

TAI JI QUAN DAN PERKEMBANGANNYA
DI JAKARTA

Skripsi Sarjana ini diajukan sebagai
salah satu persyaratan mencapai gelar
Sarjana Sastra

Oleh

DONAL RIFA

NIM. 96112007

NIRM. 963123200650076



PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS DARMA PERSADA	
No Induk	: 28/ SKR - PSC (04-05
No Klas	: 204.34496 - RIF-t
Subjek	: YOGA
Asal	: PORTAL Rifa
Dan lain-lain	: SKR - PSC 3-2-05

JURUSAN SASTRA CINA
FAKULTAS SASTRA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2001



Kupersembahkan untuk :

Ayah, ibuku tercinta,

adik-adikku, angkatan 96,

dan terutama untuk Sinta Febisari.

Skripsi yang berjudul

TAI JI QUAN DAN PERKEMBANGANNYA DI JAKARTA

Oleh

Donal Rifa

NIM : 96112007

Disetujui untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi sarjana, oleh:

Mengetahui:
Ketua Jurusan
Bahasa dan Sastra Cina

Pembimbing

(Priyanto Wibowo, M.Hum.)


(Prof. Gondomono, PhD)

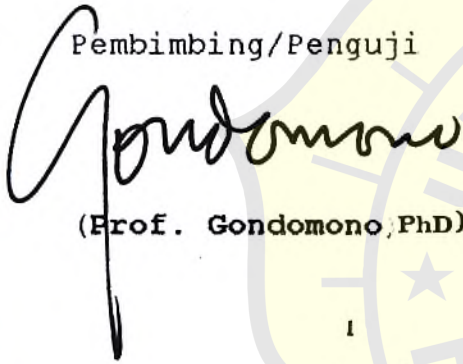
Skripsi Sarjana yang berjudul:

TAI JI QUAN DAN PERKEMBANGANNYA DI JAKARTA

Telah diuji dan diterima baik (lulus) pada tanggal 9
Agustus, tahun 2001 dihadapan Panitia Ujian Skripsi Sarjana
Fakultas Sastra

Pembimbing/Penguji

Ketua Panitia/Penguji

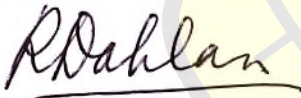


(Prof. Gondomono, PhD)

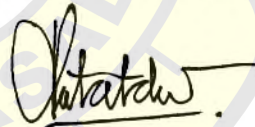
(Dra. Inny C.Haryono, M.A.)

Penguji

Sekretaris Panitia/Penguji



(Dra. Rebecca Dahlan)



(C. Dewi Hartati, SS)

Disahkan pada tanggal

2001, Oleh :

Ketua Jurusan Sastra Cina

Dekan Fakultas Sastra



(Priyanto Wibowo, M.Hum.)



FAKULTAS SASTRA
(Dra. Inny C.Haryono, M.A.)

Kata Pengantar

Dengan mengucapkan Syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang atas rahmat dan karuniaNYA akhirnya saya dapat menyelesaikan Skripsi Sarjana ini dengan baik.

Dalam kesempatan ini aku ingin berterimakasih kepada pembimbingku bapak Prof.Gondomono, yang telah membimbing saya dengan tekun dan sabar. Terima kasih juga untuk ibu Dewi Hartati yang telah bersedia menjadi pembaca skripsiku. Selain itu terima kasih juga untuk dosen-dosen FSC yang telah mengajarku selama ini.

Dalam kesempatan ini saya juga ingin banyak-banyak mengucapkan terima kasih untuk orang-orang telah menjadi informan saya (Adhi, Ria, Soleh dan lain-lain) karena tanpa bantuan mereka saya tidak bisa membuat skripsi ini, dan saya ucapkan juga terima kasih yang sebesar-besarnya buat Liliek dan Herry yang menjadi andalan dalam mengetik dan tempat print komputer dengan gratis. Dan juga untuk anak-anak angkatan 96 (spesial thanks buat Ci Netty) dan angkatan 99 atas dukungan moralnya agar bisa menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Namun akhirnya, seluruh isi dan susunan skripsi merupakan tanggung jawab saya, dan untuk itu saya mengharapakan kritik, komentar dan tanggapan pembaca.

Jakarta, 28 Agustus 2001

Donal Rifa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI SARJANA	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Hipotesis	7
1.5 Metode Penelitian	8
1.5.1 Penelitian Lapangan	8
1.5.2 Penelitian Kepustakaan	9
1.6 Sistematika Penulisan	11

1.7 Ejaan yang digunakan	12
CATATAN KAKI	13
BAB II : TAI JI QUAN	14
2.1 Sejarah Tai Ji Quan	14
2.1.1 Perkembanganya sebelum RRC didirikan	20
2.1.2 Perkembanganya sesudah RRC didirikan	23
2.2 Falsafah yang dipakai dalam Tai Ji Quan	25
2.2.1 <i>Wu Ji</i>	26
2.2.2 <i>Yin-Yang</i>	27
2.2.3 <i>Qi</i>	29
2.2.4 <i>Wu Xing</i>	32
2.2.5 <i>Ba Gua</i>	34
2.3 Tokoh Pendiri Aliran di dalam Tai Ji Quan	36
2.3.1 Aliran (Marga) Chen	36
2.3.2 Aliran (Marga) Yang	40
2.3.3 Aliran (Marga) Hao	42
2.3.4 Aliran (Marga) Wu	42
2.3.5 Aliran (Marga) Sun	42
2.3.6 Aliran (Marga) Wu	44
CATATAN KAKI	46

BAB III : PERKEMBANGAN TAI JI QUAN DI JAKARTA	48
3.1 Masuknya Tai Ji Quan ke Jakarta	48
3.2 Perkembangan Tai Ji Quan di Jakarta	51
3.2.1 Persatuan Olahraga Pernapasan Indonesia (PORPI)	52
3.2.2 Senam Tera	54
3.2.3 Tai Ji Quan Wushu	55
3.3 Manfaat dan Keistimewaan Tai Ji Quan	57
3.3.1 Keistimewaan Tai Ji Quan	57
3.3.2 Manfaat Tai Ji Quan	64
3.4 Masyarakat Praktisi Tai Ji Quan	65
3.4.1 Data-Data Koresponden	65
3.4.2 Tanggapan Responden	66
CATATAN KAKI	68
BAB IV : ANALISIS DAN KESIMPULAN	69
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78
GLOSARI	80
RIWAYAT HIDUP	84

BAB I PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG PERMASALAHAN

Cina adalah sebuah negara besar yang kaya akan budaya. Kebudayaan tersebut meliputi seni filsafat, seni pengobatan, seni beladiri dan lain-lain. Masyarakat Cina, mempunyai kebudayaannya sendiri yang dibawa kemanapun. Bangsa Cina yakin bahwa kebudayaan Cina merupakan kebudayaan yang paling tinggi. Konsep negara tengah atau pusat (Zhong Guo 中国) menunjukkan anggapan bangsa Cina merupakan pusat kebudayaan dunia.

Menurut penemuan arkeologi beberapa dekade belakangan ini membuktikan bahwa senam dan latihan pernafasan telah lama dikenal orang Cina, Latihan tersebut disebut Qi Gong (气功)¹, hal ini bersumber dari suatu cawan bercat berusia sekitar 5000 tahun, yang

digali dari Qing Hai, ditemukan bahwa orang pada saat itu telah bersama-sama berlatih Qi Gong dalam bentuk semacam tarian². Bentuk lain dari gerakan tubuh dikembangkan dengan meniru gerakan lima binatang yaitu: Harimau, Kera, Beruang, Rusa, Burung. Semua itu adalah bentuk dari latihan Qi Gong yang menggunakan gerakan tubuh. Qi Gong ini dikembangkan oleh lima mazhab utama yaitu: 1. Mazhab Daoisme. 2. Mazhab Budhisme, yang sebagian berasal dari India bersamaan dengan masuknya agama Budha ke Cina, banyak latihan Yoga yang sampai ke Cina dan terpadukan disana dalam pendidikan yang memperlihatkan kesamaan dengan Yoga. Kaum pemeluk Budha di Cina mengembangkan sendiri latihan Qi Gong. 3. Mazhab Kong Fu Zi (Konghucuisme). 4. Mazhab kedokteran, yang menciptakan penggandaan latihan bersifat terapi yang masih terus dikembangkan saat ini, dan digunakan dalam perawatan rumah sakit. 5. Mazhab Wushu (Gong Fu atau Kung Fu) yang latihannya dikembangkan oleh para seniman beladiri untuk memperkuat tubuh dan mewujudkan keharmonisan tubuh dan jiwa. Latihan Qi Gong sendiri juga terbagi menjadi dua yang ringan dan yang berat, Qi Gong yang berat dikembangkan oleh para seniman bela diri untuk membuat

tubuh tahan pukul dan tusukan, melubangi batu dengan jari atau memecahkan batu dengan kepala tanpa rasa sakit. Sedangkan Qi Gong yang ringan dikembangkan untuk menguatkan organ-organ Internal seperti Jantung, Paru-paru, Ginjal, dan lain-lain.

Tai Ji Quan (太极拳) adalah suatu latihan yang diadaptasi dari Qi Gong yang merupakan kumpulan semua konsep bentuk latihan yang diarahkan oleh prinsip tubuh, pernapasan dan jiwa³. Tai Ji Quan termasuk dalam mazhab Wushu (Gong Fu) Qi Gong. Menurut namanya ini termasuk kedalam mazhab Daoisme. Karena Tai Ji Quan adalah konsep yang berasal dari filsafat Cina, yang berarti maha kutub awal mula keseimbangan Yin-Yang (keseimbangan alam). Quan berarti tinju atau pukulan, maka Tai Ji Quan adalah seni beladiri yang menggunakan tangan kosong sesuai dengan keharmonisan Yin-Yang dari Tai Ji.

Tai Ji Quan ini memiliki sejarah yang panjang dan rumit, bahkan ada yang sudah menjadi legenda dan tidak masuk akal. Menurut sejarah Tai Ji Quan tradisional yang ditulis jauh setelah Tai Ji Quan berkembang luas,

tercatat bahwa pada abad keempat belas, seorang petapa Dao yang bernama Zhang San Feng (张三丰) mendapat ilmunya dari mimpinya⁴. Cerita lainnya mengatakan bahwa Zhang San Feng mengembangkan Tai Ji Quan berdasarkan pengamatannya atas perkelahian yang terjadi antara seekor ular dengan seekor bangau. Tetapi banyak yang meyakini bahwa Zhang San Feng adalah murid dari Shao Lin (少林).

Menurut sumber yang lain yang dapat dipercaya mengatakan Tai Ji Quan diciptakan oleh Chen Wang Ding, seorang pensiunan jenderal dari dinasti Ming yang merupakan generasi kesembilan keluarga Chen di propinsi Henan.³ Chen Wang Ding menghabiskan masa tuanya dikampung halamannya untuk menciptakan gerak-gerak Tai Ji Quan, Chen Wang Ding menggunakan pengalaman latihan militernya yang dipadukan dengan aliran "Kepalan Merah" perguruan Shao Lin dan buku petunjuk Kung Fu Jenderal Qi Ji Guang. dalam menciptakan serangkaian gerak Tai Ji Quan⁵.

Sampai awal abad 20, Tai Ji Quan merupakan ilmu yang dipraktekkan secara rahasia, yang diturunkan hanya kepada keluarga Chen serta murid-muridnya yang setia.

Belajar Kung Fu pada saat itu memerlukan biaya yang mahal, lagipula para guru Kung Fu menuntut kesetiaan dan kepatuhan total dari murid-murid mereka. Selain itu berlatih Kung Fu juga memerlukan konsentrasi.

Dengan runtuhnya Dinasti Qing dalam keadaan kacau pada tahun 1911 apalagi setelah digantinya pemerintahan Republik Cina menjadi Republik Rakyat Cina oleh kaum komunis pada tahun 1949, seni beladiri akhirnya mengubah cirinya dari ilmu beladiri yang mematikan menjadi latihan untuk meningkatkan kesehatan serta menunda proses penuaan, dengan cara mengkombinasikan latihan tubuh, pikiran dan energi vital atau Qi (气). Dalam melatih tubuh, Tai Ji Quan mengendurkan semua otot tubuh, dengan pelan-pelan, lincah serta selaras dengan alam, sesuai dengan hukum Dao (道). Sedangkan untuk melatih energi vital Tai Ji Quan melatih pernafasan yang dalam melalui pernafasan perut. Berlatih pikiran, tubuh dan energi vital mula-mula dipandang sebagai latihan beladiri, tetapi selanjutnya diterapkan sebagai latihan untuk menjaga kesehatan dan latihan untuk penyembuhan yang

disesuaikan dengan kondisi seseorang. Oleh karena itu menarik sekali untuk membahas Tai Ji Quan dan perkembangannya saat ini.

1.2 POKOK PERMASALAHAN DAN RUANG LINGKUP

Tai Ji artinya maha kutub awal keseimbangan Yin-Yang. Tai Ji Quan pada dasarnya adalah ilmu beladiri yang menggunakan tangan kosong sesuai dengan keharmonisan Yin-Yang keseimbangan alam atau hukum Dao. Hal ini dapat dilihat dalam setiap gerakan Tai Ji Quan yang berkesinambungan. Seluruh pergerakan tubuh kita senantiasa berlanjut dan tidak terputus-putus atau terpatah-patah melainkan mengalir seperti air. Beberapa Abad kemudian Tai Ji Quan kini dipelajari oleh orang banyak sebagai senam untuk kesehatan tubuh. Perubahan dari seni bela diri menjadi senam untuk menjaga kesehatan, serta lebih dikenal di masyarakat sebagai senam pernafasan, sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Penulis akan membahas sejarah Tai Ji Quan sejak awalnya dan perkembangannya khususnya di Jakarta pada masa kini.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Skripsi ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan penjelasan tentang Sejarah, Dasar filsafat, dan aliran-aliran di dalam Tai Ji Quan serta perkembangan Tai Ji Quan di Jakarta di masa sekarang, baik sebagai seni bela diri maupun sebagai senam kesehatan.

1.4 HIPOTESIS

Tai Ji Quan sekarang lebih berkembang dan dikenal di dalam masyarakat luas sebagai senam kesehatan, mungkin masyarakat sekarang merasa keadaan sekarang aman dan tidak perlu mempelajari bela diri. Lagi pula untuk menjaga diri, orang sekarang bisa menggunakan senjata api yang mudah diperoleh serta penggunaannya. Mereka yang mempunyai dan belajar menggunakan senjata api memiliki kelebihan nyata bila di dibandingkan dengan mereka yang bersusah payah berlatih seni beladiri. Lagi pula masyarakat sekarang sudah sadar akan pentingnya kesehatan

dan bagaimana cara menjaga kesehatan sehingga masyarakat berusaha melakukannya melalui senam pernafasan Tai Ji Quan.

Lagi pula Tai Ji Quan sebagai seni beladiri dan sebagai senam kesehatan yang sangat tua telah membuktikan manfaatnya yang sangat besar.

1.5 METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kepustakaan dan penelitian lapangan. Metode penelitian kepustakaan meliputi penggunaan kepustakaan dalam bahasa Indonesia, Inggris dan Cina. Metode penelitian lapangan dilakukan dengan mengumpulkan data melalui wawancara tak berstruktur dan pengamatan terlibat aktif.

1.5.1 Penelitian lapangan

Penulis memulai penelitian lapangan dengan mengunjungi dan melakukan wawancara dengan para pelatih Tai Ji Quan yang tersebar di Jakarta, antara lain di Senayan, Monas dan tempat-tempat latihan Tai Ji Quan

lainnya. Para informan terdiri dari dua orang sebagai praktisi beladiri Tai Ji Quan dan dua orang lagi sebagai praktisi senam kesehatan Tai Ji Quan yang sangat mendalami bidang mereka masing-masing. Dari merekalah penulis mendapatkan banyak informasi yang bermanfaat berkaitan dengan topik yang akan penulis bahas.

1.5.2 Penelitian Kepustakaan

Bahan acuan dalam bahasa Indonesia antara lain: di dalam buku *Kebugaran Cina*, karya Qing Shan Liu yang isinya membahas tentang Qi Gong dan gerakannya yang merupakan dasar dari Tai Ji Qi Gong. *Sehat Bugar Cara Cina*, karya Hu Bin. Buku ini membahas tentang latihan pernafasan dari kelahiran sampai evolusi, efek-efeknya dan jenis-jenis latihan pernafasan. Buku lain yang juga membahas tentang pernafasan Tai Ji Quan adalah *Olah Pernafasan Tenaga Dalam Mahameru*, yang isi buku ini membahas tentang prinsip dasar latihan pernafasan tenaga dalam Mahameru (prinsip dasar Tai Ji Quan bagi praktisi pemula) yang memiliki fungsi dan manfaat multi dimensional untuk melatih konsentrasi, kekuatan mental,

kelenturan tubuh dan memperlancar sirkulasi darah guna membentuk badan sehat, kuat dan digdaya .

Di dalam buku yang berjudul Wushu isinya membahas tentang asal-usul beladiri di Cina termasuk tentang asal-usul Tai Ji Quan.

Yang tertulis di atas adalah sebagian dari banyaknya buku-buku yang telah membahas tentang Tai Ji Quan baik itu sebagai beladiri maupun sebagai senam kesehatan .

Dan juga ada yang berasal dari artikel disebuah majalah Jurus yang membahas tentang Chen Tai Ji Quan yang isinya membahas tentang pendiri Tai Ji Quan dan perkembangannya serta silsilah dari Tai Ji Quan marga Chen sampai sekarang. Sebuah artikel dikoran Kanugaran ada juga yang membahas tentang Tai Ji Quan yang isinya juga membahas tentang pendiri dan perkembangan dari Tai Ji Quan yang berasal dari marga Chen.

1.6 SISTEMATIKA PENULISAN

Skripsi ini terbagi dalam empat bab sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang berisi tentang latar belakang permasalahan, permasalahan dan ruang lingkup, tujuan penelitian, hipotesis, metode penelitian, ejaan yang digunakan dan sistematika penulisan.

Bab kedua membahas sejarah, dasar filsafat dan aliran-aliran di dalam Tai Ji Quan.

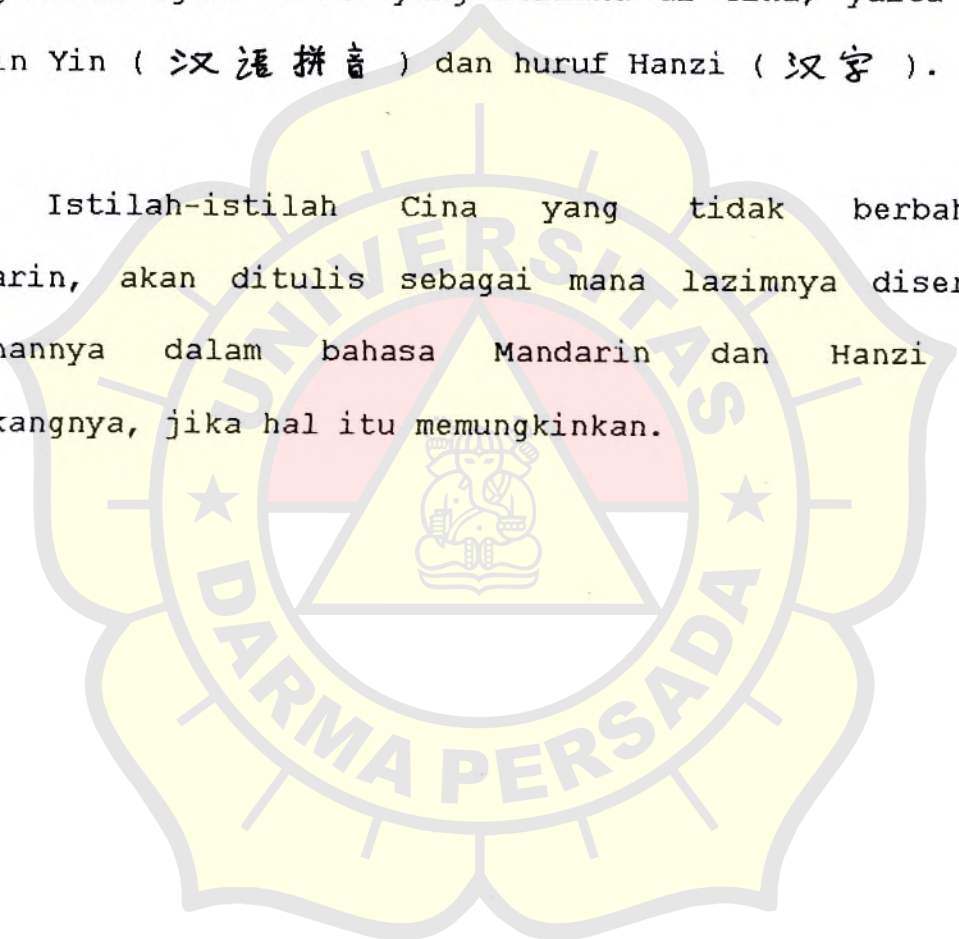
Bab ketiga membahas perkembangan senam pernafasan Tai Ji Quan pada saat ini di Indonesia, khususnya di Jakarta.

Bab keempat merupakan kesimpulan dari seluruh skripsi.

1.7 EJAAN YANG DIGUNAKAN

Dalam menuliskan nama dan istilah, penulis menggunakan ejaan resmi yang berlaku di Cina, yaitu Han Yu Pin Yin (汉语拼音) dan huruf Hanzi (汉字).

Istilah-istilah Cina yang tidak berbahasa Mandarin, akan ditulis sebagai mana lazimnya disertai padanannya dalam bahasa Mandarin dan Hanzi di belakangnya, jika hal itu memungkinkan.



CATATAN KAKI

1. Qi Gong berarti Gong Fu dari Qi atau praktek dan penelitian segala sesuatu yang dapat mempengaruhi Qi, Beberapa kamus besar bahasa Cina mengartikan Qi Gong sebagai "latihan pernapasan" namun dalam arti yang sama didalam filsafat Cina dan kedokteran. Qi merupakan unsur dasar atau bahan dasar dari tubuh manusia, dari semua makhluk hidup dan semua kehidupan.
2. Qing Shan Liu, "Chinese Fitnes", Kebugaran Cina, (Jakarta: Pustaka Delapratasa ,1999),p.19.
3. *Ibid*,p.20.
4. Chia,Mantak & Li,Chuan, "The Inner Struktur of Tai Chi", Struktur Inti Tai Chi, (Jakarta: Pustaka Delapratasa, 1999),p.7.
5. *Ibid*,pp.7-8.