

**QIGONG (气功) SEBAGAI SENAM
PERNAPASAN DI BEKASI**

Skripsi Sarjana Ini Ditujukan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Sastra

Oleh

DEBBY YULIAWATY

NIM: 03120013



**FAKULTAS SASTRA
JURUSAN SASTRA CINA
UNIVERSITAS DARMA PERSADA
JAKARTA
2007**

UNIVERSITAS DARMA PERSADA JAKARTA
FAKULTAS SASTRA JURUSAN BAHASA DAN SASTRA CINA

Skripsi yang berjudul
Qigong (气功) Sebagai Senam Pernapasan
Di Bekasi

Oleh:

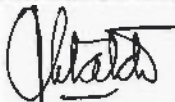
Debby Yuliaty

NIM:03120013

Disetujui untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi Sarjana oleh:

Mengetahui:

Ketua Jurusan
Bahasa dan Sastra Cina



(C.Dewi Hartati, SS, M.Si)

Pembimbing

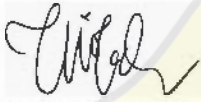


(Yulie Neila Chandra, M.Hum)

Skripsi Yang Berjudul:
QIGONG (气功) SEBAGAI SENAM PERNAPASAN
DIBEKASI

Telah diuji dan diterima baik (lulus) pada tanggal 6 Agustus 2007 di hadapan
Panitia Ujian Skripsi Sarjana Fakultas Sastra

Pembimbing/Penguji



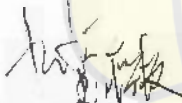
(Yulie Neila Chandra M.Hum)

Ketua Sidang/Penguji



(Alexandra Sawitri, SS)

Pembaca/Penguji



(Hingsoan Gunawan, SS)

Disahkan pada hari Senin, 6 Agustus 2007

Ketua Jurusan Cina



(C. Dewi Hartati, SS. M.Si)



Dekan Fakultas Sastra



FAKULTAS SASTRA

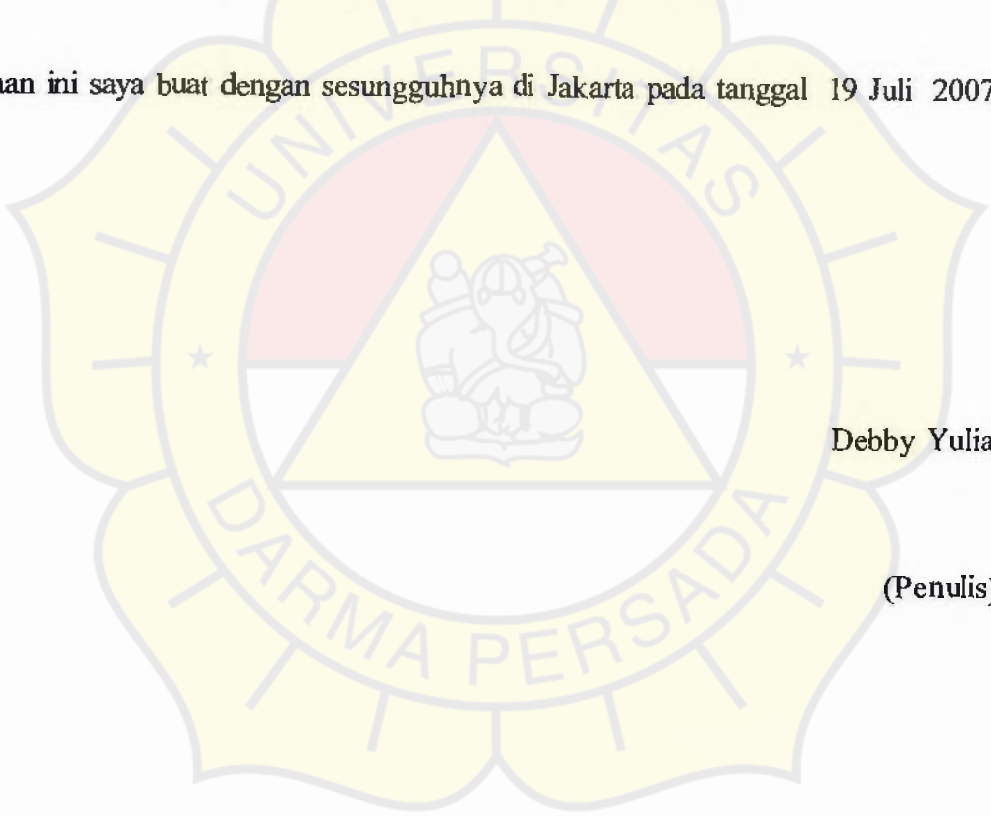
(Dr. Hj. Albertine. S. Minderop, MA)

Skripsi Sarjana Yang Berjudul:

**QIGONG (气功) SEBAGAI SENAM PERNAPASAN
DIBEKASI**

Merupakan karya ilmiah yang saya susun dibawah bimbingan Ibu Yulie Neila Chandra, M.Hum tidak merupakan jiplakan Skripsi Sarjana atau karya orang lain, sebagian atau seluruhnya, dan isi sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya di Jakarta pada tanggal 19 Juli 2007.



Debby Yuliaty

(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan laporan penelitian ini sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan sarjana strata 1 jurusan sastra Cina, fakultas sastra, Universitas Darma Persada.

Pada kesempatan ini, penulis juga berkeinginan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Neila, M.Hum, selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis.
2. Dr. Hj. Albertine S. Minderop. M.A., sebagai Dekan Fakultas Sastra
3. Ibu C.Dewi Hartati, SS.M.Si, sebagai Ketua Jurusan Sastra Cina.
4. Ibu Alexandra SE, sebagai ketua penguji dalam sidang skripsi penulis.
5. HGG laoshi, yang telah meluangkan waktunya, dan membantu dalam pembuatan skripsi penulis, makasih buat bahan skripsinya yang susah banget diartiin.
6. Bapak Yopit sebagai pelatih *qigong* yang telah banyak membantu dalam pembuatan skripsi saya, memberikan bahan-bahan skripsi yang sangat berguna untuk saya dan telah meluangkan waktunya untuk wawancara.
7. Papa dan Mama yang selalu memberikan dukungan dan doa.
8. Mas Firman dan Mba Titis yang telah memberikan semangat dan dukungan.
9. Mba Nita dan Mas Yudi yang telah membantu cari buku, cuci foto, maaf ya udah ganggu waktu pacarannya.
10. Om Pemy yang selalu memberikan semangat, dan subsidi dana. Makasih juga buat saran-saranya.

11. Fitri dan Rahma (oneng) yang udah mau cari bahan skripsi bareng, ke UI bareng, belanja bareng dan nemenin ke tempat pelatihan *qigong*, maaf ya nunggunya lama. Khusus buat Oneng, selamat ya sebentar lagi mau jadi Nyonya Dony.
12. Lucky yang mau anterin cari bahan skripsi, dan selalu memberikan semangat dan saran-saran yang kadang-kadang berguna.
13. Ka Sinta, makasih ya pinjaman bukunya, semangat ya jangan pantang menyerah!!!kalau mau pinjam buku sms aja, pasti dipinjemin dech.
14. "Cimot" yang mau dengerin curhatan ku, semangat ya wen, jangan males-males kuliah. Tahun depan harus lulus, terus nyusul rahma dech!!!
15. Desy dan Niky yang sama-sama berjuang demi skripsi. Akhirnya kita lulus juga!!!!
16. Dewita yang telah meminjamkan kartu perpustakaan dan selalu memberikan informasi-informasi tentang kampus.
17. Buat teman-teman sastra Cina angkatan 2003 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Sebagai penyusun laporan, penulis menyadari bahwa penyusunan apran ini masih jauh dari sempurna. Oleh Karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat berguna dalam meningkatkan isi serta mutu skripsi ini.

Akhir kata, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua.

Jakarta, 7 Agustus 2007

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Persetujuan Pembimbing.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
Bab I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Ruang Lingkup	3
1.3 Tujuan Penulisan	3
1.4 Metodologi Penelitian	4
1.5 Sistematika Penulisan	5
1.6 Ejaan Yang Digunakan	6
Bab II QIGONG DALAM SENAM PERNAPASAN	7
2.1 Pengertian Dan Sejarah Senam Pernapasan <i>Qigong</i>	7
2.2 Manfaat Senam Pernapasan <i>Qigong</i>	12
2.3 Aturan Dasar Sebelum Latihan Senam Pernapasan <i>Qigong</i>	13
2.4 Latihan Senam Pernapasan <i>Qigong</i>	15
2.4.1 Tempat Latihan	19
2.4.2 Waktu Latihan	20

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Qigong (气功) merupakan ilmu, latihan, sekaligus seni dalam pengelolaan *qi* (气)¹ untuk mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwa hingga semua sistem yang bekerja dalam diri kita menjadi satu kesatuan untuk mendapatkan kesehatan. (Iwan Hardibroto & Syamsir Alam, 2006, hal. 147).

Dulu *qigong* digunakan sebagai terapi untuk menghilangkan rematik dan gejala penyakit lainnya, hal ini di buktikan dalam suatu cawan bercat yang ditemukan di Qinghai (青海) yang sudah berusia 5000 tahun. Setelah berabad-abad, *qigong* lalu menjadi program mengolah energi berupa senam pernapasan, seni beladiri dan terapi pijat, tetapi dewasa ini jenis *qigong* yang paling banyak kita temui adalah *qigong* yang berupa senam pernapasan atau sering dikenal dengan sebutan senam pernapasan *qigong*. (Qing ShanLiu, 1999, hal. 19).

¹*Qi*(气) adalah energi yang beredar dalam tubuh manusia (Iwan Hardibroto & Syamsir Alam, 2006, hal. 147)

Senam pemapasan *qigong* adalah suatu latihan melatih teknik pemapasan yang menggunakan gerakan-gerakan tubuh yang teratur dengan cara memanfaatkan *qi* dalam tubuh. Senam pemapasan *qigong* bermanfaat untuk melancarkan peredaran *qi*, dengan lancarnya peredaran *qi* maka peredaran darah pun juga ikut lancar dan kerja keseimbangan dari kelenjar-kelenjar organ tubuh kita pun juga ikut terjaga. Dengan demikian dapat menjaga kesehatan tubuh dan membantu menyembuhkan penyakit-penyakit seperti sakit kepala, sakit pinggang, stress, darah tinggi dan penyakit lainnya. (<http://www.solid.or/main/mod.php?viewarticle=223>).

Sebelum senam pemapasan *qigong* populer di Indonesia pada saat sekarang ini, banyak sebagian orang yang tidak percaya dengan senam ini, mereka menganggap senam ini tidak mempunyai dasar ilmiah dan dianggap tidak sesuai dengan ilmu pengetahuan modern. Di mata mereka, hanya yang sesuai dengan ilmu pengetahuan yang patut dipercaya.

Seiring berjalannya waktu dan semakin canggihnya alat-alat kedokteran modern yang berdampak besar bagi masyarakat yakni mereka harus membayar mahal untuk memeriksakan kesehatannya, dan semakin banyak penyakit yang membahayakan yang tidak dapat disembuhkan oleh para dokter, yang terkadang timbul malapraktik², itulah alasan kuat untuk mereka memilih senam pemapasan *qi gong*. (<http://www.magazine.com/health>)

² *Malapraktik* adalah kesalahan dalam mengobati pasien yang dapat berakibat fatal. (Iwan Hardibroto & Syamsir Alam, 2006, hal. 10)

Kini di Indonesia sudah banyak tempat-tempat senam pemapasan *qigong* seperti di Jl. Kutilang VII Blok M/11, Bintaro, di Jl. Agung Utara Blok A-36D, No.37, Jakarta Utara, di Perumahan Persada Kemala, Blok B1, No.11, Bekasi, di Jl. Guntur, Bogor, di Cipaku Indah, Bandung, dan masih banyak lagi. Perkembangan ini adalah akibat kenyataan bahwa bukan hanya senam pemapasan *qigong* mudah dilakukan, namun dapat juga menjaga kesehatan tubuh. Latihan ini juga sesuai bagi semua kelompok usia.

Di Cina lebih dari 100 juta orang yang menerapkan *qigong* baik itu *qigong* jenis seni bela diri ataupun berupa senam pernapasan, secara luas diketahui bahwa dengan latihan *qigong*, penyakit yang parah dapat disembuhkan. (Qing Shan Liu, 1999, hal.1)

Di negara Cina terdaftar 1200 sekolah atau perguruan *qigong* yang mengajarkan sekitar 3000 macam atau aliran. (Iwan Hardibroto & Syamsir Alam, 2006, hal. 147).

Hal ini yang melatar belakangi penulis meneliti tentang *qigong* khususnya *qigong* berupa senam pemapasan yang ada di Bekasi.

1.2 Ruang Lingkup

Seiring perkembangan dan perubahan zaman penulis hanya membatasi masalah-masalah yang akan dibahas pada skripsi ini yaitu penulis hanya membicarakan *qigong* yang berupa senam pemapasan saja yang ada di Bekasi.

1.3 Tujuan Penulisan

Pada skripsi ini, penulis mengangkat tema senam pemapasan *qigong* ini selain untuk memberikan sedikit gambaran mengenai senam pemapasan *qigong*, juga ingin memberitahukan mengapa sampai saat ini senam pemapasan *qigong* masih dipraktikkan oleh orang banyak dan digemari oleh berbagai kalangan.

Dari sini diharapkan dapat memperoleh kejelasan, apa itu senam pemapasan *qigong*, bagaimana senam pemapasan *qigong* dilakukan, dan kaitannya dalam kehidupan sehari-hari pada masyarakat.

1.4 Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah metode penelitian kepustakaan, penelitian lapangan, dan dari internet. Metode penelitian kepustakaan dengan bahan literatur berbahasa Indonesia, bahasa Inggris, dan bahasa Cina. Dalam skripsi ini penulis menggunakan buku yang membahas tentang pengobatan alternatif, pengobatan tradisional Cina, buku senam pemapasan *qigong*, buku kesehatan, dan buku yang membahas tentang *qigong*.

Metode penelitian lapangan, penulis melakukan kunjungan ke tempat pelatihan senam pemapasan *qigong* yang ada di Bekasi yakni yang berada di Komplek Persada Kemala Blok B1 nomor 11 dan melakukan wawancara kepada pelatih senam pemapasan *qigong* yaitu bapak Yopit Liswardi serta orang-orang yang mengikuti senam pemapasan *qigong*.

Dari wawancara tersebut penulis mendapatkan banyak informasi penting dan mendapatkan pinjaman buku-buku referensi yang berkaitan dengan topik yang akan dijadikan bahan pada skripsi ini.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan masalah "*Qigong* Sebagai Senam Pemapasan Di Bekasi" penulis mencoba membaginya dalam empat bab. Bab pertama merupakan bab yang berisi latar belakang, ruang lingkup, tujuan penulisan, metodologi penelitian, sistematika penulisan, dan ejaan yang digunakan.

Bab kedua berisi tentang gambaran *qigong* dalam senam pemapasan. Dalam bab ini akan dipaparkan pengertian dan sejarah *qigong*, manfaat senam pernapasan *qigong*, aturan dasar sebelum latihan senam pemapasan *qigong*, latihan senam pernapasan *qigong* yang juga membahas tentang tempat latihan dan waktu latihan.

Bab ketiga berisi tentang tempat pelatihan senam pernapasan *qigong* di Bekasi, yang di dalamnya membahas tentang pelatih senam pemapasan *qigong*, masyarakat yang mengikuti senam pernapasan *qigong* di Bekasi berikut data-data responden dan tanggapan responden, dan juga membahas tentang senam pernapasan *qigong* di Bekasi.

Bab keempat membahas kesimpulan seluruh bab dalam skripsi ini.

1.6 Ejaan Yang Digunakan

Dalam penulisan skripsi ini penulis menggunakan ejaan resmi yang berlaku dalam bahasa Cina, yaitu *hanyu pinyin* (汉语拼音) dan aksara Cina/*hanzi* (汉字), apabila dalam penelitian ditemukan istilah-istilah diluar ejaan tersebut di atas, maka penulis akan mencamtumkan istilah tersebut dengan *hanyu pinyin* dan aksara Cinanya.

