

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Definisi Wushu

Wushu adalah seni berperang dan seni bela diri yang menggunakan metode tendangan, pukulan, lemparan, jepitan dan menentukan fungsi dari seluruh bagian tubuh dalam berlatih, untuk menggerakkan potensi terpendam dari tubuh manusia, serta keterampilan dalam menggunakan senjata-senjata tradisional. Wushu merupakan salah satu olahraga populer di China. Dalam sejarah China ada sebuah catatan sejarah yang mencatat, Wushu adalah sesuatu yang harus dihapus, catatan ini berasal dari dinasti Song selatan (南朝宋), sebuah karya puisi yang ditulis oleh Yan Yanzhi (颜延之) (384-456). Puisi ini adalah 《皇太子释奠会作》“偃闭武术，阐扬文令。庶士倾风，万流仰镜” (*Cast aside martial arts, give preference to literature, let the ordinary people feel deep respect, and let everyone venerate a good role model.*). Akan tetapi Wushu dalam puisi ini dikaitkan dengan “permasalahan militer”. Istilah Wushu muncul kembali pada masa dinasti Ming (明朝) dalam sebuah puisi karya Li Yu (李渔) (1610 -1680) 《闲情偶寄·种植部》 (*Random gleanings of idle-time emotions, section on gardening*) mencakup istilah “自幼好武术” yang diartikan sebagai “Menyukai Wushu sejak kecil”, sejak ini Wushu disebut juga Gongfu “功夫”.

Menurut kamus mandarin modern 《现代汉语词典》 Wushu terdiri dari dua karakter, yaitu Wu “武” yang berarti *military* atau perang, dan Shu “术” yang berarti *art* atau seni, maka Wushu berarti seni berperang atau seni bela diri (*martial art*).

Pembedaan Wushu dengan Gongfu adalah, Wushu dpt diterjemahkan sebagai bela diri / *martial art* sedangkan Kungfu berarti keahlian yg tercapai lewat perjalanan waktu (*over-time*).

Banyak dari beberapa *style* ini semakin langka terlihat di kompetisi Wushu modern. "Wushu" juga berarti "*Flowering Hand*" dalam bahasa percakapan China kuno. Kuil-kuil Shaolin menyebarkan perihal ini yang berarti '*As soft as a flower while in motion, but strong upon impact*' (Selembut bunga ketika melakukan gerakan, tetapi keras / kuat ketika berbenturan)

Wushu atau yang seringkali juga disebut Gongfu adalah Seni Beladiri yang berasal dari Tiongkok kuno. Tersebar keseluruh penjuru dunia melalui orang Tionghoa (华人) yang pergi merantau.

2.2 Asal Muasal Wushu

Mitos mengenai siapakah pencipta Wushu dalam berbagai pustaka tidak ditemukan, namun bahwa ilmu tersebut tercipta dan berkembang sejalan dengan evolusi manusia telah dikemukakan oleh beberapa penulis. Dikembangkan berabad-abad oleh masyarakat China seiring dengan upaya untuk mempertahankan hidup.

Perkembangannya dimulai dari masyarakat yang primitif. Pada masa itu bentuk Wushu sama sekali tidak indah dan muncul dari kebutuhan masyarakat untuk mempertahankan diri dari binatang buas dan dalam mencari makanan.

Pada zaman dulu dimana manusia masih hidup berdampingan dengan binatang, keadaan tubuh manusia sangat lemah dibandingkan dengan singa, harimau, serigala, dsb, yang dibekali taring dan kuku yang tajam dan kuat, kerbau dan banteng yang memiliki tanduk yang kokoh dan runcing, beruang yang dikaruniai tenaga yang luar biasa, sedangkan manusia tidak memiliki semua kelebihan itu. Namun, meskipun fisik manusia lebih lemah dari hewan-hewan buas tersebut, manusia dikaruniai keistimewaan berupa akal yang tidak dimiliki binatang. Dengan akalnya manusia mampu berpikir dan berupaya agar tetap dapat bertahan hidup dan tidak punah dengan menjadi mangsa binatang-binatang buas.

Dari hasil pemikirannya manusia mulai menerapkan sistem jarak, mereka memanfaatkan batu untuk dilontarkan ke arah lawannya dalam perkelahian jarak jauh. Keahlian tersebut merupakan dasar dari penggunaan senjata rahasia yang dilempar sebagaimana sering kita saksikan dalam film-film silat maupun ninja. Kemudian manusia mulai mencontoh gerakan-gerakan hewan saat berkelahi, menyaksikan burung bangau melawan seekor ular. Dari cara burung bangau menyerang dan menangkis serangan dengan menggunakan sayapnya, manusia kemudian menciptakan jurus bangau. Manusia juga mencontoh gerakan-gerakan kera yang tengah berjuang dan mempertahankan hidupnya, mengingat kera memiliki banyak persamaan dengan manusia dari sudut postur maupun anatominya, manusia pun belajar memanjat pohon, meloncat-loncat dan berkelit dalam mengelakkan serangan lawan. Manusia belajar bergerak dengan cekatan seperti kera dan mengetahui yang

mana serangan-serangan bertenaga dari pihak lawan yang semestinya dielakkan, bukan ditangkis. Dari gerakan-gerakan inilah tercipta jurus kera.

Kemudian manusia mulai memikirkan untuk menggunakan fasilitas dari alam, seperti menggunakan tongkat kayu dengan batu tajam di ujungnya sebagai senjata, dimana sekarang sering kita saksikan di film-film maupun kehidupan sehari-hari sebagai tombak. Dengan menggunakan senjata, kedudukan manusia menjadi semakin kuat, pengalaman bertempur manusia semakin diperkaya dengan melakukan pengamatan lanjut terhadap cara-cara hewan dalam mengelakkan serangan manusia yang bersenjata. Dari situ manusia mulai menyadari bahwa kekerasan dapat dikalahkan oleh kelembasan sebab ternyata hewan-hewanpun seringkali menggunakan kelembasan apabila kekuatan pihak lawan ternyata lebih besar. Pengamatan tersebut memberi inspirasi bagi manusia untuk menggunakan kelembasan dalam mematahkan kekuatan yang besar.

Manusia terus-menerus menggunakan akalinya tanpa henti, dibuatnya pelbagai alat untuk membela diri dari jarak dekat bila menghadapi pertempuran, disamping berbagai alat untuk mempermudah dalam memperoleh makanan. Diciptakannya pisau, linggis, dan sebagainya yang semuanya terbuat dari batu karena pada masa itu belum dikenal logam. Perkelahian pun menjadi pekerjaan sehari-hari

Dengan adanya perkawinan, kehidupan perseorangan berubah menjadi kehidupan berkeluarga. Terbentuknya keluarga memunculkan persoalan baru dimana tidak jarang terjadi perkelahian diantara sesama manusia untuk memperoleh makanan dari sumber yang sama. Disamping masih harus menghadapi serangan binatang buas, manusia juga mulai berseteru dengan sesamanya, perkelahian antar manusia jauh lebih rumit daripada pertempuran mereka dengan binatang. Fenomena ini

menghasilkan penemuan dan pengembangan senjata semakin banyak, seperti; gada kayu, pasak kayu, tombak panjang, pisau batu, kapak batu, martil batu, panah tulang, dll.

Kehidupan keluarga menjadikan manusia hidup berkelompok, dengan semakin bertambahnya populasi, mereka membentuk rumpun atau suku. Lalu terbentuklah desa-desa dan dipilihnya orang terkuat sebagai pemimpin. Keahlian bela diri menjadi salah satu syarat untuk manghantarkan seseorang kepada posisi tertinggi di desanya, maka mereka mulai termotivasi untuk berlatih Wushu. Kualitas Wushu meningkat secara bertahap dan banyak gerakan-gerakan baru yang dikembangkan. Dengan perkembangan waktu, jumlah suku pun kian bertambah dan pimpinan suku mengangkat dirinya menjadi raja-raja kecil. Merasa dirinya kuat, mereka menjajah wilayah-wilayah lain sehingga peperangan timbul dimana-mana. Wushu menjadi salah satu bekal penting dalam memenangkan perang.

2.3 Perkembangan Wushu Pada Masa Dinasti-Dinasti

Dinasti Shang (商朝), diciptakan banyak peralatan perang seperti pisau, kapak, tombak, tombak berbentuk kombinasi pisau, belati dan kapak (senjata jaman dulu), tombak dengan mata pisau bulan sabit, dll. Pada zaman ini sudah ada pertandingan Wushu, di samping itu juga masyarakat sudah mampu menggunakan alat perang demi meningkatkan kemampuan teknik perang.

Dinasti Perang Semi Gugur (春秋朝), muncul alat-alat perang yang terbuat dari besi, jenis peralatannyapun semakin banyak. Sudah sering diadakan lomba untuk perkembangan seni perang (Wushu).

Dinasti Qin (秦朝), untuk perlombaan sudah ada juri, arena lomba, dan baju khusus. Pada tahun 1975 di kuburan hutan Phoenix, propinsi Hu Bei ditemukan Mu Bi (木蓖) yang di dalamnya terdapat lukisan yang menggambarkan keadaan pertandingan Wushu. Di depan panggung terdapat tirai, diatas panggung terdapat tiga orang bertelanjang dada dan hanya mengenakan celana pendek bertali pinggang, mereka mengenakan sepatu yang berbentuk runcing di ujungnya. Digambarkan kedua orang tersebut sedang bertanding dan seorang menjadi juri.

Dinasti Han (汉朝), sudah ada tarian perang, tarian pedang, strategi menyerang, membentuk formasi perang, dan mulai muncul banyak aliran.

Dinasti Selatan Utara, pada masa ini adalah masa perang dimana-mana sering meletus perang. Pejabat dan bangsawan selalu ingin mencari cara agar dapat hidup abadi “长生不老”, rakyatpun mulai mengikuti pola hidup seperti ini yang menyebabkan Wushu pada zaman ini dilihat sebagai ilmu hitam dan mengakibatkan Wushu tidak berkembang.

Dinasti Tang (唐朝), Masa ini adalah masa kemakmuran dalam sejarah China yang menyebabkan Wushu berkembang. Mulai diselenggarakannya pertandingan Wushu nasional, mulai adanya standar kemampuan Wushu. Lomba-lomba ini mendorong orang-orang lebih giat untuk berlatih.

Dinasti Song (宋朝), Dalam masyarakat sudah mulai bermunculan organisasi-organisasi Wushu; Grup kejuaraan (英略社), Grup Jin Biao (锦标社), Grup Yong Di

(甬抵社), dll. Pada masa ini juga mulai banyak pertunjukkan Wushu di jalanan, sedangkan Wushu sebagai bela dirinya sendiri tidak berkembang dikarenakan adanya halangan dari pemerintahan Song pada masa itu.

Dinasti Yuan (元朝), Pada masa ini pemerintah melarang rakyat untuk menyimpan senjata, apabila ditemukan ada masyarakat yang menyimpan senjata, maka akan dianggap sebagai pemberontak dan ada sangsi yang akan diberikan, orang yang mempelajari Wushu akan mengalami kehilangan nyawanya. Hal ini menyebabkan Wushu hanya dapat dipelajari dan diturunkan secara diam-diam.

Dinasti Ming (明朝), Pada masa ini mulai mengalami perkembangan dari segi munculnya aliran yang berbeda-beda, seperti Quanshu “拳术” (*boxing*), peralatannya. Muncul buku-buku terkenal seperti 《纪效新书》、《武篇》、《耕余剩技》, karya-karya ini mencatat beraneka ragam keterampilan Wushu, peralatan, nama gerakan, metode gerakan, dan teori-teori teknis. Beberapa juga menambahkan gambar-gambar solusi gerakan. Mempelajari Wushu untuk menyediakan dasar penting bagi generasi berikut.

Dinasti Qing (清朝), Pada zaman ini pemerintah melarang latihan bela diri, akan tetapi rakyat mengadakan perkumpulan rahasia untuk belajar Wushu. Wushu yang terkenal pada zaman ini adalah Taiji quan (太极拳), Bagua zhang (八卦掌), Xingyi quan (形意拳), Baji quan (八集拳), Pigua quan (披挂拳).

2.4 Perkembangan Wushu Modern

Pada era Ming Guo (sebelum era komunis) Ilmu bela diri disebut juga sebagai Guoshu, tetapi para pelopor komunisme kembali menggunakan istilah Wushu (meskipun di beberapa daerah, seperti Taiwan, istilah Guoshu masih tetap digunakan).

Jika ada era keemasan dari Wushu itu terjadi selama dinasti Qing dan Ming yang menyaksikan berkembangnya ilmu bela diri China. Era ini mengalami kesempurnaan bentuk dalam kombinasi dari lagu dan ketrampilan. Selama masa kebangunan kembali Wushu ini, Tiga aliran Wushu yang terkenal muncul ke permukaan, yaitu; aliran tiga puluh dua Bentuk Tinju Panjang (Chang Quan Form), aliran enam Bentuk Sikap Tinju (Stance Boxing Style Form), dan Jurus Monyet (Hou Quan Form). Dinasti Ming juga menyaksikan perpecahan aliran internal dan eksternal, saat-saat dimana aliran-aliran terkenal seperti Taiji, Bagua zhang dan Xing Yi ditemukan dan disempurnakan.

Pada 1909 Asosiasi olahraga Jin Mu di bentuk di Shang Hai dan memasukkan pelatihan dalam gimnasium sebagai bagian dari kurikulum mereka. Ini berdampak pada terbentuknya beberapa persatuan olahraga lain yang memasukkan pelatihan dalam gymnasium sebagai bagian dari kurikulum mereka.

Pada 1927 pemerintahan Nanjing membentuk Jung Yung (Sekolah Wushu milik pemerintah). Dua puluh empat propinsi mengikuti ide ini dan tidak lama kemudian terbentuklah hampir tiga ratus sekolah ini.

Pada 1936 kelompok ilmu bela diri China berangkat ke Berlin dalam rangka melakukan demonstrasi dalam Olimpiade ke sebelas.

Pada 1983, hanya pertarungan kontak fisik dan dorongan tangan Taiji yang menjadi divisi dalam pertandingan-pertandingan. Saat ini China telah datang ke negara-negara barat dan mulai untuk membentuk relasi yang kuat dengan masyarakat di negara barat untuk memberi pengertian yang lebih baik mengenai kebudayaan China bagi masyarakat barat.

Pada tahun 1953, diadakan perlombaan nasional Wushu yang pertama. Sejak itu mulai sering diadakan pertandingan nasional dan internasional Wushu

Diciptakan dalam RRC setelah 1949, dalam sebuah usaha atau percobaan untuk menasionalisasikan praktek seni beladiri tradisional China

Pada 1958, Pemerintah membentuk Asosiasi Wushu China sebagai wadah organisasi untuk meregulasi pelatihan ilmu bela diri. Komisi pengembangan fisik dan olah raga China mengambil alih pimpinan dalam membuat standarisasi untuk sebagian besar aliran bela diri. Selama periode tersebut, Sebuah sistem Wushu nasional yang berisikan standarisasi jurus, kurikulum pengajaran, dan penentuan tingkat pengajar dibentuk. Wushu diperkenalkan pada Sekolah tinggi dan universitas. Pada 1958 masyarakat China melakukan kecerobohan dalam bersaing mengembangkan Wushu dan aliran-aliran yang ada menjadi hampir sama penampilannya. Aliran Selatan, Taiji quan dan Chang Quan menjadi standarisasi aliran yang lain.

Pada 1979, Komisi pengembangan fisik dan olahraga membentuk suatu kelompok khusus untuk mengevaluasi sistem pengajaran dan pelatihan Wushu.

Pada 1986, Institut Penelitian Wushu China dibentuk sebagai otoritas pusat untuk penelitian dan administrasi dari aktivitas Wushu di Republik China.

Kompetisi internasional Wushu pertama kali diselenggarakan pada tahun 1985 di Shi An. Pada tahun yang sama Federasi Wushu telah menemukan dan membuat cabang di belahan dunia.

Pada tahun 1991 kompetisi Wushu sedunia pertama kali diselenggarakan di Beijing dan menjadi awal mula dari kejuaraan Wushu sedunia yang mana diselenggarakan setiap dua tahun sekali. *World Wushu Championships* pertama kali diselenggarakan pada tahun 1991 di Beijing dan dimenangkan oleh *Clark Zhang*. Kejuaraan dunia kedua diselenggarakan di Malaysia dan ketiga di Amerika.

Pada 1998 perubahan kebijakan dan sikap pemerintah mengenai olahraga mengarah pada pembubaran divisi olah raga dalam struktur pemerintahan. Pembubaran ini diartikan sebagai suatu langkah untuk menghindari pengaruh politik dalam olahraga di China dan mengarahkan olahraga di China ke pendekatan yang dapat menyesuaikan dengan keadaan pasar. Sebagai dampak dari perubahan faktor sosial ini, pemerintah China kembali mempromosikan kedua bentuk ilmu beladiri yaitu Wushu modern dan Wushu tradisional.

Dewasa ini Wushu telah menjadi olahraga internasional melalui *International Wushu Federation (IWUF)*, yang mana juga setiap dua tahun menyelenggarakan *World Wushu Championships*. Sekarang Wushu telah diperkenalkan kepada dunia

2.5 Sejarah Wushu Di Indonesia

Sejalan dengan migrasi berturut-turut sejumlah penduduk daerah pantai Tiongkok tenggara ke Indonesia, silat Wushu dan Gongfu tradisional Tiongkok juga tersebar ke Nusantara. Sebagaimana kata ahli ilmu sejarah silat Wushu yang terkenal, Tang Hao, bahwa teknik dan jurus-jurus ilmu bela diri Tiongkok sudah tersebar ke

Jepang , Korea, dan negara-negara di Asia Tenggara jauh sejak zaman Dinasti Han. Qigong dan Waidangong yang diciptakan oleh Fu Xi salah satu tokoh yang dihormati sebagai cikal bakal Qigong, sangatlah populer di Asia Tenggara.

Media Sinergi Bangsa Indonesia edisi November 1998 dalam artikelnya *Asalusul Silat Tiongkok Di Jawa* dengan rinci telah memperkenalkan para guru silat Tionghoa di Jawa dan murid-muridnya dalam kurun waktu antara 1914-1925. Mereka tergolong aliran Shaolin Fujian, Shaolin Shandong, dan Shaolin Guang Dong. Uraian ini membuktikan bahwa silat Tiongkok sudah populer di Jawa pada dekade pertama dan kedua abad ke dua puluh.

Menurut *Kompas* yang terbit 22 dan 23 Februari 1986, aliran-aliran silat di berbagai daerah Indonesia yang terdaftar di Persatuan Silat Indonesia tercatat sebanyak delapan ratus dua puluh. Artikel itu mengatakan, silat Indonesia terpengaruh oleh silat dari Tiongkok, Jepang, India, dan Thailand serta berkembang dalam kondisi Indonesia. Diantaranya silat dari Tiongkok paling besar pengaruhnya. Taiji, Qigong, dan Waidangong, di samping dapat menyembuhkan penyakit dan menjaga kebugaran tubuh, dapat juga digunakan sebagai bela diri.

Banyak pria Tionghoa yang hijrah ke Indonesia pada masa lalu dan menjadikan silat sebagai cara penting untuk menjaga kebugaran tubuh dan bela diri yang antara lain adalah; Soe Beng Kong (?-1644) kapitan pertama Batavia yang berasal dari propinsi Fujian adalah praktisi silat, Kwee An Say pemimpin masyarakat Tionghoa yang berasal dari Hai Cheng propinsi Fujian yang terkenal di Semarang sebagai “Guru An Say” dan pernah diangkat menjadi Kapitan Semarang dan memimpin pemberontakan masyarakat Tonghoa terhadap Belanda di Batavia, Souw Pan Jiang yang sekitar tahun 50-an pada abad ke 18 bertempat tinggal di dekat gua

batu Semarang bahkan ada surat kabar Indonesia yang mengatakan bahwa ia adalah penjaga Gua Sam Po Kong itu yang mana setiap malam ia mengajari teman-temannya berlatih silat demi menjaga keselamatan barang dan jiwa sendiri dari perompak. Pada pemberontakan di Karta Sura Ia mengalami pengejaran dan penindasan dari tentara musuh dan milih mati dengan terjun ke Sungai Semongan di dekat Semarang, yang mana masyarakat setempat memperingati guru silat tersebut dengan menamakan sungai tersebut Sungai Panjang dan desa yang pernah dihuni oleh Souw Pan Jiang menjadi Desa Panjangan sampai sekarang. Huo Yuanjia, guru silat yang pernah memberikan kontribusi berharga kepada perjuangan rakyat Indonesia melawan Jepang pada tahun 1940-an, Huo Dongge yang merupakan putra kedua Huo Yanjia, ketika itu menjabat Ketua Gabungan Persatuan Tionghoa Bandung, mengorganisasi masyarakat Tionghoa Indonesia mendirikan Persatuan Olahraga Silat untuk mempelajari silat Tiongkok. Cucu Huo Yanjia dari putra sulungnya Huo Dongzhang, Huo Shousong menjabat Ketua Persatuan Olahraga Silat tersebut. Huo Dongge dan Huo Shousong saling bahu-membahu melawan imperialisme Jepang dengan bersatu dalam barisan penolong palang merah Indonesia. Tan Xiong, guru silat Tionghoa di pulau Bali, beliau dikenal oleh masyarakat setempat sebagai guru silat, penjual obat, ahli nujum, dan guru Feng Shui. Pada usianya yang sangat senja, ia masih nampak bersemangat dan masih dapat menceritakan sejarah kedatangan orang Tionghoa yang kemudian menetap di Bali serta seluk beluk kunjungan Admiral Zheng He (Cheng Ho). Kakek beliau yang bernama Tan Hongshan, berasal dari Pulau Hainan Tiongkok, kemudian hijrah ke Bali dan pernah menjadi penasihat militer Raja Denpasar.

Di Indonesia sebenarnya Wushu sudah lama dikenal dengan istilah Gongfu, akan tetapi barulah pada tanggal 10 November 1992 KONI pusat meresmikan

berdirinya Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI) yang merupakan wadah bagi seluruh Perguruan Gongfu di Indonesia.

Olahraga Wushu masuk ke Indonesia tahun 1980-an. Namun, organisasi Wushu Indonesia baru dibentuk I GK Manila tahun 1992 menjelang *SEA Games XVIII* Singapura. Semula PBWI hanya mengembangkan Wushu yang berasal dari China, seperti Chang Quan, Taiji quan, dan Daoshu.

Wushu tradisional sudah dikembangkan di Indonesia sejak jaman Belanda oleh para pelatih Wushu berkebangsaan Indonesia yang terkenal seperti Lo Ban Teng, Lauw Djing Tie, Ji Xiao Fu dan Ho Goan Ka. Liem Joe Kiong, seorang cendekiawan Indonesia yang menjadi dosen Sekolah Tinggi Olah Raga Bandung, pada tahun 1950-1960-an mencoba menyusun sistematika Gongfu/ Kun Tao/ Wushu tradisional agar bisa menjadi olahraga publik dan dapat dipelajari oleh siapa saja.

Padahal saat itu China, sebagai negeri asal Wushu, belum mempublikasikan Wushu sebagai olahraga berstandar internasional (RRC baru memasyarakatkan olahraga ini ke dunia internasional sekitar tahun 1970-an). Hal ini merupakan prestasi yang patut dibanggakan.

Setelah era tersebut, perkembangan Wushu tradisional di Indonesia tidak banyak terdengar. Wushu tradisional kemudian menyebar melalui perguruan-perguruan, les-les privat dan buku-buku.

2.6 Aliran-Aliran Wushu China

1. Shaolin Wushu 少林武术

a. Shaolin Wu Quan 少林五拳

- b. Luohan Quan 罗汉拳
- c. Pao Quan 炮拳
- 2. Wudang Wushu 武当武术
 - a. Wudang Quan 武当拳
 - b. Taiyi Wuxing Quan 太乙五行拳
- 3. Taiji quan 太极拳
 - a. Chen Shi Taiji quan 陈氏太极拳
 - b. Yang Shi Taiji quan 杨氏太极拳
 - c. Sun Shi Taiji quan 孙氏太极拳
 - d. Wu Shi Taiji quan 吴氏太极拳
 - e. Zhao Bao Taiji quan 赵堡太极拳
 - f. Wu Shi Taiji quan 武氏太极拳
 - g. Xuanmen Taiji quan 玄门太极拳
 - h. Li Shi Taiji quan 李氏太极拳
 - i. Jianhua Taiji quan 简化太极拳
- 4. E' Mei Wushu 峨嵋武术
- 5. Nan Quan 南拳
 - a. Guandong Wudaming Quan 广东五大名拳
 - b. Jilifei quan 激励飞拳

- c. Cailifo quan 蔡李佛拳
 - d. Yongchun quan 永春拳
 - e. He Quan 鹤拳
 - Feihe quan 飞鹤拳 Flying crane fist
 - Shihe quan 食鹤拳 Feeding crane fist
 - Shehe quan 宿鹤拳 Roosting crane fist
 - Niaohe quan 鸣鹤拳 Calling crane fist
 - Baihe quan 白鹤拳 White crane fist
 - Zonghe quan 纵鹤拳 Vertikal Crane Fist
 - f. Wuzu quan 五祖拳
 - g. Famen quan 法门拳
 - h. Wujia quan 巫家拳
6. Tongbei quan 通背拳
- a. Wuxing Tongbei quan 五行通背拳
 - b. Qijia Tongbei quan 祁家通背拳
7. Xiangyi Quan 形意拳

- a. Song Shi Xingyi quan 宋氏形意拳
 - b. Shang Shi Xingyi quan 尚氏形意拳
 - c. Che Shi Xingyi quan 车氏形意拳
8. Bagua zhang 八卦掌
- a. Cheng Shi Bagua zhang 程氏八卦掌
 - b. Yin Shi Bagua zhang 尹氏八卦掌
9. Chang quan 长拳
- a. Cha quan 查拳
 - b. Hua quan 花拳
 - c. Meihua quan 梅花拳
 - d. Hua quan 华拳
 - e. Liuhe quan 六合拳
 - f. Mizong quan 迷踪拳
10. Xiangxing quan 象形拳
- a. Tanglang quan 螳螂拳
 - b. Hou quan 猴拳
 - c. Yingzhua quan 鹰爪拳
 - d. Yaxing quan 鸭形拳
 - e. Zui quan 醉拳

2.6.1 Aliran-aliran lainnya

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 11. Xinyi quan 心意拳 | 18 Chuojiao 戳脚 |
| a. Henan Pai Xinyi quan 河南派心意拳 | 19. Tantai 弹腿 |
| b. Shanghai Pai Xinyi quan 上海派心意拳 | 20. Pigua quan 劈挂拳 |
| c. Shanxi Dai Xinyi quan 山西戴氏心意拳 | 21. Ditang quan 地趟拳 |
| 12. Dacheng quan 达成全 | 22. Ershi quan 二十四拳 |
| 13. Baji quan 八极拳 | 23. Lanshou Men 拦手门 |
| 14. Sanhuang Paochui 三皇炮捶 | 24. Meishan Quan 梅山拳 |
| 15. Ba quan 八拳 | 25. Chuan quan 船拳 |
| 16. Yue Shi Lian quan 岳氏连拳 | 26. Ziran Men 自然门 |
| 17. Mian quan 绵拳 | 27. Jiequandao 截拳道 |

2.7 Jenis-Jenis Wushu di Indonesia

1. Dalam *Jingsai Taolu* (Wushu International, yang dibakukan untuk olahraga International) adalah gabungan dari berbagai macam bentuk *Wushu*, dalam *Wushu* dibagi dua sub cabang *Taolu*. *Taolu*. ini khusus memainkan jurus-jurus dan keindahan, sebagian besar latihannya serupa dengan senam lantai. Dalam *Taolu* dibagi lagi beberapa jurus, secara garis besar ada *Chang Quan* (jurus Wushu

utara, kuda-kuda panjang, serangan jarak jauh, banyak teknik lompatan, dan juga tendangan) ada juga *Nan Quan* (jurus selatan, kuda-kuda pendek dan kokoh, lengan kuat banyak permainan jurus tangan menyerupai hewan, dan tidak banyak teknik lompatan dan tendangan di dalamnya). Ada pun *Taiji* dan jurus-jurus senjata, tapi untuk jenis wushu tradisional tidak selalu terpatok utara dan selatan, terkadang ada juga jurus utara tapi tidak mengandung banyak teknik tendangan dan lompatan, dan begitu juga sebaliknya serupa dengan senam dan mencakup pola dan gerakan seni bela diri, yang mana bagi para kompetitor dinilai dan diberikan poin berdasarkan aturan-aturan tertentu. Bentuknya terdiri dari gerakan-gerakan dasar (sikap, tendangan, pukulan, keseimbangan, lompatan, sapuan dan lemparan) berdasarkan sejumlah kategori gaya seni bela diri tradisional China dan dapat diubah untuk kompetisi untuk menyoroti kekuatan seseorang. Bentuk pertandingan memiliki batasan waktu yang berjarak dari satu menit dua puluh detik untuk beberapa gaya eksternal, dan lebih dari lima menit untuk gaya internal. Kompetitor-kompetitor Wushu modern meningkat dalam *aerial techniques* (teknik-teknik lompatan) seperti lima ratus empat puluh dan tujuh ratus dua puluh derajat lompatan dan tendangan untuk menambah tingkat kesulitan dan gaya dalam bentuknya.

2. *Sanshou* ini khusus petarung, tidak ada permainan jurus dan patokan jurus, hanya mengambil inti bertarung dari Wushu dan mirip sekali dengan kickboxing

2.8 Ciri Khas Pelatihan Wushu

Olahraga Wushu yang berasal dari China memiliki 6 karakter tradisional, pada umumnya 6 ciri khas:

1. Membaurkan kekerasan dan kelembutan

Seni bela diri Wushu menekankan manfaat keterpaduan unsur kekerasan dan kelembutan. Semua aliran Wushu menggarisbawahi makna "kekerasan bersumber dari dalam, kelembutan terkendali di luar", "kelembutan tampil di luar, kekerasan simpan di dalam", "dalam kekerasan mengandung kelembutan, dalam kelembutan menggalang kekerasan", "paduan kekerasan dengan kelembutan hasilkan kemandirian mental" dan metoda lain sebagainya.

2. Memadukan kegiatan lahir batin

Kegiatan batin ialah pikiran dan keinginan di dalam; lahir ialah semua gerakan yang tampak diluar, seperti tangan, mata, kaki, sosok tubuh dan sebagainya. Kesempurnaan gerakan lahiriah harus dikombinasikan dengan alam batin; pola pemikiran dan kemauan hati. Gerakan yang tepat bersumber pada pemikiran yang jernih dan kemauan yang kuat.

Oleh karena itu, dalam pelatihan Wushu perlu konsentrasi penuh, bebas dari gangguan pikiran bermacam-macam. Kemudian dilanjutkan dengan upaya penyerasian kesadaran dengan keinginan, keinginan dengan himpunan energi dalam dan energi dalam dengan kekuatan tenaga. Hanya mereka yang mampu mencapai kondisi perpaduan unsur lahir batin yang akan lebih menghayati keberadaan Wushu sekaligus mencapai level teknik peragaan yang lebih tinggi.

3. Bangkitkan Qi dan kendalikan nafas

Qi adalah peredaran bioenergi dalam tubuh, semacam kekuatan psikofisiologi berhubungan erat dengan peredaran darah dan pernafasan. Pelatihan Wushu

mengutamakan keaktifan qi dan pengambilan pernafasan. Di Taiji quan (太极拳) misalnya, mengharuskan ”mengendapkan Qi di (lokasi) pusar”, ”membimbing aliran qi dengan pamusatan pikiran”. Shaolin Quan (少林拳) juga percaya ”qi disembur dari pusar”, pada waktu bergerak “anggota badan bergerak dan terkendali oleh qi dan pernafasan”. Sungguhpun semua aliran Wushu memberikan prioritas utama pada latihan mendayagunakan qi dan pernafasan.

4. Mementingkan tenaga dalam

Peragaan jurus Wushu harus disertai ”tenaga dalam”, yaitu dalam menggerakkan tubuh dan kaki tangan membentuk aneka posisi-postur, otot-ototnya selalu ada tegangan yang memadai, selain gerakannya harus tampil rapih dan imbang, otot-otot juga harus dalam kondisi ketegangan cukup dan tidak kendur, keseluruhan gerakannya tampak kuat, kukuh dan dinamis.

5. Kesenambungan yang bulat

Peragaan jurus Wushu sangat menonjolkan kelancaran mengalirnyagerakan jurus yang tidak terputus. Yang dimaksud lancar dan tidak terputus tidaklah selalu harus konstan dalam kecepatan seperti Taiji quan (太极拳), tetapi lebih terarah pada saat-saat pergantian gerakan, meskipun gerakannya terhenti sejenak, masih bisa tampil corak ”bentuk gerak terputus, motivasi gerakan tetap berlanjut”, ”potensi terhenti, arus qi tetap mengalir”. Lewat kekuatan

mental, ketajaman tatap mata merangkai sela-sela gerakan-potensi kembali bulat dan tetap bersinambungan.

6. Cermat dan akurat dalam teknik bertarung

Tendang, pukul, banting, dan tangkap adalah empat dasar teknik tarung Wushu. Semua jurus tangan kosong menggunakan empat dasar ini dalam merangkai serial gerakan ofensif atau defensif (jurus senjata ada teknik tusuk, belah dan sebagainya). Keempat teknik dasar ini ada aturan main dan karakter sendiri. Aturan tendang, misalnya rincian tekniknya terdiri atas jejakan tungkak, jejakan sisi-pusat tepak kaki, tendan-snap (jari-jari kaki), jepitan kaki, tendanga-sapu, *gua* (dari atas ke bawah), *liao* (dari bawah keatas), *bai* (swing). Aturan pukul antara lain terdiri atas *chong* (straight), *pi* (belah,)*tiao* (totok keatas), *za* (memalu).

Aplikasi pada rincian teknik atau aturan main itu harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku, seperti teknik kaki berbagai jejakan dan *chan* (skop), semuanya berbentuk lenting-rentang. Tetapi teknik jejak-*dengtui* menentukan ujung jari kaki harus keatas, pusat tepak kaki ke depan, pemusatan tenaga di lokasi tungkak. Ketentuan dalam teknik jejak-*chuitui* ialah ujung jari kaki ke samping, pusat tepak kaki ke depan, pemusatan tenaga di lokasi pusat kaki, Ketentuan teknik tendang-*chan*, ujung jari ke samping, pusat tepak kaki ke bawah, tenaga dipusatkan di sisi luar tapak kaki. Demikian rincian teknik dan aplikasi tendangan, pukulan, bantingan dan penangkapan, semuanya sudah ditentukan ketat, tidak boleh dikaburkan.

2.9 Manfaat Wushu

Mempelajari Wushu sebenarnya tidak hanya terbatas pada hal-hal yang berhubungan dengan gerakan fisik belaka. Melainkan juga melibatkan pikiran, olah pernapasan, pemahaman anatomi tubuh, aliran darah dan jalur energi tubuh. Juga mempelajari penggunaan ramuan untuk memperkuat tubuh ataupun untuk pengobatan.

Disisi lain Wushu juga membentuk kepribadian, melatih kedisiplinan, ketahanan mental, kecerdikan, kewaspadaan, persaudaraan, jiwa satria dan lain sebagainya. Maka Wushu juga berfungsi sebagai 'way of life'. Bahkan lebih jauh lagi bisa menjurus kearah pengembangan spiritual.

a) Meningkatkan kekuatan fisik

Gerakan-gerakan olahraga Wushu-Taolu meliputi lenting-rentang, melingkar, balans, meloncat, salto, jatuh-gelinding, dan sebagainya. Olahraga Wushu-Sanshou adu otot, adu tehnik, adu tangkas, dan adu keberanian,; sarana tepat menempa jiwa perjuangan. Semua gerakan itu melibatkan otot-otot hampir di seujur badan, sehingga memerlukan koordinasi yang sangat cermat, antara motor centers yang kendalikan gerakan kelompok otot-otot, demikian pula koordinasi antara *motor centers* dengan *autonomic centers*. Latihan teratur dan rutinolahraga Wushu meningkatkan keterpaduan kerjasama sistem-sistem syaraf diatas.

Taiji quan sebagai contoh tipikal, karena sangat menekankan gerakan-gerakan serial yang harus dibimbing dengan pemusatan pikiran sehingga berhasil guna memperkuat dalam proses penahanan syaraf yang bermanfaat sebagai pengobatan *physical exercise therapy* bagi berbagai jenis penyakit bandel-kronis.

Riset menunjukkan ketekunan mengikuti pelatihan Wushu dapat meningkatkan fungsi sistem *cardiovascular* kemampuan metabolisme *aerobic* dan

anaerobic, mengembangkan pula sistem pernafasan dan *vitalcapacity*. Dengan demikian kondisi fisik manusia antara lain kekuatan otot, ketangkasan, kecepatan beraksi, dan kelenturan tubuh menjadi lebih baik.

b) Fungsi beladiri

Baik Wushu-Taolu maupun Wushu-Sanshou, rincian tehnik mereka semua terdiri atas gerakan tangkisan dan serangan. Oleh karena itu, pelatihan Wushu selain meningkatkan fisik atlet juga dapat mempelajari tehnik beladiri, menguasai siasat menyerang dan berlindung, dalam situasi terancam akan bereaksi cepat dan lebih berhasil menyelamatkan diri.

c) Membentuk watak manusia seutuhnya

Selama beribu-ribu tahun perkembangan, Wushu senantiasa menjunjung tinggi kode-etik dan moral profesi, meletakkan pendidikan tata susila dan disiplin moral diatas diatas skil tehnik. Menolak keras mereka yang tak sopan lagi tak bermoral mengikuti pelatihan Wushu. Wushu hanya boleh dikuasai oleh mereka yang berguna dan mandiri, ikut mengusahakan kesejahteraan masyarakat dan keadilan sosial.

d) Apresiasi dan atraksi

Olahraga Wushu mempunyai nilai apresiasi estetika dan seni atraksi yang cukup tinggi, baik dipandang dari segi postur, gaya, skil, ekspresi tenaga batin dan ketangkasan fisik dalam peragaan Wushu-Taolu, maupun perang adu keberanian dan ketangguhan dalam partai Wushu-Sanshou. Wushu memang merupakan atraksi yang menarik untuk diikuti sekaligus enak ditonton; berpengaruh positif memperkaya corak hidup budaya masyarakat, mendekatkan hubungan dan kerjasama satu sama lain.

2.10 Pemain-Pemain Wushu Terkemuka

1. Jet Li (李連杰) – Kemungkinan adalah atlet Wushu yang paling terkenal di dunia.

Ia memulai Wushu sebagai kompetisi olahraga dan memperoleh popularitas ketika ia memenangkan kejuaraan nasional Wushu di China. Ia mendapatkan gelar juara wushu Cina sebanyak lima kali sebagai anggota tim wushu Beijing. Ia kemudian terpilih untuk mempertunjukkan keahliannya dalam bermain wushu pada film layar perak yang mendunia, “*Shaolin Temple*”. Banyak dari Many of his old teammates have also appeared on-screen with him, especially in his older movies.

2. Bruce Lee (si kaki tiga) – Bruce Lee adalah seorang pesilat utama pada masa modern. Ia juga mendirikan Jeet Kune Do (Cara Tangan Menangkis). Kemampuannya dalam *nunchaku* (Tongkat ganda / *double stick*) dan kemampuannya dalam menendang, terkenal di seluruh dunia, membuatnya diberi julukan “Lee Si Kaki Tiga”, untuk gerak kakinya yang mengagumkan. Bruce Lee hidup pada masa perang, akan tetapi sejak kecil ia tidak takut akan pemandangan itu. Menyadari bahwa anaknya yang hiperaktif, ketika berusia 13 tahun sang Ayah mengirimkannya ke pesilat Hongkong yang tangguh, Master Yip Mun (Ye Wen) untuk belajar tinju Yong Chun (咏春拳) atau yang juga dikenal dengan tinju Wing Chun. Usia 18 tahun, Bruce Lee mendaftar di Universitas Washington dan mengambil jurusan filsafat, ia kemudian membuka perguruan di Seattle, mengajarkan seni bela diri China. Ketenarannya meluas, banyak orang yang mencarinya untuk menantanginya. Puluhan ahli karate Jepang, taekwondo Korea,

tinju Amerika yang mengetuk pintunya, keluar dengan terpincang-pincang. Ia menjadi orang penting di New York City. Ketika kembali ke Hongkong, Ia membintangi film seperti *The Big Boss*, *Fist of Fury*, dan *Enter The Dragon*, yang menggemparkan seluruh dunia dalam waktu singkat. Dalam salah satu filmnya, *The Big Boss*, Bruce Lee melawan juara *kick-boxing* Thailand, Chaichai. Chaichai yang dikenal dengan tendangannya yang cepat dan ganas pun bukan tandingan tendangan sapuan Bruce Lee. Bruce Lee bukan hanya ahli dalam gerakan fisik, tapi ia juga memiliki pemahaman mendalam tentang seni bela diri China. Ia pernah berduel dengan pesilat terkenal Hongkong, keduanya menggunakan Kungfu tradisional yang ternyata canggung dalam pertarungan sebenarnya. Lee berhasil menang, tetapi Ia merasa kurang puas. Ia menemukan bahwa jurus tradisional bagus untuk pertunjukkan akan tetapi terlalu terbatas dan bergaya untuk pertarungan sebenarnya. Setelah banyak menimbang dan merenung, Bruce Lee akhirnya mengabaikan jurus rutin. Ia menciptakan Jeet Kune Do (cara tangan menangkis) yang tanpa gaya. Jeet Kune Do berbeda dalam hal kecepatan, efisiensi dan penekanan pada hasil, tidak ada aturan keras dan cepat. Orang harus mengikuti instingnya. Oleh karena itu tidak ada bentuk atau gerakan tetap dalam Jeet Kune Do, ini dapat diungkapkan dalam berbagai bentuk atau gerakan. Maka, Jeet Kune Do sesuai untuk bela diri aliran apapun. Namun sayang, pada usia 33 tahun, sang jenius, Bruce Lee, meninggal secara mendadak, meninggalkan legenda dan misteri abadi.

3. Wu Jing (吳京) – Aktor China yang telah dikirim ke *Beijing Sports Institute* di Shi Cha Hai, Beijing ketika ia masih berusia 6 tahun. Serupa dengan Jet Li, ia

bertanding sebagai peserta dari *Beijing Wushu Team* pada kejuaraan Wushu tingkat nasional di China. Ayah dan Kakeknya juga merupakan seniman dalam bidang seni bela diri.

4. Ray Park – mempertontonkan keterampilannya dalam Wushu di dalam beberapa film-film utama, termasuk memerankan *Darth Maul* pada tahun 1999 *Star Wars Episode I: The Phantom Menace*, sebaik memerankan *Toad* in the film *X-Men* pada tahun 2000 dan sebagai *stunt-double* for *Robin Shou* and *James Remar* dalam *Mortal Kombat: Annihilation*.
5. *Voice actor* Yuri Lowenthal jg adalah pemain Wushu.
6. Sherina – artis cilik yang selain balet juga menggeluti Wushu sejak setahun lalu. Sejak dulu yang oleh karena kegemarannya menyaksikan aksi laga Jet Li ingin berlatih bela diri. Awalnya, sang Ibu kurang setuju oleh karena beladiri identik dengan kekerasan. Akan tetapi tekad Sherina membuat Ia mencari informasi kemana-mana dan itulah yang membuat Ia menemukan Wushu. Sherina tertarik oleh karena gerakannya Wushu seperti menari, Indah dan sangat lengkap. Menurutnya Wushu juga olahraga beladiri tertua. Sherina privat Wushu seminggu tiga kali di Senayan. Sebenarnya pertama belajar Wushu sering mengalami cedera, terkena sabetan pedang baik itu di jari tangan, siku, lengan, dan dengkul hingga berdarah. Hal Itu menurutnya disebabkan karena tidak konsentrasi. Tapi Sherina merasa tidak mau menyerah salam berlatih Wushu.
7. Surya Saputra - Mantan Suami artis Dewi Sandra ini memang menyukai berbagai olahraga bela diri sejak kecil. Di samping itu, pria yang pernah bergabung dalam grup vokal *Cool Colors* ini kagum pada fleksibilitas tubuh atlet *Wushu*. Menurutnya, *Wushu* dapat menjaga postur agar tetap tegak hingga usia lanjut,

dengan *Wushu*, tubuh semakin tua tidak semakin bungkuk, melainkan semakin tegak. Sebab, *Wushu* menguatkan kaki, selain melatih tulang belakang mulai tulang ekor sampai atas. Namun, latihan *wushu* diakuinya kadang menyebabkan salah urat atau keseleo, akan tetapi di tempat latihannya telah ada tukang pijat profesional yang khusus menangani cedera ringan seperti keseleo atau salah urat. Wushu sempat membuat jarum timbangannya turun beberapa kilogram. Vakum latihan 3 bulan karena berbagai kesibukan membuat berat badannya bertambah lagi. Kini ia mulai lagi berlatih secara rutin, dua kali seminggu, agar bobot tubuhnya kembali ideal.

Ketertarikan Surya pada Wushu berawal ketika ia melihat anak kecil berbadan besar sedang mengangkat kakinya tinggi-tinggi sampai menyentuh kepala, tubuh anak itu tampak sangat lentur. Kemampuan anak itu karena ia berlatih wushu. Karena tertarik, Surya langsung mengobrol dengan pelatihnya. Dari situ, ia diajak melihat ke tempat latihan. Di sana ia semakin kagum melihat para orangtua usia 60 sampai 70 tahun sedang latihan *Taiji*. Mereka kelihatan segar dan bertubuh tegak. ceritanya. Sejak itulah ia bergabung dengan Klub Wushu Inti Bayangan. Menurut Surya, banyak manfaat yang bisa dipetik dari latihan Wushu, Contohnya, berat badannya turun drastis setelah berlatih dua pekan. Dari 99 kilogram jadi 94 kilogram. Manfaat lain, Ia kini bisa lebih bersabar dan yang paling melegakan, penyakit susah tidur yang sudah diidapnya selama lima tahun berangsur hilang. Biasanya ia baru bisa tidur pukul 04.00 dini hari, Setelah latihan Wushu, ia bisa tidur sebelum tengah malam.

8. Chris John - Menjelang umur 17 tahun, mulai dibina oleh pelatih tinju terkenal Indonesia yang bermukim di Semarang, Sutan Raming. Di tangan Sutan, bakat

tinjunya semakin terasah. Di samping tinju, Chris John juga berlatih olahraga bela diri asal China, lewat pelatih Sutan juga. Menjalani kehidupan amatir, pamor Chris John dalam ring tinju kurang begitu cemerlang. Sebaliknya, di cabang Wushu, namanya sempat terangkat ke kancah Asia Tenggara. Dia mendapat medali emas pada *SEA Games 1977* di Jakarta dan perunggu di *SEA Games Malaysia 2001*. Dari wushu pula dia akhirnya mengenal seorang gadis manis bernama Ana Maria Megawati, temannya sesama atlet pada pemusatan latihan daerah Jawa Tengah menjelang Pekan Olahraga Nasional 2000. Setelah berpacaran selama lima tahun, Chris John yakin Megawati adalah jodohnya.

9. Widi Mulia - Personel AB Three, yang juga penggemar olahraga Wushu.