

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Olahraga adalah salah satu cara untuk menyehatkan badan. Pada dewasa ini masyarakat semakin sadar akan pentingnya berolahraga untuk menyehatkan badan. Selain itu terdapat manfaat lain seperti meningkatkan daya tahan (stamina) tubuh, meningkatkan kemampuan otak, memperlambat proses penuaan diri, mengurangi stress serta menciptakan gaya hidup yang sehat. Ada Berbagai jenis olahraga yang dapat memberikan manfaat tinggi salah satunya adalah senam Tai Chi.

*Taiji quan* (dalam pinyin) adalah sebuah bentuk seni beladiri dan senam kesehatan aliran halus dari negeri China. Senam *Taiji* merupakan latihan yang memadukan antara gerakan fisik, pernapasan, perasaan dan pikiran dalam satu kesatuan sehingga sering disebut moving meditation atau meditasi dalam gerak, yang dikembangkan dari seni perang kuno. Taiji merupakan olahraga yang mengajarkan kelembutan dan kelenturan. Taiji juga dapat memberikan manfaat untuk kesehatan tulang, kebugaran jantung dan pernapasan, fungsi fisik, keseimbangan, kualitas hidup, mencegah agar tidak mudah jatuh dan kesehatan jiwa. Karena sifat gerakannya yang lembut, olahraga ini bisa dilakukan oleh siapa saja ; tua, muda, laki dan perempuan dari semua lapisan masyarakat.

Namun olahraga ini kurang diminati generasi muda sekarang ini. Kebanyakan peserta olahraga *Taiji* adalah orang tua. Padahal olahraga ini juga sangat bermanfaat bagi apalagi anak muda. Gerakan *Taiji* juga memiliki tingkatan kesulitan yang justru lebih mudah dipraktikkan oleh anak-anak muda. Terlebih jika jika dilatih sejak usia dini. *Taiji* pun dapat dijadikan solusi untuk mengisi waktu luang remaja untuk berolahraga, untuk menyalurkan energi remaja. Dengan latihan yang memadukan gerakan fisik, pernapasan, perasaan dan

pikiran, sepenuhnya diatur oleh diri sendiri dalam satu keatua perlahan, anggun sambung menyambung tanpa putus. Gerakan tubuh seperti ini tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi.

Dalam buku *T'ai C'hi The Great Harmony* juga dijelaskan bahwa ilmu *Taiji* ini dalam kehidupan manusia ditangani kurang tepat dalam memasyarakatkan. Jika diunggulkan sebagai ilmu untuk mengobati orang sakit, maka yang datang berlatih tentu saja orang tua yang sudah mulai sakit-sakitan. Jika dipromosikan sebagai ilmu bela diri, maka orang yang datang adalah orang muda yang ingin menjadi jagoan yang jumlahnya tidak banyak. Jika untuk merebut piala kejuaraan maka yang datang adalah orang muda yang memang sudah memiliki tekad untuk meraih prestasi dan jumlahnya juga terbatas.

(Sutanto Jusuf 2010 : 23)

Berdasarkan survey yang dilakukan penulis, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan anak muda belum mengetahui *Taiji*. Tak heran jika pelaku *Taiji* muda ini sangatlah minim. Perbandingan antara muda dengan orangtua yaitu 90 : 10. Padahal daerah lain praktisi *Taiji* generasi muda sudah berkembang. Sedangkan anak muda yang sudah mengetahui dan mengenal *Taiji* kebanyakan tidak mengerti benar seluk beluk *Taiji*. Mereka hanya mengetahui bahwa *Taiji* adalah olahraga untuk kesehatan yang lambat, membosankan dan cocok untuk kaum orang tua. Dari hasil survey juga diketahui bahwa aktivitas sekolah yang padat menyebabkan mereka lelah setelah pulang sekolah sehingga enggan melakukan aktivitas olahraga.

Dengan pengetahuan dan promosi inilah maka remaja-remaja diharapkan mau berolahraga dan menekuni *Taijiquan*. Selain dapat memperoleh manfaat kesehatan psikologis dan biologis juga sebagai wujud pelestarian budaya olahraga *Taijiquan*. Agar regenerasi praktisi *Taijiquan* disini berjalan. Jika sekarang saja sudah kekurangan praktisi *Taijiquan* muda apalagi nanti terlebih

bila tidak ada pembinaan. Karena itu penulis tertarik untuk membahas dan mengkaryakan Promosi Olahraga Beladiri Taiji Untuk Remaja Usia 13 – 18 Tahun Di Bandung sebagai topik Tugas Akhir penulis.

## **1.2 PERMASALAHAN DAN RUANG LINGKUP**

1. Bagaimana cara menyampaikan informasi mengenai seluk beluk dan efek Taiji bagi melalui promosi yang menarik dan informatif untuk remaja?
2. Bagaimana agar masyarakat terutama generasi muda mau merubah persepsi yang salah tentang Taiji dan mau menjaga kesehatan dengan cara menekuni olahraga Taiji?
3. Bagaimana merancang promosi yang menarik dan dapat mudah dimengerti oleh masyarakat khususnya para remaja?

Yang menjadi permasalahan dalam topik ini yaitu, anak muda kurang mengetahui lebih dalam tentang olahraga taiji, mengapa peserta olahraga Taijiqian di Bandung kebanyakan adalah orangtua sedangkan generasi muda sangatlah minim, bagaimana agar anak muda mau menekuni olahraga ini.

Ruang lingkup yang akan dikerjakan desainer adalah *promosi*. Target audience yang terutama adalah remaja umur 13 - 18 tahun. Mengapa orang remaja yang menjadi target utama karena umumnya remaja pada umur tersebut sedang senang mencari kegiatan untuk meyalurkan bakat dan tenaga serta lebih mudah dalam pembentukan gerakan pada olahraga ini. Promosi ini ditujukan untuk semua *gender*, perempuan dan laki-laki dan dilaksanakan di wilayah kota Bandung.

## **1.3 Tujuan Perancangan**

Tujuan dengan adanya promosi Taiji untuk anak muda ini yaitu :

1. Mensosialisasikan informasi mengenai seluk beluk dan efek Taiji kepada remaja bahwa Taiji cocok untuk anak muda melalui media promosi yang menarik dan informatif.
2. Merubah persepsi bahwa Taiji tidak membosankan dan mengajak masyarakat khususnya anak muda untuk menekuni olahraga ini.
3. Membuat rancangan berupa media komunikasi visual yang menarik dan mudah dimengerti oeh masyarakat khususnya remaja.

#### 1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Beberapa teknik yang dilakukan dalam perancangan ini adalah :

- Observasi lapangan

Obervasi dilakukan di beberapa tempat latihan olahraga Taiji



*Gambar 1.1 Olahraga Taichi Di Gor Pajajaran*

*Sumber : dokumentasi penulis*



*Gambar 1.2 Olahraga Taichi Di VTB (Vihara Tanda Bhakti)*

*Sumber : dokumentasi penulis*

- studi pustaka  
Studi pustaka dilakukan dengan cara membaca dan mempelajari tentang Taiji melalui buku serta media internet.
- Kuesioner  
Kuesioner disebarakan kepada 100 anak sekolah jenjang SMP dan SMA yang dilakukan di sekolah swasta dan negeri.
- Wawancara  
Wawancara dilakukan kepada dengan pihak terkait, ketua ATNI Jabar (Asosiasi Taijiquan Nasional Indonesia) ,dan atlet Taijiquan Jawa Barat mengenai oandangan mereka tentang perkembangan Taijiquan.

### 1.5 Skema Perancangan

