

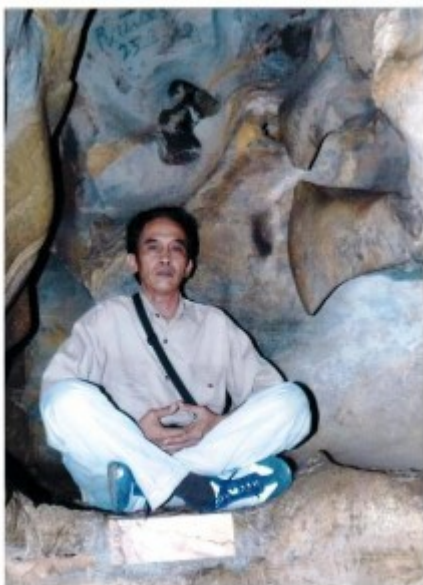
# Seni Pertahanan Diri Islami atau SENDI Islami – 2

The Sensei – Yusmardi Yasni (Muslim Ghafarrah)

"Hai orang-orang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan bersiagalah diperbatasan negerimu. Dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung". (Surah Ali-Imran, QS 3:200)

"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang berbuat baik". (Surah Al-Ankabuut, QS 29:64)

Kedua ayat yang dipetik dari Al-Qur'an tersebut diatas, merupakan petunjuk agar manusia melakukan ikhtiar untuk



melatih jiwa-raganya dan meningkatkan ilmu pengetahuan serta wawasannya agar menjadi manusia yang berguna bagi agama, bangsa dan negaranya. Senantiasa istiqamah dan tawakkal kepada Allah swt, serta yang terpenting adalah niat untuk mencari ridha Allah semata baik dalam bekerja dan berprestasi maupun beramal saleh. Juga tersirat untuk membentuk disiplin diri dan korps dalam menjaga perbatasan negeri yang secara fisik adalah tanah air, akan tetapi bisa

diartikan juga sebagai karakter dan moral suatu bangsa, misalnya: jangan bersifat serakah dan khianat atau populernya KORUPSI supaya beruntung! (kalau punya sifat KKN, yach tahu sendiri deh akibatnya ..... nyusahin banyak orang).

Hal yang sama juga terdapat dalam semua agama, antara lain dapat dipetik dari agama Hindu, sebagaimana dibawah ini :

"Wahai umat manusia yang giat, gigihlah dan milikilah bagian-bagian tubuh yang kuat, cekatanlah dan penuh semangat kerja, kembangkanlah kemashuranmu jauh-jauh dan luas serta selalu tetap berbahagia. Dikau akan memiliki kemampuan seperti Sang Hyang Agni". (Weda-yayur XI :44)

Dapat dipahami, bahwasanya untuk menjadi manusia pembangunan yang tangguh itu diperlukan tubuh yang sehat dan kuat, mentalitas yang penuh semangat dan ulet/gigih serta senantiasa dalam kesabaran/bahagia. Tentunya senantiasa meningkatkan ilmu pengetahuan dan memelihara iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sebagai ilustrasi : 1945, bom atom dijatuhkan dikota Hiroshima dan Nagasaki-Jepang. Seluruh dunia mengetahui peristiwa itu dan memperkirakan Jepang yang miskin dari sumber daya alam akan "bangkrut" serta mungkin hidup dari "belas kasihan" bangsa-bangsa lain. Namun yang terjadi adalah diluar dugaan, tidak lebih dari 20 tahun setelah peristiwa yang mengenaskan ini; bangsa dan negara Jepang mampu bangkit dan menjadi "Macan Asia". Bahkan sekarang ini mereka mampu menyaingi bangsa-bangsa yang memerangnya dulu, baik dalam perekonomian maupun dalam bidang teknologi modern. Hal ini dimungkinkan karena generasi tua berhasil mewariskan semangat "Bushido" kaum Samurai kepada generasi muda dan generasi penerus selanjutnya menjadi semangat "Bushido Kebangkitan dan Pembangunan". Caranya cukup unik, yaitu dengan "memaksa" pemuda, siswa SMU dan Mahasiswa mereka berlatih Olah Raga Beladiri tradisi Jepang, seperti: Karate, Aikido, Kempo dan lain- lainnya sebagai olah raga massal atau sebagai kurikulum tambahan yang wajib diikuti (selain kurikulum akademik disekolah dan perguruan tinggi). Hasilnya adalah bangsa Jepang dengan etos dan produktifitas kerja yang luar biasa, dan tentunya kemahiran/ ketrampilan tenaga manusia yang sulit ditandingi.

Jadi dapat disimpulkan betapa bangsa Jepang sangat menyadari kesehatan jasmani dan rokhani masyarakat adalah asset utama

untuk pembangunan bangsa dan negara. Mungkin para orang tua kita (terutama yang pernah bergabung dalam PETA) masih ingat pada masa pendudukan Jepang dulu, setiap pagi harus melakukan Taisho yang sebenarnya merupakan persiapan latihan Karate.

Pada tulisan kedua ini akan diuraikan mengenai Olah Raga/Seni Beladiri yang juga bersifat massal, artinya dapat diikuti oleh masyarakat umum. Untuk mengingatkan kembali, bahwasanya dalam SENDI Islami terdapat 2 (dua) jenis latihan yang bersifat massal, yaitu :

Olah Raga Pernafasan ; sebagai olah raga yang memiliki "keajaiban" (bagi orang awam) dan dapat diikuti oleh masyarakat luas, pria dan wanita yang sudah berusia diatas 16 tahun keatas tanpa batasan umur (asal masih bernafas), berbadan sehat atau sakit, semuanya bisa mulai mengikuti latihan ini. Lebih jelasnya, baca tulisan pertama.

Olah Raga Beladiri ; sebagai sebagai olah raga bagi mesyrakat umum pemuda dan pemudi yang berbadan sehat serta tidak cacat ataupun pernah patah tulang, juga tidak pernah mengidap penyakit yang berbahaya (seperti: jantung, liver, asma dan lainnya) berdasarkan surat keterangan dari dokter atau rumah sakit. Dan untuk mendapatkan hasil yang baik, maka latihan harus dimulai pada usia antara 16 s/d 25 tahun. Tentunya dalam wilayah Republik Indonesia yang berdasarkan Panca Sila, maka semua yang berlatih Olah Raga Beladiri harus beragama!.

II. Olah Raga Beladiri :



Dilakukan tahun ini (2016-1952) = 64 Tahun, dengan menggunakan kamera smartphone, menahan gerakan 30 detik.

Pada olah raga beladiri, misi awalnya adalah mempersiapkan manusia sebagai tenaga pembangunan yang sehat dan tangguh serta sekaligus menciptakan sistem pertahanan dan ketahanan masyarakat. Namun, 15 tahun terakhir ini berkembang menjadi olah raga prestasi (dan prestise), mungkin untuk lebih menarik perhatian generasi muda mau/ikut berlatih. Karena biasanya dengan adanya peningkatan status ekonomi dan sosial pada masyarakat, maka pemuda/pemudi dan demikian juga para orang tua tidak menyukai atau gengsi putra/putri mereka bekerja ataupun berlatih yang bersifat fisik ..... sehingga timbul opini bahwa latihan olah raga beladiri hanya untuk orang yang berpendidikan rendah, petugas keamanan atau bahkan mungkin untuk para preman saja. Wallahualam, padahal tujuan utama dari olah raga beladiri adalah untuk membentuk mental dan karakter yang baik dan tangguh (bebas dari penyakit masyarakat yang dikenal sebagai MALIMA ataupun Narkoba), fisik yang kuat dan sehat untuk belajar dan bekerja, sedangkan ketrampilan

berkelahi dapat dipakai untuk mempertahankan diri dari tindak kejahatan serta sukarelawan bela negara. Dan yang terpenting tidak takut atau minder terhadap bangsa lain, apalagi pada era globalisasi.

#### A. Lingkup latihan Olah Raga Beladiri :

Olah Raga Beladiri yang juga merupakan salah satu jenis dari SENDI Islami adalah latihan yang bersifat isotonik dan isometrik yang dirangkai dalam bentuk ketrampilan beladiri (baik dengan tangan kosong maupun bersenjata), sekaligus merupakan sarana pembentukan karakter yang luhur dan keimanan/ketakwaan kepada Allah swt. Dasar dari latihan ini adalah adalah paduan dari 3 (tiga) unsur , yaitu :

Nafas (breath), yang dipakai disini adalah nafas dada dan nafas inti

Saripati jurus/latihan (Essence), yang terdiri dari latihan kuda-kuda dan jurus dasar, rangkaian keindahan jurus dan sistematika perkelahian.

Semangat (spirit)

Dari latihan paduan ketiga unsur diatas, secara bertahap akan terbentuk suatu "wadah" cadangan tenaga fisik (fisio energi) yang terpusat pada 4 cm atau 3 jari dibawah pusar dan terletak antara pusar dan kolom tulang belakang. Dalam olah raga beladiri Karate dikenal sebagai "hara" yang memungkinkan seorang karateka mampu melakukan jurus dengan "kime", suatu killing punch (tokui tsuki) atau killing kick (tokui geri). Jadi kalau "wadah" fisio energi sudah terbentuk, maka kekuatan pukulan akan jadi bertambah kuat disamping itu tubuh akan lebih tahan terhadap benturan pukulan atau benda keras karena adanya kontraksi otot secara otomatis (dihasilkan dari "wadah" fisio energi sewaktu penggunaan nafas inti).

Disini jelas terlihat perbedaan mendasar antara Olah Raga Pernafasan dimana perlu pembukaan simpul/saluran energi yang

dibantu oleh seorang Guru yang mursyid dan menghasilkan tenaga dalam (bio-energi) sedangkan pada Olah Raga Beladiri "wadah" fisio energi terbentuk dengan sendirinya secara bertahap dibawah bimbingan seorang Guru dan menghasilkan tenaga luar/fisik (fisio energi).

#### B. Sistematika latihan Olah Raga Beladiri:

Titik berat dari latihan olah raga beladiri adalah pada latihan untuk mendapatkan saripati jurus/latihan (essence), sedangkan pernafasan yang baik didapatkan/diukur dari kekuatan melakukan jurus dan ketahanan fisik dalam berlatih, tentunya kedua hal tersebut harus ditopang oleh semangat yang tinggi untuk berlatih dengan sabar/tekun. Dan keseluruhan latihan ini haruslah ditunjang dengan makanan/gizi yang memadai, karena tujuan akhirnya adalah kekuatan, kecepatan dan ketepatan reaksi/gerakan serta ketahanan dan kestabilan gerakan dalam interval waktu selama mungkin (stamina dan tingkat kesegaran tubuh) dalam sistematika beladiri/berkelahi. Kalaulah tujuan akhir ini bisa dikonversikan menjadi sebuah kekuatan dan semangat untuk belajar, bekerja dan berprestasi, maka tentu hasilnya akan ..... luarbiasa !.

Program atau kurikulum latihan Olah Raga Beladiri pada umumnya adalah 4 (empat) tahun sampai mendapat predikat Pendekar Muda atau Pelatih Muda (dalam Karate mendapat predikat DAN I), dengan jadwal berlatih 2X seminggu dan waktu berlatih 2-3 jam setiap latihan (agar tidak menyita waktu belajar atau bekerja), serta ujian kenaikan tingkat tiap semester.

Secara sederhana thapan atau sistematika latihan olah raga beladiri, dibagi menjadi :

Latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar

Latihan rangkaian jurus

Latihan sistematika perkelahian

Catatan :

Pernafasan pada latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar adalah pernafasan dada, sedangkan pada latihan rangkaian jurus adalah pernafasan dada dengan berbagai variasi. Dan pernafasan pada latihan sistematika perkelahian inti adalah pernafasan inti.

Semangat adalah kata kunci keberhasilan dalam berlatih. Karena dengan semangat anda datang ketempat latihan yang nilainya sama dengan 50% latihan, dengan semangat anda memperhatikan latihan yang nilainya 25% latihan, dan dengan semangat mengikuti latihan dengan tekun/sabar akan mendapatkan nilai 25% lagi. Dalam latihan anda akan mendapat semacam semangat dan berlatih menggunakannya, yaitu: semangat, pikiran dan fisio energi yang "diletupkan" dalam sebuah jurus disertai "pekikan khas" untuk menambah kekuatan/daya hancur jurus tersebut (dalam istilah Karate disebut Kiai ..... bukannya Kyai lho). Latihan semangat ini akan membuat mental seseorang menjadi lebih tangguh dan ulet, serta tidak gampang putus asa.

1. Latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar :

Pengenalan latihan kuda-kuda dan jurus-jurus dasar (yang cukup banyak) akan diberikan secara bertahap sesuai dengan tingkatannya, demikian juga kegunaan dan penggunaannya (dalam istilah Karate disebut Kihon). Tingkatan yang lebih tinggi tentu harus berlatih lebih banyak jenis kuda-kuda dan jurus yang harus dilatih dan dengan bobot latihan yang lebih berat. Lingkup latihannya dapat disederhanakan sebagai berikut :

a. Pengenalan dan latihan berbagai jenis kuda-kuda, ditambah dengan 1 atau 2 macam pukulan/tangkisan/tendangan dalam posisi statis, untuk memperoleh kuda-kuda yang kokoh dan kekuatan putaran pinggang (belly power).

Contoh:

Kuda-kuda 'pelana' (berat badan ditengah) ditambah dengan pukulan lurus kedepan arah dada atau kepala, untuk melatih

belly power, kecepatan dan ketepatan pukulan serta kekokohan kuda-kuda.

b. Pergerakan kuda-kuda dan jurus dasar, maju maupun mundur untuk memperoleh kuda-kuda yang kokoh namun ringan dalam bergerak dan kekuatan jurus maksimal dari putaran pinggang (belly power).

Contoh: Jurus pukulan lurus kedepan (arah dada atau kepala), bergerak maju dengan kuda-kuda 'zen' (berat badan dikaki depan).

c. Pergerakan/perubahan kuda-kuda dan gabungan jurus dasar, maju maupun mundur untuk memperoleh irama dan pengaturan kekuatan tiap jurus yang dilatih bertumpu pada putaran pinggang (belly power).

Contoh : tubuh Maju selangkah dengan kuda-kuda 'pelana menyiku' jurus tepis pukulan, kemudian dilanjutkan dengan pukulan tebas (sisi telapak tangan yang lain) sambil menggeser kaki depan menjadi kuda-kuda 'zen'.

Ketiga latihan diatas diberikan secara bertahap sesuai tingkatannya dan sangat erat hubungannya dengan latihan rangkaian jurus yang berbeda tingkat kesulitannya pada tiap tahapan.

2. Rangkaian jurus (dalam istilah Karate disebut Kata):

Latihan ini merupakan pergerakan kuda-kuda dan jurus dasar, gabungan jurus, jurus berantai, perubahan kuda-kuda dan posisi tubuh. Rangkaian ini digubah dengan selalu terkandung 3 (tiga) unsur sumber kekuatan manusia, yaitu : nafas (breath), saripati jurus (essence) dan spirit (semangat). Selain indah adalah merupakan latihan kekuatan/ketahanan fisik dan stamina, juga merupakan latihan kelenturan tubuh dan kemantapan kuda-kuda, karena tiap rangkaian jurus ini cukup banyak pergerakannya (harus hafal) dan akan memakan waktu 7-10 menit. Dan yang terpenting sebagai latihan penguasaan/pengendalian



kekuatan/ketahanan tubuh, kepekaan rasa dan juga semangat yang ditandai dengan "pekik khas" pada akhir pergerakan jurus berantai ataupun jurus dengan kekuatan terfokus.

3. Sistematika perkelahian (dalam istilah Karate disebut Kumite):

Setelah berlatih selama 1,5 tahun latihan 1 dan 2 diatas, baru boleh belajar dan berlatih sistematika perkelahian, dimulai dari yang paling sederhana sebagaimana tahapan berikut ini :

a. Dasar-dasar perkelahian: menyerang-menangkis-counter attack (ditahan) dengan jurus-jurus yang ditentukan Pelatih, serta dilasanakan dengan aba-aba Pelatih (dalam istilah Karate disebut Kihon Kumite).

b. Perkelahian semi bebas: menyerang-menangkis dan counter attack (ditahan) ditentukan oleh Pelatih, demikian juga siapa yang menyerang lebih dulu/bergantian, dilakukan tanpa aba-aba dari Pelatih (istilah dalam Karate Ippon Kumite).Serangan dan tangkisan yang baik akan dinilai, sebagai persiapan latihan selanjutnya.

c. Perkelahian berpasangan terencana: kerjasama 2 orang atau lebih untuk berlatih perkelahian dengan beberapa jurus yang direncanakan dibawah pengawasan dari Pelatih. Biasanya dipakai sebagai demonstrasi ketrampilan pada waktu presentasi menarik anggota baru (dalam istilah Kempo disebut Embu).

Setelah kurang lebih setahun berlatih latihan 3 a,b dan , maka diperkirakan "wadah" fisio energi sudah terbentuk, maka sudah diperbolehkan melakukan latihan :

d. Perkelahian bebas: latihan penggunaan jurus pada perkelahian sebenarnya (baik jurus tunggal,berantai maupun didahului dengan pancingan/tipuan), namun ada peraturan yang sangat ketat untuk mendidik sportifitas, mencegah kecelakaan yang fatal ataupun emosi yang tak terkendali. Latihan ini

dipimpin oleh Pelatih yang juga bertindak sebagai Wasit yang memberi penilaian dan nasehat (dalam istilah Karate disebut Jiyu Kumite).

Beberapa catatan tentang Olah Raga Beladiri :

1. Federasi Olah Raga Karate Indonesia (FORKI) sudah sering menyelenggarakan Pertandingan tingkat Nasional dan sebagai anggota WUKO (World Union Karatedo International) sering juga mengikuti pertandingan tingkat Internasional, baik untuk kategori KATA maupun KUMITE (beregulir dan perorangan).

2. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) juga sering menyelenggarakan pertandingan tingkat Nasional dan sudah berhasil menjadikan Olah Raga Pencak Silat sebagai Olah Raga yang dapat dipertandingkan ditingkat Internasional.

Ditanah air yang tercinta, INDONESIA, terdapat berbagai jenis olah raga yang bersifat massal, baik yang import maupun yang lokal/asli dan dengan berbagai alirannya. Dimana Olah Raga Beladiri dan Olah Raga Pernafasan serta berbagai alirannya termasuk kedalam lingkup Islami, karena memiliki sifat-sifat pembinaan kesehatan dan kekuatan fisik, character building, iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.....bukan untuk menyesatkan aqidah beragama atau mendidik seseorang menjadi preman/tukang pukul.

Mungkin kita bisa mencontoh bangsa Jepang yang juga memiliki berbagai jenis Olah Raga Beladiri dengan berbagai alirannya, namun berhasil membentuk generasi muda dan penerusnya sehingga menjadi "Macan Asia" yang disegani diseluruh dunia.

Alangkah indahnya jikalau semua organisasi Olah Raga Beladiri & Olah Raga Pernafasan dengan berbagai alirannya yang termasuk kedalam lingkup Islami, saling berlomba-lomba memberikan sumbangsuhnya kepada agama, bangsa dan negara dengan mendidik/menghasilkan generasi muda Indonesia sebagai manusia-manusia pembangunan yang hebat. Bersama-sama memiliki ijtihad mendidik/menghasilkan generasi penerus sebagai muslim yang

kuat, yang sanggup untuk :

1. Memelihara harga diri, kedaulatan dan kemerdekaan bangsa
2. Memegang teguh amanah bangsa dan negara
3. Menyempurnakan ikhtiar dengan ridha Allah swt.
4. Menjaga silaturrahi bangsa dengan sopan santun
5. Menguasai diri dengan sabar dan tawakkal

Tentunya semua warganegara Indonesia mengharapkan, suatu saat negeri yang kaya raya akan sumber daya alam, tanah yang subur dengan alam yang ramah dan lautan yang seperti kolam susu dapat menjadi salah satu developed country in the world ..... suatu negeri yang baldatun toyyibatun warabbun ghafur didalam pengelolaan muslim yang kuat!. Insya Allah.

Ada baiknya sebelum tulisan ini disudahi, disampaikan sebuah hadits Rasulullah Nabi Muhammad saw. yang sangat populer semasa Khalifah Umar bin Khattab r.a. :

"Jika seseorang (muslim) memiliki ijtihad, maka: jika berhasil, mendapat dua upah. Dan jika tidak/belum berhasil, maka upahnya hanya satu .... tetap dapat upah".

Mungkin pada kesempatan lainnya akan diuraikan lebih mendalam mengenai 'energi' dalam pengertian SENDI Islami dan/atau yang termasuk dalam lingkup Islami.

Wassalam,

Salam hormat untuk kawan-kawan Thaifah Manshurah dimana saja berada.

---

# Seni Pertahanan Diri Islami atau SENDI Islami – 1

The Sensei – Yusmardi Yasni (Muslim Ghafarrah)

“Muslim yang kuat, lebih baik dan lebih dicintai Allah swt daripada muslim yang lemah”. (diriwayatkan Bukhari & Muslim)

Demikian sabda Rasulullah Nabi Muhammad saw, dimana kuat yang dimaksudkan disini adalah kuat untuk “melindungi/mempertahankan” akidah agama, iman dan takwa kepada Allah swt. Dan untuk itu dibutuhkan berbagai kuat diberbagai bidang, seperti kuat dibidang politik, ekonomi, sosial dan budaya. Namun, apakah berbagai kuat itu bisa diwujudkan oleh orang-orang yang lemah dan penyakitan?

Jadi bisa kita simpulkan bahwa komponen utama atau dasar dari berbagai kuat itu adalah manusia yang kuat jasmani, rohani, iman & takwanya. Hal ini diperjelas dalam hadits Rasulullah Nabi Muhammad saw sebagai berikut :

“Hari inilah (hari yang menentukan) sosok keimanan yang seutuhnya berhadapan dengan sosok kekafiran yang sempurna; tidak ada pedang melainkan dzulfiqar dan tiada laki – laki kecuali Ali”. (diriwayatkan Bukhari & Muslim)

Demikianlah pujian untuk keimanan dan keberanian (semangat jihad) Ali bin Abi Thalib r.a menjelang “duel maut” menghadapi 100 pendekar kaum kafir Quraisy yang kejam dan ditakuti.

Bagaimana mungkin seorang diri bersenjata sebilah pedang, bisa menghadapi 100 orang yang juga bersenjatakan pedang? Tentunya dapat diyakini bahwa Sayyidina Ali r.a memiliki ketrampilan beladiri yang sangat tinggi disamping memiliki “tubuh” dengan kekuatan yang melebihi kekuatan 100 pendekar kafir Quraisy.

Bisa juga ada orang yang berpikir : kekuatan yang melebihi

kekuatan sumo dan juara dunia angkat berat itu asli atau bantuan jin/syaitan? Untuk itu, penjelasannya dapat berpedoman pada sabda Rasulullah Nabi Muhammad saw sebagai berikut :

"Akulah kota ilmu dan Ali adalah pintunya, barang siapa yang bersungguh- sungguh mencari ilmuku, seyogyanya datang lewat pintunya". (diriwayatkan Bukhari dan Muslim)

Jadi agar tidak tersesat atau menjadi musyrik dalam mempelajari ketrampilan beladiri dan tenaga asli (kekuatan fisik + tenaga dalam). Maka sumber-sumber itu haruslah berasal dari Allah swt. Yang diturunkan melalui Rasulullah saw (kota ilmu) dan menghasilkan keimanan/ketakwaan kepada Allah swt dan keberanian serta kekuatan sebagaimana yang dimiliki Ali r.a (pintu kota ilmu).

Dalam seni beladiri Islami (SENDI Islami) ada 4 (empat) jenis latihan sebagai berikut ini :

I. Olah Raga Pernapasan (atau sering diistilahkan sebagai olahraga pernapasan dan tenaga dalam), yang sifatnya olah raga massal.

II. Olah Raga/Seni Beladiri, yang bersifat massal untuk remaja dan pemuda/pemudi. Latihan disini untuk pembinaan fisik dan ketrampilan dalam berkelahi untuk pertahanan diri.

III. Ilmu Beladiri yang terdiri atas 3 (tiga) tahap latihan, sebagai berikut :

Latihan fisik/jurus

Latihan pernapasan (dan tenaga dalam)

Latihan kombinasi dan supranatural

IV. Meditasi dzikir

Olah Raga Pernapasan (dan Tenaga Dalam)

Pada tulisan pertama ini, akan dibahas terbatas mengenai olah raga pernapasan (dan tenaga dalam) yang oleh orang awam

dianggap sebagai sesuatu "keajaiban". Suatu bentuk olah raga multi-dimensional dan multi-fungsi serta dapat diikuti secara massal (masyarakat umum), laki-laki dan wanita tanpa batasan umur (asalkan sudah berusia 16 tahun keatas), sehat atau sakit dan untuk agama apapun.. tapi harus beragama!! Bahkan keajaiban yang dihasilkan dari olah raga pernapasan ini sering dituding sebagai sihir atau klenik atau perdukunan.

Sebenarnya apa sih olah raga pernapasan itu? Apa betul dalam waktu yang relatif singkat seseorang yang berlatih bisa memiliki tenaga dalam? Apa tenaga dalam bisa mengobati penyakit sendiri dan membantu mengobati penyakit orang lain? Fisik dan stamina bertambah kuat, tahan pukulan benda keras?

Untuk menjawab itu semua, dapat diuraikan secara sederhana lingkup latihan dan manfaatnya sebagai berikut:

Olah raga pernapasan yang merupakan salah satu jenis dari latihan dari SENDI Islami atau IBDA melandasi latihannya untuk mengolah 3 tiga macam kekuatan yang dimiliki jasmani/rohani seluruh manusia, yaitu:

Kekuatan napas

Kekuatan jurus (saripati jurus)

kekuatan semangat

Setelah dibantu oleh seorang Guru untuk membuka simpul/saluran energi yang terletak 4 cm atau 3 jari dibawah pusar, maka kombinasi/paduan dari latihan ketiga macam kekuatan ini akan membangkitkan tenaga dalam/hawa murni seseorang yang berlatih.

Catatan : Simpul/saluran energi diistilahkan dalam berbagai bahasa, misalnya: hara atau kime (dalam istilah beladiri Karate), tantien/dantian, kundalini.

Tenaga dalam/hawa murni diistilahkan sebagai bio-energy, chi/qi dan ki, energi vital, prana dan sering disebut Ihru (di

daerah Jawa Tengah).

#### Ad 1. Kekuatan Napas:

Dalam ilmu beladiri pada umumnya, dikenal 3 (tiga) sistem pernapasan, yaitu:

##### 1. Pernapasan dada (chest/normally breathing)

Dada dibusungkan sewaktu menarik napas dan perut dikempiskan. Sistem pernafasan ini digunakan dalam latihan olah raga pada umumnya dan kehidupan sehari-hari.

##### 2. Pernapasan inti (diaphragm breathing)

sistem pernapasan ini digunakan Dalam latihan ketrampilan perkelahian (pada kumite dalam Karate).

##### 3. Pernapasan perut (abdominal breathing)

bagaikan napas pada anak Balita, perut digembungkan waktu menarik napas dan dada dikosongkan. Sistem pernapasan ini selalu digunakan dalam Olah Raga Pernapasan.

Dengan menggunakan sistem pernapasan abdominal, maka memungkinkan paru-paru mengambil udara (oksigen) sampai 3,5 kali lipat dari sistem pernapasan dada atau mencapai 4800 CC. Dengan demikian oksigen yang tersedia dalam darah menjadi lebih besar dan melatih sistem pernapasan segi tiga (tarik-tekan-buang) dengan berbagai interval dan variantnya, maka bio-energy/tenaga dalam menjadi aktif dan bisa mengobati berbagai macam penyakit dalam diri sendiri. Dan pada gilirannya dapat mengalirkan bio-energy tersebut keluar dari tubuh untuk membantu mengobati orang lain. Disamping secara fisik akan memiliki pukulan yang lebih keras, mampu mematahkan benda-benda keras dan juga tahan terhadap pukulan.

#### Ad 2. Kekuatan jurus (saripati jurus):

Dalam ilmu beladiri, jurus-jurus adalah untuk menangkis,

mengelak dan untuk menyerang musuh berupa manusia atau binatang buas. Namun jurus-jurus pada Olah Raga Pernapasan adalah untuk menangkis dan menghancurkan musuh yang ada dalam diri sendiri berupa bakteri/kuman yang masuk kedalam tubuh, penyakit karena menurunnya fungsi organ tubuh (degradasi) karena bertambahnya usia atau turunan dan yang terpenting penyakit akibat "kelakuan sendiri" atau sering diistilahkan psikomatik, serta membentuk sistem pertahanan diri.. walaupun demikian, tenaga dalam yang terbentuk dari latihan kekuatan napas dan jurus dapat menjadi sarana pembelaan diri yang cukup dahsyat dan ampuh, baik dari serangan fisik maupun non fisik!

Karena maksud dan tujuan jurus adalah untuk melawan musuh yang ada dalam diri sendiri, membentuk sistem pertahanan diri dan bila perlu menjadi sarana pembela diri terhadap serangan dari luar, maka bentuk dasar jurus-jurusnya amatlah sederhana dan biasanya berjumlah sedikit (hasil pantauan kami, umumnya 10 jurus dan hanya dengan satu macam kuda-kuda). Akan tetapi jurus-jurus sederhana ini yang dipadukan dengan sistem pernapasan akan membuat tenaga dalam mengalir/terkonsentrasi pada bagian tubuh tertentu, sesuai dengan jurusnya, misalnya:

untuk melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh (umum)  
terkonsentrasi mengalir kearah kelenjar tertentu, contoh:  
untuk merangsang terbentuknya zat antibodi

memperkuat fungsi organ tubuh, contoh: meningkatkan daya kerja pankreas dalam proses pembentukan insulin

memperkuat otot dan mineralisasi tulang sehingga pukulan menjadi lebih keras, dan lainnya.

Catatan : Perpaduan latihan jurus & napas ini hanya kan ada hasilnya atau hanya akan mampu dilakukan seseorang, setelah simpul/saluran energi terbuka!

Ad 3. Kekuatan Semangat:

Dalam ilmu beladiri umumnya, semangat adalah 50% dari latihan,



maksudnya karena semangat anda datang ketempat latihan. Melihat dan mengerti apa yang dilatih adalah 25% dari latihan dan ikut berlatih adalah yang 25% lagi. Tetapi harus diingat bahwa jika anda memiliki poin 75%, maka anda hanya duduk dibangku penonton dan hanya jadi penonton saja. Kalau anda berusaha mendapat yang 25% lagi dengan ikut berlatih, maka kemungkinan anda menjadi juara kalau bisa memiliki poin 100%. Namun kalau hanya dapat poin tambahan 1% saja, sekurang-kurangnya anda sudah menjadi pemain dan bukan penonton saja! Dalam Islamic Defences Art (IBDA) atau SENDI Islami, kekuatan semangat dimaksudkan semangat dalam niat/nawaitu, ikhtiar, istiqamah dan tawakkal dengan cara senantiasa dzikir dalam berlatih maupun kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan iman dan takwa kepada Allah swt.

Demikianlah uraian singkat dan sederhana mengenai dasar-dasar latihan Olah Raga Pernapasan dan manfaatnya bagi kekuatan fisik, kesehatan dan iman & takwa kepada Allah swt.. Dan mudah-mudahan latihan SENDI Islami ini dapat menjadi sendinya Muslim yang kuat. Dan siapakah yang harus mulai latihan IBDA ini? Jawabannya adalah Ibdā' binafsik, mulailah dari dirimu dulu! Semoga dengan latihan ini, bisa terbentuk semangat untuk menjadi Muslim yang kuat, sebagai manusia pembangunan dan sebagai pembela agama, bangsa dan negara. Amin..

Mungkin ada baiknya sebelum tulisan ini disudahi, disampaikan pesan Kakek kami kepada cucu-cucunya tersayang (tahun 1968), sebagai berikut :

"Kamu boleh belajar ilmu atau teknologi apapun walau sampai kenegeri-negeri yang jauh seperti China, Inggris dan lainnya, tapi, harus diingat selalu.. ilmu atau teknologi itu tidak membuat kamu lupa sholat & dzikir, tidak menjauhkan kamu dari Dua Kalimat Syahadat dan Al-Qur'an, tidak menyesatkan kamu kearah musyrik dan tidak mengharuskan kamu menjadi penghianat agama, bangsa dan negaramu sendiri". (Alm. H. Darwis Abdul Muiin, Pendiri Muhammadiyah-Padang Panjang).

Mungkin pada kesempatan lainnya akan diuraikan mengenai Olah Raga Pernapasan pada tingkatan lebih tinggi dan Olah Raga Beladiri lainnya yang termasuk dalam lingkup Islami.

Wassalam..

Salam hormat untuk kawan-kawan Thaifah Manshurah dimana saja berada.

---

# **The Early Beginning of Islamic Base Defensive Art or IBDA**

Hybrid Student – Gunawan Yasni Featuring The Sensei –  
Yusmardi Yasni (Muslim Ghafarrah)

This is the beginning of the story how it all began. It is the story of my sensei, my eldest brother Yusmardi Yasni who taught me almost everything in physical self defence – from Karate to Tat Mo Keng – the ancient Japanese & Chinese self defences. We found Islamic Base Defensive Art (In bahasa Indonesia we call it Seni Pertahanan Diri Islami or simply Sendi Islami) together in our neverending journey of combining physical, mental and spiritual self defence in almost every aspect of our lives as muslims.

The story is fortunately in bahasa Indonesia as to be exact in the story telling from my own sensei, my eldest brother, my co-founder of the Islamic Base Defensive Art or simply IBDA of which in arabic terms it also means “start!”. This is the story of how the beginning of IBDA begins according to brother’s perspective.

1971, Jawa Barat Karate Open Tournament & Championship I :

Sorak sorai penonton di stadion olahraga Gelora Pancasila – Bandung, bergemuruh menyambut kemenangan karateka favorit



mereka, seorang pemuda tinggi semampai dan berambut agak gondrong yang mahasiswa Fakultas Teknik Mesin dari sebuah institut yang terkenal di Bandung. hanya dalam hitungan detik, Namun sorak sorai itu terhenti setelah announcer

mengumumkan bahwa pemuda itu ditunggu oleh orang tuanya di meja panitia. Ternyata orang tua si pemuda tidak membolehkannya meneruskan pertandingan, walaupun panitia dan sensei memohon agar si pemuda boleh meneruskan pertandingan final kejuaraan kumite perorangan yang sangat dinantikan penonton (mengingat si pemuda juga anggota tim dari regu yang telah menjadi juara kejuaraan kumite beregu). Maka terjadilah dialog antara si pemuda karateka dengan ayahnya, sebagai berikut :

Ayah : Papa mengirim dan membiayai kamu kesini untuk kuliah sebagai bekal hidupmu nanti, bukan untuk diadu-adu kayak ayam jago atau belajar jadi preman atau jagoan berkelahi.

Karateka : Nanda belajar karate bukan untuk jadi jagoan berkelahi atau mencari musuh, tetapi untuk menempa diri agar memiliki mental dan fisik yang kuat, juga untuk memperluas pergaulan (berkawan dengan sesama mahasiswa dari fakultas dan perguruan tinggi lain, juga dari kalangan militer dan lainnya). Dengan mental dan fisik yang kuat ditambah bekal ilmu pengetahuan dari bangku kuliah, maka nanda lebih siap bekerja keras dalam bidang dan medan kerja seberat apapun. Pergaulan yang luas, maka nanda mampu berkomunikasi dengan berbagai kalangan intelektual. Disertai dengan kemampuan beladiri (self defence), membuat nanda tidak pernah minder atau takut terhadap bangsa lain.

Namun akhirnya tetap saja si pemuda tidak diizinkan meneruskan pertandingan final dan harus segera kedokter untuk mengganti tampon (perban halus) dirongga hidungnya yang sudah kotor dan berdarah. Memang, si pemuda baru menjalani operasi sinusitis sehari sebelum pertandingan yang memakan waktu 2 hari (dari pagi s/d malam), kemudian harus rela menerima tambahan 2x suntikan pen-strep agar tidak terjadi infeksi serta sekali lagi suntikan untuk penahan rasa sakit. Jadi total selama 3 hari menerima 9x suntikan dan 14x bertanding kumite beregu & perorangan.

Cerita ini bukan direka-reka, karena si pemuda karateka itu adalah saya sendiri : Yusmardi Yasni.

Sebagai ilustrasi bahwa dialog ini bisa terjadi, maka ada baiknya dituliskan sumpah seorang karateka, seperti di bawah ini :

#### Sumpah Karate

Kami bersumpah,

1. Sanggup memelihara kepribadian
2. Sanggup patuh pada kejujuran
3. Sanggup mempertinggi prestasi
4. Sanggup menjaga sopan santun
5. Sanggup menguasai diri

Bagi seorang karateka sejati yang telah ratusan bahkan ribuan kali mengikrarkan Sumpah Karate, maka tentu akan mempengaruhi jiwa/karakternya dan dengan "semangat berlatih" akan menghasilkan kekuatan fisik yang prima serta mentalitas yang tangguh. Sedangkan dari segi kedisiplinan penggunaan ilmu/seni beladiri sudah ada aturannya sendiri dalam 10 pasal "Dasa Prasetya Karateka" yang mencegah keterlibatan seorang karateka dalam premanisme dan tindak kejahatan lainnya.

Tentunya diharapkan dari olahraga beladiri ini dapat dihasilkan manusia pembangunan yang memiliki fisik dan mental yang tangguh (gak cengeng). Beriman dan takwa kepada Allah swt. Ada baiknya kita bercermin pada keberhasilan bangsa Jepang "Sang Macan Asia" yang berhasil mewariskan semangat Bushido pada generasi mudanya sebagai semangat pembangunan bangsa dan negara.

Dan setelah berusia 49 tahun (sekarang 62 tahun), mencontoh para sensei di Jepang yang telah berusia lanjut dalam mempertahankan ketangguhan fisik, kesehatan dan mentalnya agar selalu menjadi manusia produktif, saya menekuni Olah Raga Pernafasan untuk mempertahankan (atau bila mungkin meningkatkan) kekuatan fisik, mental dan kesehatan, serta yang terpenting meningkatkan keimanan/ketakwaan kepada Allah swt.

Pada saat ini, setelah hampir 7 tahun sebagai praktisi dan pelatih pada sebuah organisasi olah raga pernapasan, dimana tenaga dalam adalah bagian dari latihan. Kami merasakan tetap fit & proper sebagaimana pada tahun 1971, sebagian dari pengalaman pribadi ini akan kami sharing dengan pemerhati sekalian dalam [Seni Pertahanan Diri Islami atau SENDI Islami \(yang dalam bahasa Inggris Islamic Base Defensive Art atau IBDA\)](#)

---

## **The Unseen Pain Of Gunawan Yasni**



Gunawan Yasni setelah operasi kaki yang rachitis



Gunawan Yasni kembali ke pelukan ayahanda dan ibunda tercinta



Bersama dengan ahli bedah tulang dari Australia Dr. John S. Roarty dan istri



Kembali Belajar Melangkah



Ditemani dengan da'yus da'yung ni'wati dan ni'ina



Ulang tahun yang ke-8





Foto bersama nenek



Mahasiswa FEUI





Kelulusan Magister (MBA/MM)



Mulai Menjalani Hidup Sebenarnya

---

## Hikmah Nuzulul Qur'an

Hikmah Nuzulul Qur'an kali ini yang dapat saya petik dari masjid kebanggaan Umat Islam Indonesia yaitu masjid Istiqlal, adalah penampilan dari Dr. Zainul Yasni yang benar-benar kena dihati.

Uraianya begitu lengkap dengan permainan kata-kata dan susunannya yang aduhai yang kalau saya nilai dari isinya sudah terpenuhi semuanya. Walaupun uraiannya ini dengan teks tapi saya yakin ini adalah buah karangannya sendiri yang begitu sedap untuk dijadikan santapan sehabis berbuka puasa.

Selain isinya yang padat juga dapat dinikmati alunan suaranya yang walaupun tidak semerdu Nanang Qosim misalnya tapi sudah dapat diacungkan jempol karena kebolehannya dalam pengucapan bahasa Arabnya yang benar-benar tepat dan fasih sekali. Entah ini karena beliau sering bermain di negeri Arab sesuai dengan

jabatannya sebagai Ketua Team Koordinasi kegiatan Ekspor Timur Tengah. Tetapi yang jelas salut saya adalah bahwa ternyata masih ada seorang teknokrat yang dapat diandalkan kebolehannya dalam penampilannya di forum Agama Islam yang begitu formil.

Mudah-mudahan untuk masa-masa yang akan datang, pengurus Istiqlal tidak salah pilih dalam menampilkan pembicara-pembicara yang seharusnya banyak memberikan nasihat dan bimbingan kepada pendengarnya, tapi malah sebaliknya banyak yang tidak berhubungan dengan masalah Islam yang sedang dirayakan hari besarnya tersebut.

Salut untuk Bapak Dr. Zainul Yasni mudah-mudahan "*Ilmu Garam*" yang Bapak kemukakan dapat hidup di bumi Nusantara yang sedang membangun ini. Amin

Achmad Golyobi  
Jl. Karet Kubur  
Gg. H. Latief Rt.013/06  
Jakarta

Catatan Redaksi;

6 Surat senada diterima Redaksi

