istilah yang di ambil dari diagram *Yin Yang*, Yang mengartikan keseimbangan. Gerakan ini sangat lembut dan penuh keseimbangan, tak ada gerakan keras di dalamnya. Setelah itu berkembang gerakan *Wu.*
- Aliran *Wu* perkembangan dari aliran *Yang*.
- Aliran *Sun*, aliran yang dikembangkan oleh Sun Lutang. Gerakan ini menekankan pada latihan tubuh dan menggunakan tenaga dalam. Sun Lutang awalnya menguasai *xin* dan delapan langkah *pat kwa*. Aliran *sun* memiliki gerakan yang mengalir seperti ombak dan hampir mirip dengan aliran lainnya. Karena semuanya dalam 1 aliran.
- Aliran Kontemporer, aliran ini digunakan untuk pertandingan, memiliki beberapa campuran dari aliran yang telah disebutkan sehingga dapat diikuti oleh siapa saja.

II.2.3 Manfaat Tai Chi

1. Manfaat Gerakan Tai Chi

Ada berbagai macam jenis Tai Chi, dengan tempo kecepatan yang berbeda-beda dan pola nafas yang berbeda-beda. Seperti gerakan Tai Chi yang menggunakan gerakan halus, mengikuti aliran alam. Dan gerakan Tai Chi Chen menggunakan gerakan sedikit hentakan namun tidak terlalu keras, ini biasa digunakan untuk membela diri. Namun pada keseluruhan dari beladiri Tai Chi, semua gerakan bersifat halus dan lembut, menyeimbangkan dengan irama lagu yang di putar, dan malaraskan fikiran dengan alam sekitar. (Totong, 2017)

2. Manfaat Umum Tai Chi

Taichi dapat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam kesehatan Jasmani Taichi sangat bermanfaat bagi sendi dan otot, karena Tai Chi memiliki gerakan yang lembut dan dapat diikuti oleh semua usia, ini membantu mengembalikan dan menguatkan kembali sendi-sendi yang kaku tanpa disadari orang-orang. Karena masalah utama lansia adalah sendi yang kaku. Dan dalam kesehatan rohani dapat mengurangi stress, kepikunan, kepanikan, keletihan, dan depresi saat melakukan gerakan Tai Chi. Ini dibantu juga dengan pola pernafasan yang tenang, dan ini juga sangat membantu dalam menstabilkan emosi (Totong, 2017)

3. Manfaat Tai Chi Untuk Anak Muda

Pada zaman sekarang anak- anak muda sangatlah menyukai gerakan cepat, dan keren. Akan tetapi mereka tidak sadar bahwa, tidak selamanya mereka menyukai gerakan tersebut. Karena mereka semakin lama akan semakin menua, dan mereka tidak akan bisa melakukan hal tersebut lagi.

Selain itu dengan tingat stress anak muda saat ini semakin tinggi. banyak dari anak muda ketika stress menimpa mereka, banyak dari mereka berlalih kepada drugs, dan pergaulan yang salah. Sebenernyanya Beladiri Tai Chi dapat membuat mereka semakin tenang dan nyaman. Selain itu dalam kelembutan gerakan yang ada didalam beladiri ini walapun terasa lemah, akan tetapi dapat membela diri

ketika ada ancaman datang, tidak kalah karena dengan gerakan lainnya (Totong, 2017)

4. Manfaat Tai Chi Untuk Lansia

Banyak lansia saat ini tidak menyadari kesehatan mereka mulai menurun, dan tingkat stress yang semakin tinggi membuat mereka semakin terpuruk. Para Lansia, sangat malas mengikuti beladiri ini karena mereka sudah terasa lemah dan tidak bisa mengikutin beladiri ini, karena tubuh mereka sudah tidak bisa menahan diri sendiri, terutama saat mereka sakit. Ini salah satu pola pikir yang salah, merasa tidak percaya diri sebelum mencoba. Jika mereka mengikuti beladiri ini, mereka akan merasakan perubahan besar dari diri mereka sendiri. Jika sudah terkena stroek, sudah terlambat untuk mencari kesehatan didalam Tai chi ini. Karena gerak tubuh sudah sangat terbatas dalam bergerak (Totong, 2017)

5. Manfaat Tai Chi bagi Pengidap Penyakit Kronis

Manfaat Tai Chi untuk kesehatan, baru-baru ini mendapatkan pengakuan secara ilmiah. Dijelaskan, penelitian oleh Yi-Wen Chen, mengelompokkan penelitian-penelitian dengan menganalisis 33 penelitian yang melihat efek Tai Chi pada kesehatan. Ia menggabungkan penelitian-penelitian tersebut ke dalam 4 kategori yakni manfaat Tai Chi untuk pasien kanker, gagal jantung, radang sendi dan penyakit paru (Yin King, 2015).

II.2.4 Metode dalam Tai Chi

Metode yang digunakan dalam beladiri Tai Chi ini adalah pernafasan dan gerakan yang lembut. Gerakan Beladiri Taichi Tidak menggunakan otot tetapi perasaan untuk menyatukan nafas, gerak dan alam sekitar untuk mendapatkan relax yang sesungguhnya, juga menghilangkan depresi.

II.3 Data Lapangan

Data lapangan yang telah didapatkan di Perguruan Tai Chi Teratai Putih, rata-rata yang mengikuti Bela Diri ini adalah orang tua dari umur 40-80 tahun. Dalam Beladiri Tai Chi ini memiliki beberapa gerakan dalam setiap jurusnya. Seperti ;



Gambar II.1 Gerakan Gungpu
(sumber: Dokumentasi Pribadi 2017)

Manfaat dari gerakan Gungpu adalah gerakan menarik badan dan gerak ini dapat menguatkan sendi-sendi pada lutut dan sikut. Untuk orang awam gerakan ini cukup berat karena otot mereka tidak terbiasa menopang diri sendiri.



Gambar II.2 gerakan melipat kaki dan menyerongkan bada
berfungsi untuk melenturkan pinggang.
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2017)

Manfaat gerakan melipat kaki berfungsi untuk melenturkan pinggang. Ini akan membuat nyeri pada pinggang berkurang, karena pinggang terus menerus.



Gambar II.3 Gerakan mengangkat kaki
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2017)

Manfaat gerakan mengangkat kaki berfungis untuk menjaga keseimbangan badan karena saat diusia senja keseimbang mulai berkurang.

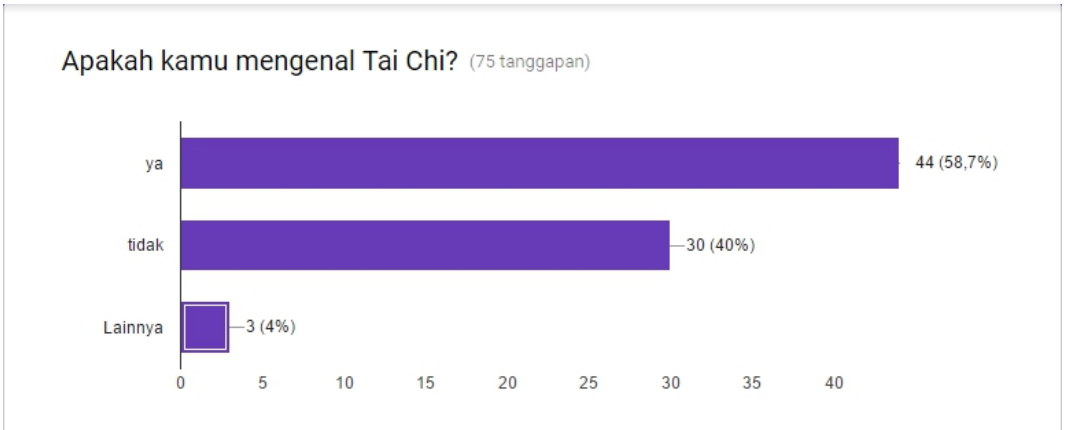


Gambar II.4 Mabu, merupakan sebuah kuda-kuda yang menahan badan, manfaatnya adalah menguatkan lutut dan otot kaki
(sumber: Dokumentasi pribadi, 2017)

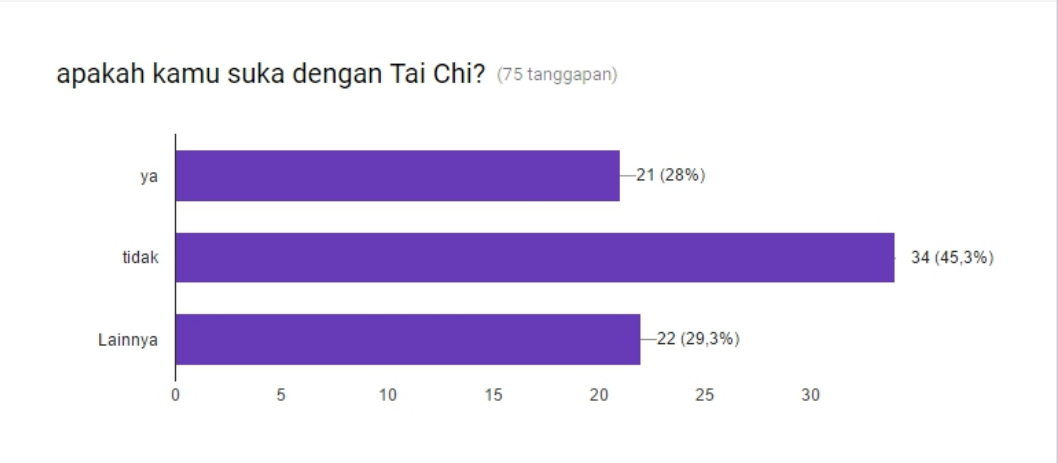
Manfaat Mabu adalah sebuah kuda-kuda yang menahan badan, manfaatnya adalah menguatkan lutut dan otot kaki.

II.4 Analisis
II.4.1 Analisis Hasil Kuisioner

Dari data hasil kuisioner online yang sudah saya tampung dari berbagai kota di Indonesia. Responden yang saya terima cukuplah banyak yang itu 51 responden. Namun apa yang jauh dari yang diharapakan sebelumnya dari 51 orang yang sudah mengisi kuisioner *online* cukup banyak yang mengetahui bela diri Tai Chi sayangnya ketika pada bagian pertanyaan mengenal manfaat Tai Chi sebagian besar tidak mengetahui manfaatnya dan rata-rata mereka tidak menyukai beladiri Tai Chi.



II.5 Diagram mengenal Tai Chi
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2017)



II.6 Diagram peminat Tai Chi
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2017)

II.4.1 Analisis Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara yang telah diterima, dari beberapa anak muda dan Lansia, bahwa 95% dari anak muda dan 60% dari orang tua tidak mengetahui beladiri Tai Chi ini akan tetapi sedikit dari mereka yang mengikutin beladiri ini.

II.5 Resume

Dari keseluruhan data diatas dapat disimpulkan bahwa banyak orang yang tidak mengenal manfaat yang terkandung dari bela diri Tai Chi ini, yang dapat diartikan bahwa setiap orang yang mengenal dan mengikuti beladiri tai chi hanya mengetahui gerakan saja tapi tidak mengetahui manfaat dari bela diri tersebut.

Persembaran informasi bela diri Tai Chi sudah tersebar cukup luas, dari media online hingga buku. Namun sayangnya untuk media online yang biasa digunakan untuk memberikan tutorial dan buku untuk manfaat dan tutorial , ini tidak cukup berhasil karena berdasarkan dari survey 80% masyarakat Indonesia malas membaca dan media online hanya menggunakan dokumentasi saja tidak beserta manfaatnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam akan dibuat sebuah media edukasi dan informasi yang dapat mendokumentasikan seluruh gerakan dari Tai Chi beserta informasi manfaat dari Tai Chi tersebut sehingga dapat diketahui manfaat dari gerakan bela diri Tai Chi yang berisikan informasi manfaat, serta Tutorial dari bela diri Tai Chi tersebut dan membawa salah satu nama perguruan yang ada di kota bandung sebagai penyampain informasi untuk masyarakat.