**JUMAT, 12 JUNI 2009**

**SENI BELA DIRI**

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri. Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya ia berkembang di medan pertempuran sebelum secara perlahan-lahan apabila peperangan telah berkurangan dan penggunaan senjata moden mula digunakan secara berleluasa, seni bela diri mula berkembang dikalangan mereka yang bukannya anggota tentera tetapi merupakan orang awam.  
Boleh dikatakan seni bela diri terdapat di merata-merata di dunia ini dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang sama ada secara tempatan atau diubah sesuai dari pada seni bela diri luar yang meresap masuk.   
Bagaimanapun kemudahan perhubungan dan komunikasi yang ada pada masa ini memudahkan perkembangan ide dan seni bela diri tidak lagi terhadang di tanah asalnya tetapi telah berkembang ke seluruh dunia.  
Seni bela diri juga terbahagi kepada beberapa jenis daripada seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu, dan seni tempur tangan kosong.  
Di antara jenis-jenis seni bela diri yang ada adalah seperti berikut:

**KARATE**

Karate (空 手 道) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi ‘karate’ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah ‘Kara’　空 dan berarti ‘kosong’. Dan yang kedua, ‘te’　手, berarti ‘tangan'. Yang dua kanji bersama artinya “tangan kosong”　空手 (pinyin: kongshou).  
Menurut Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation (JKF) dan World Karatedo Federation (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu:  
     > Shotokan  
     > Goju-Ryu  
     > Shito-Ryu  
     > Wado-Ryu  
Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF.  
Namun gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti Kyokushin , Shorin-ryu dan Uechi-ryu tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam "4 besar WKF".  
Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - World Union of Karatedo Organizations). Ada pula ITKF (International Traditional Karate Federation) yang mewadahi karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat "tanpa kontak langsung", berbeda dengan aliran Kyokushin atau Daidojuku yang "kontak langsung".  
Latihan dasar karate terbagi tiga seperti berikut:  
Kihon, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis.  
Kata, yaitu latihan jurus atau bunga karate.  
Kumite, yaitu latihan tanding atau sparring.  
Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olah raga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik tempur sementara aliran olah raga lebih menumpukan teknik-teknik untuk pertandingan olah raga.  
  
**Teknik Karate**  
Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama : Kihon (teknik dasar), Kata(jurus) dan Kumite (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (bo) dan ruyung (nunchaku).

***Kihon***  
Kihon (基本:きほん, Kihon?) secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi Karate harus menguasai Kihon dengan baik sebelum mempelajari Kata dan Kumite.  
Pelatihan Kihon dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap dan atau Sabuk Hitam, siswa dianggap sudah menguasai seluruh kihon dengan baik.

***Kata***  
Kata (型:かた) secara harfiah berarti bentuk atau pola. Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap Kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda.  
Dalam Kata ada yang dinamakan Bunkai. Bunkai adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar Kata.  
Setiap aliran memiliki perbedaan gerak dan nama yang berbeda untuk tiap Kata. Sebagai contoh : Kata Tekki di aliran Shotokan dikenal dengan nama Naihanchi di aliran Shito Ryu. Sebagai akibatnya Bunkai (aplikasi kata) tiap aliran juga berbeda.  
  
***Kumite***  
Kumite (組手:くみて) secara harfiah berarti "pertemuan tangan". Kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada dojo yang mengajarkan kumite pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan kumite bebas (jiyu Kumite) praktisi mempelajari kumite yang diatur (go hon kumite) atau (yakusoku kumite). Untuk kumite aliran olahraga, lebih dikenal dengan Kumite Shiai atau Kumite Pertandingan.  
Untuk aliran Shotokan di Jepang, kumite hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat dan (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding.  
Untuk aliran "kontak langsung" seperti Kyokushin, praktisi Karate sudah dibiasakan untuk melakukan kumite sejak sabuk biru strip. Praktisi Kyokushin diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tenaganya ke arah lawan bertanding.  
Untuk aliran kombinasi seperti Wado-ryu, yang tekniknya terdiri atas kombinasi Karate dan Jujutsu, maka Kumite dibagi menjadi dua macam, yaitu Kumite untuk persiapan Shiai, yang dilatih hanya teknik-teknik yang diperbolehkan dalam pertandingan, dan Goshinjutsu Kumite atau Kumite untuk beladiri, semua teknik dipergunakan, termasuk jurus-jurus Jujutsu seperti bantingan, kuncian, dan menyerang titik vital.

**Falsafah Karate**

***Rakka (Bunga yang berguguran)***  
Ia adalah konsep bela diri atau pertahanan di dalam karate. Ia bermaksud setiap teknik pertahanan itu perlu dilakukan dengan bertenaga dan mantap agar dengan menggunakan satu teknik pun sudah cukup untuk membela diri sehingga diumpamakan jika teknik itu dilakukan ke atas pokok, maka semua bunga dari pokok tersebut akan jatuh berguguran. Contohnya jika ada orang menyerang dengan menumbuk muka, si pengamal karate boleh menggunakan teknik menangkis atas. Sekiranya tangkisan atas itu cukup kuat dan mantap, ia boleh mematahkan tangan yang menumbuk itu. Dengan itu tidak perlu lagi membuat serangan susulan pun sudah cukup untuk membela diri.

***Mizu No Kokoro (Minda itu seperti air)***  
Konsep ini bermaksud bahwa untuk tujuan bela diri, minda (pikiran) perlulah dijaga dan dilatih agar selalu tenang. Apabila minda tenang, maka mudah untuk pengamal bela diri untuk mengelak atau menangkis serangan. Minda itu seumpama air di danau. Bila bulan mengambang, kita akan dapat melihat bayangan bulan dengan terang di danau yang tenang. Sekiranya dilontar batu kecil ke danautersebut, bayangan bulan di danau itu akan kabur.

**Aliran Karate**  
Seperti telah disinggung diatas, ada banyak aliran Karate di Jepang, dan sebagian dari aliran-aliran tersebut sudah masuk ke Indonesia.  
Adapun ciri khas dan latar belakang dari berbagai aliran Karate yang termasuk dalam "4 besar JKF" adalah sebagai berikut:

***Shotokan***  
Shoto adalah nama pena Gichin Funakoshi, Kan dapat diartikan sebagai gedung/bangunan - sehingga shotokan dapat diterjemahkan sebagai Perguruan Funakoshi. Gichin Funakoshi merupakan pelopor yang membawa ilmu karate dari Okinawa ke Jepang. Aliran Shotokan merupakan akumulasi dan standardisasi dari berbagai perguruan karate di Okinawa yang pernah dipelajari oleh Funakoshi. Berpegang pada konsep Ichigeki Hissatsu, yaitu satu gerakan dapat membunuh lawan. Shotokan menggunakan kuda-kuda yang rendah serta pukulan dan tangkisan yang keras. Gerakan Shotokan cenderung linear/frontal, sehingga praktisi Shotokan berani langsung beradu pukulan dan tangkisan dengan lawan.

***Goju-ryu***  
Goju memiliki arti keras-lembut. Aliran ini memadukan teknik keras dan teknik lembut, dan merupakan salah satu perguruan karate tradisional di Okinawa yang memiliki sejarah yang panjang. Dengan meningkatnya popularitas Karate di Jepang (setelah masuknya Shotokan ke Jepang), aliran Goju ini dibawa ke Jepang oleh Chojun Miyagi. Miyagi memperbarui banyak teknik-teknik aliran ini menjadi aliran Goju-ryu yang sekarang, sehingga banyak orang yang menganggap Chojun Miyagi sebagai pendiri Goju-ryu. Berpegang pada konsep bahwa "dalam pertarungan yang sesungguhnya, kita harus bisa menerima dan membalas pukulan". Sehinga Goju-ryu menekankan pada latihan SANCHIN atau pernapasan dasar, agar para praktisinya dapat memberikan pukulan yang dahsyat dan menerima pukulan dari lawan tanpa terluka. Goju-ryu menggunakan tangkisan yang bersifat circular serta senang melakukan pertarungan jarak rapat.

***Shito-ryu***  
Aliran Shito-ryu terkenal dengan keahlian bermain KATA, terbukti dari banyaknya KATA yang diajarkan di aliran Shito-ryu, yaitu ada 30 sampai 40 KATA, lebih banyak dari aliran lain. Namun yang tercatat di soke/di Jepang ada 111 kata beserta bunkainya. Sebagai perbandingan, Shotokan memiliki 25, Wado memiliki 17, Goju memiliki 12 KATA. Dalam pertarungan, ahli Karate Shito-ryu dapat menyesuaikan diri dengan kondisi, mereka bisa bertarung seperti Shotokan secara frontal, maupun dengan jarak rapat seperti Goju.

***Wado-ryu***  
Wado-ryu adalah aliran Karate yang unik karena berakar pada seni beladiri Shindo Yoshin-ryu Jujutsu, sebuah aliran beladiri Jepang yang memiliki teknik kuncian persendian dan lemparan. Sehingga Wado-ryu selain mengajarkan teknik Karate juga mengajarkan teknik kuncian persendian dan lemparan/bantingan Jujutsu. DIdalam pertarungan, ahli Wado-ryu menggunakan prinsip Jujutsu yaitu tidak mau mengadu tenaga secara frontal, lebih banyak menggunakan tangkisan yang bersifat mengalir (bukan tangkisan keras), dan terkadang menggunakan teknik Jujutsu seperti bantingan dan sapuan kaki untuk menjatuhkan lawan. Akan tetapi, dalam pertandingan FORKI dan JKF, para praktisi Wado-ryu juga mampu menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada dan bertanding tanpa menggunakan jurus-jurus Jujutsu tersebut.  
  
**Aliran Karate lain yang tidak termasuk dalam "4 besar JKF" antara lain adalah:**

***Kyokushin***  
Kyokushin tidak termasuk dalam 4 besar Japan Karatedo Federation. Akan tetapi, aliran ini sangat terkenal baik didalam maupun diluar Jepang, serta turut berjasa mempopulerkan Karate di seluruh dunia, terutama pada tahun 1970an. Aliran ini didirikan oleh Sosai Masutatsu Oyama. Nama Kyokushin mempunyai arti kebenaran tertinggi. Aliran ini menganut sistem Budo Karate, dimana praktisi-praktisinya dituntut untuk berani melakukan full-contact kumite, yakni tanpa pelindung, untuk mendalami arti yang sebenarnya dari seni bela diri karate serta melatih jiwa/semangat keprajuritan (budo). Aliran ini juga menerapkan hyakunin kumite (kumite 100 orang) sebagai ujian tertinggi, dimana karateka diuji melakukan 100 kumite berturut-turut tanpa kalah. Sosai Oyama sendiri telah melakukan kumite 300 orang. Adalah umum bagi praktisi aliran ini untuk melakukan 5-10 kumite berturut-turut.

***Shorin-ryu***  
Aliran ini adalah aliran Karate yang asli berasal dari Okinawa. Didirikan oleh Shoshin Nagamine yang didasarkan pada ajaran Yasutsune Anko Itosu, seorang guru Karate abad ke 19 yang juga adalah guru dari Gichin Funakoshi, pendiri Shotokan Karate. Dapat dimaklumi bahwa gerakan Shorin-ryu banyak persamaannya dengan Shotokan. Perbedaan yang mencolok adalah bahwa Shorin-ryu juga mengajarkan bermacam-macam senjata, seperti Nunchaku, Kama dan Rokushaku Bo.

***Uechi-ryu***  
Aliran ini adalah aliran Karate yang paling banyak menerima pengaruh dari beladiri China, karena pencipta aliran ini, Kanbun Uechi, belajar beladiri langsung di provinsi Fujian di China. Oleh karena itu, gerakan dari aliran Uechi-ryu Karate sangat mirip dengan Kungfu aliran Fujian, terutama aliran Baihequan (Bangau Putih).

**PENCAK SILAT**

Seorang pendekar sedang memperagakan silat dengan pakaian.  
Pencak Silat atau Silat (berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand Selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh.  
Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa), adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.  
  
**Sejarah**  
Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Meskipun demikian, silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas,[1] yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka, serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan lingua franca bahasa Melayu di berbagai daerah di pulau-pulau Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan lain-lainnya juga mengembangkan sebentuk silat tradisional mereka sendiri. Dalam Bahasa Minangkabau, silat itu sama dengan silek. Sheikh Shamsuddin (2005)[2] berpendapat bahwa terdapat pengaruh ilmu beladiri dari Cina dan India dalam silat. Bahkan sesungguhnya tidak hanya itu. Hal ini dapat dimaklumi karena memang kebudayaan Melayu (termasuk Pencak Silat) adalah kebudayaan yang terbuka yang mana sejak awal kebudayaan Melayu telah beradaptasi dengan berbagai kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, Arab, Turki, dan lainnya. Kebudayaan-kebudayaan itu kemudian berasimilasi dan beradaptasi dengan kebudayaan penduduk asli. Maka kiranya historis pencak silat itu lahir bersamaan dengan munculnya kebudayaan Melayu. Sehingga, setiap daerah umumnya memiliki tokoh persilatan yang dibanggakan. Sebagai contoh, bangsa Melayu terutama di Semenanjung Malaka meyakini legenda bahwa Hang Tuah dari abad ke-14 adalah pendekar silat yang terhebat.[3] Hal seperti itu juga yang terjadi di Jawa, yang membanggakan Gajah Mada.  
Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum Ulama, seiiring dengan penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Kala itu pencak silat telah diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau-surau. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual.[2]  
  
**Istilah dalam Pencak Silat**

***Sikap dan Gerak***  
Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

***Teknik***  
Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

***Jurus***  
Pesilat berlatih dengan jurus-jurus. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan tehnik-tehnik lanjutan pencak silat (buah), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah Dasar Pasan, atau aliran seluruh tubuh.  
  
**Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:**

***Aspek Mental Spiritual:***Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

***Aspek Seni Budaya:*** Budaya dan permainan "seni" pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah Pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.

***Aspek Bela Diri:*** Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.

***Aspek Olah Raga:*** Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regU.  
  
Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Silat-silat harimau dan monyet ialah contoh dari aliran-aliran tersebut. Adapula yang berpendapat bahwa aspek bela diri dan olah raga, baik fisik maupun pernapasan, adalah awal dari pengembangan silat. Aspek olah raga dan aspek bela diri inilah yang telah membuat pencak silat menjadi terkenal di Eropa.  
Bagaimanapun, banyak yang berpendapat bahwa pokok-pokok dari pencak silat terhilangkan, atau dipermudah, saat pencak silat bergabung pada dunia olah raga. Oleh karena itu, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat, dan tidak mengikuti keanggotaan dan peraturan yang ditempuh oleh Persilat, sebagai organisasi pengatur pencak silat sedunia.  
  
**Tingkat kemahiran**  
Secara ringkas, murid silat atau pesilat dibagi menjadi beberapa tahap atau tingkat kemahiran, yaitu:

***Pemula***, diajari semua yang tahap dasar seperti kuda-kuda,teknik tendangan, pukulan, tangkisan, elakan,tangkapan, bantingan, olah tubuh, maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI

***Menengah***, ditahap ini, pesilat lebih difokuskan pada aplikasi semua gerakan dasar, pemahaman, variasi, dan disini akan mulai terlihat minat dan bakat pesilat, dan akan disalurkan kepada masing-masing cabang, misalnya Olahraga & Seni Budaya.

***Pelatih***, hasil dari kemampuan yang matang berdasarkan pengalaman di tahap pemula, dan menengah akan membuat pesilat melangkah ke tahap selanjutnya, dimana mereka akan diberikan teknik - teknik beladiri perguruan, dimana teknik ini hanya diberikan kepada orang yang memang dipercaya, dan mampu secara teknik maupun moral, karena biasanya teknik beladiri merupakan teknik tempur yang sangat efektif dalam melumpuhkan lawan / sangat mematikan.

***Pendekar***, merupakan pesilat yang telah diakui oleh para sesepuh perguruan, mereka akan mewarisi ilmu-ilmu rahasia tingkat tinggi.

**TARUNG DERAJAT**

Seni Ilmu Olah Raga Bela Diri TARUNG DERAJAT dideklarasikan kelahirannya dibumi persada Indonesia tercinta, di Bandung 18 Juli 1972 oleh peciptanya seorang putra bangsa yaitu Guru Haji Achmad Dradjat yang memiliki nama julukan dengan panggilan AA Boxer. Nama panggilan AA Boxer diterapkan dan melekat pada diri Achmad Dradjat, setelah dirinya mampu dan berhasil menggunakan dan menerapkannya Seni Pembelaan Diri karya ciptanya didalam berbagai bentuk perkelahian, dimana butuh dan harus BERKELAHI atau BERTARUNG dalam rangka BERJUANG untuk mempertahankan kelangsungan hidup, menegakan kehormatan dan membela kemanusiaan dalam kehidupan sehari-hari selaras dengan kodrat hidupnyanya. Asosiasi resmi beladiri ini adalah KODRAT (Keluarga Olahraga Tarung Derajat). Olah raga ini mempunyai spesifikasi perpaduan lima unsur daya gerak yang terdiri dari "kekuatan", "kecepatan", "ketepatan", "keberanian", dan "keuletan". TARUNG DERAJAT itu Seni Ilmu Olah Raga Bela Diri yang memiliki ciri khas dan kemandirian tersendiri, seperti Sistem Pembelaan Diri Reaksi Cepat yang Praktis dan Efektif dengan gerak anggota tubuh yang Realistis dan Rasional. Hal itu adalah, Logika dan Tindakan Moral yang memanfaatkan senyawa daya gerak Otot, Otak serta Nurani untuk digunakan terutama pada upaya Pemeliharaan Keselamatan dan Kesehatan hidup, seperti Menghindari dan mempertahankan diri dari segala bentuk tindak kekerasan yang merusak derajat moral kemanusiaan dan Menghormati persamaan hak dan kewajiban dalam pergaulan umum dimanapun berada, serta Pencegahan dan Pemulihan penyakit fisik dan mental yang menumbuhkan kerusakan pada tatanan kehidupan, misalnya: Persaingan hidup dan Keserakahan. Tarung Derajat merupakan olah raga beladiri (seni keperkasaan) yang murni melatih kekuatan fisik (tubuh), dengan kata lain dalam Tarung Derajat tidak terdapat materi tentang tenaga dalam. Walaupun Tarung Derajat dikenal -- oleh masyarakat -- sebagai olahraga fisik yang keras, tapi sama sekali ia tidak mengajarkan anggotanya untuk bersikap jumawa. Bahkan sejak awal Sang Guru, Aa Boxer, sebagai pencipta olahraga ini berkomitmen bahwa Tarung Derajat merupakan olahraga beladiri yang menekankan pembentukan akhlak, serta pribadi mandiri yang berhati nurani serta mempunyai watak yang lembut dan bijaksana. Hal ini tercermin dalam beberapa motto filosofis (doktrin) Aa Boxer: "Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk", "Jadikanlah Dirimu Oleh Diri Sendiri", "Aku Belajar Tarung Derajat untuk Mengalahkan Diriku Sendiri, Tapi bukan untuk Dikalahkan Orang Lain".  
  
**Sejarah**  
Seni Ilmu Olah Raga Bela Diri TARUNG DERAJAT dideklarasikan kelahirannya dibumi persada Indonesia tercinta, di Bandung 18 Juli 1972 oleh peciptanya seorang putra bangsa yaitu Guru Haji Achmad Dradjat yang memiliki nama julukan dengan panggilan Aa Boxer. Nama panggilan Aa Boxer diterapkan dan melekat pada diri Achmad Dradjat, setelah dirinya mampu dan berhasil menggunakan dan menerapkannya Seni Pembelaan Diri karya ciptanya didalam berbagai bentuk perkelahian, dimana butuh dan harus BERKELAHI atau BERTARUNG dalam rangka BERJUANG untuk mempertahankan kelangsungan hidup, menegakan kehormatan dan membela kemanusiaan dalam kehidupan sehari-hari selaras dengan kodrat hidupnyanya.  
Jadi sebenarnya keberadaan Tarung Derajat itu adalah identik dengan perjalanan & perjuangan G.H.Achmad Dradjat yang juga dikenal dengan julukan Aa Boxer dan kini bergelar “SANG GURU TARUNG DERAJAT”.  
Perjalanan & Perjuangan hidup Achmad Dradjat dimulai sejak kelahirannya diatas muka bumi ini, Sang Guru Tarung Derajat dilahirkan di Garut 18 Juli 1951 dari pasangan Bapak dan Ibu H.Adang Latif dan Hj.Mintarsih dalam suasana sedang terjadi pertempuran melawan Gerombolan pemberontak yang dikenal dengan sebutan kelompok Darul Islam (D.I), dalam penyerangan tersebut kedua orang tua Achmad Dradjat sebagai Aktivis Pejuang Kemerdekaan Negara Kesatuan Republik Indonesia yang setelah pasca Keemerdekaan menjadi anggota Polisi Istimewa, menjadi salah satu sasaran operasi dari penyerangan Gerombolan tersebut. Berkat kebesaran dan kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa dapat selamat dari peristiwa itu dan saat itulah Sang Guru lahir dalam keadaan sehat, ditengah kejaran para pemberontak. Peristiwa tersebut telah mengilhami kedua oranng tua Sang Guru memberikan nama DARAJAT (DRADJAT / DERAJAT), yang berarti Berkat yaitu suatu Rahmat karunia Tuhan Yang Maha Esa yang membawa atau mendatangkan kebaikan pada kehidupan manusia, seperti keselamatan dan kesehatan hidup atau kesejahteraan hidup atau juga sebagai harkat dan martabat hidup manusia. Sejalan dan seiring dengan nilai-nilai riwayat Perjalanan & Perjuangan hidup yang dilakukan Sang Guru Achmad Dradjat alias Aa Boxer dalam menciptakan dan melahirkan Ilmu Bela Diri secara Alami, Mandiri, dan Tersendiri serta kejadian-kejadian hidup yang terjadi selalu dinikmati dengan totalitas berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan tindakan-tindakan yang Realistis dan Rasional, dari hasil perjuangan hidup PRIBADI seperti itu, mencuat sebuah nama untuk diterapkan pada Seni Ilmu Olah Raga Bela Diri Karya Ciptanya, yaitu : “TARUNG DERAJAT.” (Tarung, Bertarung adalah Berjuang dan Derajat adalah Harkat martabat kemanusiaan)  
  
Berbagai macam kejadian dan pengalaman hidup yang terjadi dalam lingkup pembelaan diri yang berasal dari mengandalian diri gerak reflek dan dorongan naluri ,insting atau garizah yang terus terjadi secara berulang tersebut, mengasah otot, otak serta nuraninya untuk terbiasa menghadapi berbagai ancaman dan terlatih untuk menjawab tantangan hidup, yang berupa menjaga keselamatan dan kesehatan diri, menegakkan dan mempertahankan kehormatan serta membela kemanusiaan.  
Bersamaan dengan itulah proses penciptaan gerak dan jurus dibentuk dan diuji dari perkelahian. Proses ini disempurnakan melalui suatu penempaan diri, baik secara fisik maupun mental dengan cara yang tersendiri dan mandiri. Gerakan tubuh yang kemudian menjadi jurus ini, seluruhnya didasari gerak reflek yang alamiah.  
Dari penempaan praktis ini gerakan tubuh yang tercipta manjadi sangat efektif bagi suatu pembelaan diri. Gerakan dan jurus serta metode latihan didasari kemampuan alamiah. Semua ini sebenarnya dimiliki semua manusia sebagai fitrah dan bisa dikembangkan secara mandiri, inilah yang mendasari lahirnya sebuah prinsip hidup Tarung Derajat “Jadikanlah Dirimu oleh Diri Sendiri.”  
Hingga menginjak usia pemuda remaja, Achmad Dradjat telah menunjukan kemampuaan dan keunggulan dalam menghadapi berbagai tindak kekerasan dan perkelahian. Achmad Dradjat juga menularkan kemampuan beladirinya pada rekan-rekan dekat dan masyarakat lain yang membutuhkannya, yang sebagian besar memintanya untuk menjadi “Guru.” Akhirnya, pada tanggal 18 juli 1972 diikrarkan pendirian Perguruan Tarung Derajat yang menjadi tanda utama resminya kelahiran Ilmu Olah Raga Seni Ilmu Pembelaan Diri karya cipta Achmad Dradjat.  
Gelar “SANG GURU” menjadi sebuah panggilan kehormatan dan penghargaan sekaligus sebagai Saripati Jati Dirinya dari apa yang diperjuangkannya dalam menciptakan ILmu Olah Raga Seni Pembelaan Diri TARUNG DERAJAT bagi murid-murid dan Perguruan Pusat Tarung Derajat.

**TAEKWONDO**

Taekwondo (juga dieja Tae Kwon Do, Taekwon-Do) adalah olah raga bela diri Korea yang paling populer dan juga merupakan olah raga nasional Korea. Ini adalah seni bela diri yang paling banyak dimainkan di dunia dan juga dipertandingkan di Olimpiade.  
Dalam bahasa Korea, hanja untuk Tae berarti "menendang atau menghancurkan dengan kaki"; Kwon berarti "tinju"; dan Do berarti "jalan" atau "seni". Jadi, Taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepalan". Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olah raga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat.  
Meskipun ada banyak perbedaan doktriner dan teknik di antara berbagai organisasi taekwondo, seni ini pada umumnya menekankan tendangan yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkau dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhlan lawan dari kejauhan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, skip dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan grappling (pergulatan).

**Tiga Materi Dalam Berlatih**

***Poomse atau rangkaian jurus*** adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

***Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras*** adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

***Kyoruki atau pertarungan*** adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomse, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.  
  
  
**Filosofi Sabuk pada Tae Kwon Do**

***Putih*** melambangkan kesucian,awal/dasar dari semua warna,permulaan.(mempelajari jurus dasar (taeguk) 1)

***Kuning*** melambangkan bumi,disinilah mulai ditanamkan dasar-dasar TKD dengan kuat.?(mempelajari jurus dasar (taeguk) 2 dan 3).Sebelum naik sabuk hijau biasanya naik ke sabuk kuning strip hijau terlebih dulu.

***Hijau*** melambangkan hijaunya pepohonan,pada saat inilah dasar TKD mulai ditumbuhkembangkan.(mempelajari taeguk 4 dan 5).Sebelum naik ke sabuk biru biasanya naik ke sabuk hijau strip biru terlebih dulu.

***Biru*** melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya,memberi arti bahwa kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari.(mempelajari taeguk 6 dan 7).Sebelum naik sabuk merah biasanya naik ke sabuk biru strip merah terlebih dulu.

***Merah*** melambangkan matahari artinya bahwa kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain dan mengingatkan harus dapat mengontrol setiap sikap dan tindakan kita.(mempelajari taeguk 8, 9, dan 10). Sebelum naik sabuk hitam, biasanya naik ke sabuk merah strip dua dan merah strip satu dahulu.

***Hitam*** melambangkan akhir,kedalaman,kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri kita dari takut dan kegelapan.Hitam memiliki tahapan dari Dan 1 hingga Dan 10.

**CAPOEIRA**

Capoeira merupakan sebuah olah raga bela diri yang dikembangkan oleh para budak Afrika di Brasil pada sekitar tahun 1500-an. Gerakan dalam capoeira menyerupai tarian dan bertitik berat pada tendangan. Pertarungan dalam capoeira biasanya diiringi oleh musik dan disebut Jogo. Capoeira sering dikritik karena banyak orang meragukan keampuhannya dalam pertarungan sungguhan, dibanding seni bela diri lainnya seperti Karate atau Taekwondo.

Capoeira adalah sebuah sistem bela diri tradisional yang didirikan di Brazil oleh budak-budak Afrika yang dibawa oleh orang-orang Portugis ke Brazil untuk bekerja di perkebunan-perkebunan besar. Pada zaman dahulu mereka melalukan latihan dengan diiringi oleh alat-alat musik tradisional, seperti berimbau (sebuah lengkungan kayu dengan tali senar yang dipukul dengan sebuah kayu kecil untuk menggetarkannya) dan atabaque (gendang besar), dan ini juga lebih mudah bagi mereka untuk menyembunyikan latihan mereka dalam berbagai macam aktivitas seperti kesenangan dalam pesta yang dilakukan oleh para budak di tempat tinggal mereka yang bernama senzala. Ketika seorang budak melarikan diri ia akan dikejar oleh “pemburu” profesional bersenjata yang bernama capitães-do-mato (kapten hutan). Biasanya capoeira adalah satu-satunya bela diri yang dipakai oleh budak tersebut untuk mempertahankan diri. Pertarungan mereka biasanya terjadi di tempat lapang dalam hutan yang dalam bahasa tupi-guarani (salah satu bahasa pribumi di Brazil) disebut caá-puêra – beberapa ahli sejarah berpendapat bahwa inilah asal dari nama seni bela diri tersebut. Mereka yang sempat melarikan diri berkumpul di desa-desa yang dipagari yang bernama quilombo, di tempat yang susah dicapai. Quilombo yang paling penting adalah Palmares yang mana penduduknya pernah sampai berjumlah sepuluh ribu dan bertahan hingga kurang lebih selama enam puluh tahun melawan kekuasaan yang mau menginvasi mereka. Ketua mereka yang paling terkenal bernama Zumbi. Ketika hukum untuk menghilangkan perbudakan muncul dan Brazil mulai mengimport pekerja buruh kulit putih dari negara-negara seperti Portugal, Spanyol dan Italia untuk bekerja di pertanian, banyak orang negro terpaksa berpindah tempat tinggal ke kota-kota, dan karena banyak dari mereka yang tidak mempunyai pekerjaan mulai menjadi penjahat. Capoeira, yang sudah menjadi urban dan mulai dipelajari oleh orang-orang kulit putih, di kota-kota seperti Rio de Janeiro, Salvador da Bahia dan Recife, mulai dilihat oleh publik sebagai permainan para penjahat dan orang-orang jalanan, maka muncul hukum untuk melarang Capoeira. Sepertinya pada waktu itulah mereka mulai menggunakan pisau cukur dalam pertarungannya, ini merupakan pengaruh dari pemain capoeira yang berasal dari Portugal dan menyanyikan fado (musik tradisional Portugis yang mirip dengan keroncong). Pada waktu itu juga beberapa sektor yang rasis dari kaum elit Brazil berteriak melawan pengaruh Afrika dalam kebudayaan negara, dan ingin “memutihkan” negara mereka. Setelah kurang lebih setengah abad berada dalam klandestin, dan orang-orang mepelajarinya di jalan-jalan tersembunyi dan di halaman-halaman belakang rumah, Manuel dos Reis Machado, Sang Guru (Mestre) Bimba, mengadakan sebuah pertunjukan untuk Getúlio Vargas, presiden Brazil pada waktu itu, dan ini merupakan permulaan yang baru untuk capoeira. Mulai didirikan akademi-akademi, agar publik dapat mempelajari permainan capoeira. Nama-nama yang paling penting pada masa itu adalah Vicente Ferreira Pastinha (Sang Guru Pastinha), yang mengajarkan aliran “Angola”, yang sangat tradisional, dan Mestre Bimba, yang mendirikan aliran dengan beberapa inovasi yang ia namakan “Regional”.

Sejak masa itu hingga masa sekarang capoeira melewati sebuah perjalanan yang panjang. Saat ini capoeira dipelajari hampir di seluruh dunia, dari Portugal sampai ke Norwegia, dari Amerika Serikat sampai ke Australia, dari Indonesia sampai ke Jepang. Di Indonesia capoeira sudah mulai dikenal banyak orang, disamping kelompok yang ada di Yogyakarta, juga terdapat beberapa kelompok di Jakarta. Banyak pemain yang yang berminat mempelajari capoeira karena lingkungannya yang santai dan gembira, tidak sama dengan disiplin keras yang biasanya terdapat dalam sistem bela diri dari Timur. Seperti yang pernah dikatakan oleh seorang penulis besar dari Brazil Jorge Amado, ini “pertarungan yang paling indah di seluruh dunia, karena ini juga sebuah tarian”. Dalam capoeira teknik gerakan dasar dimulai dari “ginga” dan bukan dari posisi berhenti yang merupakan karateristik dari karate, taekwondo, pencak silat, wushu kung fu, dll...; ginga adalah gerakan-gerakan tubuh yang berkelanjutan dan bertujuan untuk mencari waktu yang tepat untuk menyerang atau mempertahankan diri, yang sering kali adalah menghindarkan diri dari serangan. Dalam roda para pemain capoeira mengetes diri mereka, lewat permainan pertandingan, di tengah lingkaran yang dibuat oleh para pemain musik dengan alat-alat musik Afrika dan menyanyikan bermacam-macam lagu, dan pemain lainnya bertepuk tangan dan menyanyikan bagian refrein. Lirik lagu-lagu itu tentang sejarah kesenian tersebut, guru besar pada waktu dulu dan sekarang, tentang hidup dalam masa perbudakan, dan perlawanan mencapai kemerdekaan. Gaya bermain musik mempunyai perbedaan ritme untuk bermacam-macam permainan capoeira, ada yang perlahan dan ada juga yang cepat.

Capoeira tidak saja menjadi sebuah kebudayaan, tetapi juga sebuah olahraga nasional Brazil, dan para guru dari negara tersebut membuat capoeira menjadi terus menerus lebih internasional, mengajar di kelompok-kelompok mahasiswa, bermacam-macam fitness center, organisasi-organisasi kecil, dll. Siswa-siswa mereka belajar menyanyikan lagu-lagu Capoeira dengan bahasa Portugis – “Capoeira é prá homi, / mininu e mulhé...” (Capoeira untuk laki-laki, / anak-anak dan perempuan).

**JUJITSU**

Jujutsu bahasa Jepang: 柔術(juga dieja Jujitsu, Ju-Jitsu atau Jiu-Jitsu)adalah sebuah sebutan kolektif untuk beberapa aliran seni beladiri yang berasal dari Jepang, adalah tidak betul jika dikatakan bahwa Ju-Jitsu mengacu pada satu macam beladiri saja. Jujutsu pada dasarnya adalah bentuk-bentuk pembelaan diri yang bersifat defensif dan memanfaatkan "Yawara-gi" atau teknik-teknik yang bersifat fleksibel, dimana serangan dari lawan tidak dihadapi dengan kekuatan, melainkan dengan cara "menipu" lawan agar daya serangan tersebut dapat digunakan untuk mengalahkan dirinya sendiri. Dari seni beladiri Jujutsu ini, lahirlah beberapa seni beladiri lainnya yang mempunyai konsep defensif serupa, yaitu Aikido dan Judo, keduanya juga berasal dari Jepang.  
Jujutsu terdiri atas bermacam-macam aliran (Ryuha), namun pada garis besarnya terbagi atas dua "gaya", yaitu tradisional dan modern. Gerakan dari kedua macam "gaya" Jujutsu ini adalah hampir sama, namun jurus-jurus Jujutsu modern sudah disesuaikan dengan situasi pembelaan diri di zaman modern, sedangkan jurus-jurus Jujutsu tradisional biasanya mencerminkan situasi pembelaan diri di saat aliran Jujutsu yang bersangkutan diciptakan. Sebagai contoh, Jujutsu yang diciptakan di zaman Sengoku Jidai (sebelum Shogun Tokugawa berkuasa) menekankan pada pertarungan di medan perang dengan memakai baju besi (disebut Yoroi Kumi Uchi), sedangkan yang diciptakan di zaman Edo (sesudah Shogun Tokugawa berkuasa) menekankan pada beladiri dengan memakai pakaian sehari-hari (Suhada Jujutsu).  
  
Teknik-teknik Jujutsu pada garis besarnya terdiri atas ***atemi waza*** (menyerang bagian yang lemah dari tubuh lawan), ***kansetsu waza / gyakudori*** (mengunci persendian lawan) dan ***nage waza*** (menjatuhkan lawan). Setiap aliran Jujutsu memiliki caranya sendiri untuk melakukan teknik-teknik tersebut diatas. Teknik-teknik tersebut lahir dari metode pembelaan diri kaum Samurai (prajurit perang zaman dahulu) di saat mereka kehilangan pedangnya, atau tidak ingin menggunakan pedangnya (misalnya karena tidak ingin melukai atau membunuh lawan).  
Aliran Jujutsu yang tertua di Jepang adalah Takenouchi-ryu yang didirikan tahun 1532 oleh Pangeran Takenouchi Hisamori. Aliran-aliran lain yang terkenal antara lain adalah Shindo Yoshin-ryu yang didirikan oleh Matsuoka Katsunosuke pada tahun 1864, Daito-ryu yang didirikan oleh Takeda Sokaku pada tahun 1892, Hakko-ryu yang didirikan Okuyama Ryuho pada tahun 1942, dan banyak aliran lainnya.

**AIKIDO**

Aikido(合気道,aikido) adalah salah satu seni beladiri asal Jepang yang diciptakan oleh Morihei Ueshiba ( 植芝 盛平 Ueshiba Morihei) berasal dari Daito Ryu Aiki-Jujutsu. Daito Ryu Aiki-Jujutsu diciptakan pada era modernisasi Jepang yang berlangsung sekitar tahun 1800-an. Beladiri ini merupakan kombinasi dari ilmu pedang Kenjutsu dan Jujutsu yang juga merupakan bentuk seni beladiri tradisional Jepang. Pengaruh Kenjutsu tampak dalam pengaturan gerakan gerakan atau langkah langkah kaki. Sedangkan pengaruh Jujutsu tampak dalam penggunaan teknik kuncian dan lemparan.

Kata " aikido" berasal dari tiga huruf kanji:  
  合 - ai - bergabung, menyelaraskan  
  気 - ki - roh, hidup energi  
  道 - dō - jalan, cara  
  
Seni beladiri ini diciptakan dengan menekankan harmonisasi dan keselarasan antara energi ki(気, prana) individu dengan ki alam semesta. Aikido juga menekankan pada prinsip kelembutan dan bagaimana untuk mengasihi serta membimbing lawan. Prinsip ini diterapkan pada gerakan-gerakannya yang tidak menangkis serangan lawan atau melawan kekuatan dengan kekuatan tetapi "mengarahkan" serangan lawan untuk kemudian menaklukkan lawan tanpa ada niat untuk mencederai lawan. Berbeda dengan beladiri pada umumnya yang lebih mengutamakan pada latihan kekuatan fisik dan stamina, Aikido lebih mendasarkan latihannya pada penguasaan diri dan kesempurnaan teknik. Teknik teknik yang digunakan dalam Aikido kebanyakan berupa teknik elakan, kuncian, lemparan, bantingan. Sementara teknik teknik pukulan maupun tendangan dalam praktiknya jarang digunakan.Falsafah falsafah yang mendasari Aikido, yaitu kasih dan konsep mengenai ki inilah yang membuat Aikido menjadi suatu seni beladiri yang unik.  
Dalam Aikido ini juga tidak mengenal sistem kompetisi atau pertandingan, seperti beladiri-beladiri lainnya. Namun sistem kompetisinya lebih bersifat embukai (peragaan teknik).  
Sistem tingkatan yang harus dilalui oleh seorang praktisi Aikido hampir sama dengan yang digunakan oleh seni beladiri asal Jepang lainnya, yaitu sistem Kyu untuk tingkat dasar dan Shodan untuk tingkat mahir. Secara singkat, praktisi yang berada di tingkat kyu 6 sampai kyu 4 menggunakan tanda berupa sabuk yang berwarna putih. Sementara praktisi yang mencapai tingkatan kyu 3 sampai 1 menggunakan sabuk berwarna cokelat. Tingkatan selanjutnya adalah Shodan. Praktisi yang mencapai tingkatan ini ditandai dengan sabuk yang berwarna hitam serta aksesoris tambahan berupa celana panjang bernama Hakama. Celana seperti ini biasa dipakai oleh para samurai pada zaman dahulu.  
Hingga saat ini Aikido juga banyak memiliki banyak cabang-cabang "teknik" atau "style" yang juga memperkaya teknik-teknik yang tidak meninggalkan teknik dasarnya. Misalnya aliran Nisyo yang lebih menekankan style teknik-tekniknya kepada padang (boken) dan tongkat/stik (jo). Juga aliran Iwama yang lebih menekankan teknik-tekniknya kepada kecepatan dalam mengatasi serangan lawan (nage).  
  
  
**Sejarah**

Aikido diciptakan oleh Morihei Ueshiba ( 植芝 盛平 Ueshiba Morihei, 14 desember 1883 - 26 april 1969, disebut juga sebagai ousensei 大先生、翁先生 " guru besar" ). Ueshiba menginginkan aikido tidak hanya sebagai perpaduan seni beladiri, tetapi juga ekspresi falsafah pribadi yang bersifat damai dan universal. seumur hidupnya sampai saat ini Ueshiba', ia telah menyusun aikido dari koryu (old-style seni perang) menjadi seni beladiri yang menyebar dengan mendidik dan menciptakan seniman-seniman beladiri di seluruh.

**KRAV MAGA**

Krav Maga (Ibrani: קרב מגע‎ yang berarti "pertarungan kontak") adalah sebuah seni bela diri militer tangan kosong yang dikembangkan di Israel, yang mengansumsikan tanpa ampun akan diberikan dan menekankan pada netralisasi ancaman maksimum dalam konteks "kehidupan nyata". Sistem ini diakui keunggulannya karena telah diadopsi oleh berbagai Pasukan Pertahanan Israel.  
  
**Etimologi**  
Nama umumnya dalam bahasa ibrani berarti "Pertarungan Jarak Dekat". Kata maga(מגע) berarti "kontak" atau "dekat" dan kata krav (קרב) berarti "pertarungan". Ini mempunyai maksud pertarungan yang melibatkan kontak fisik sebagai kebalikan dari pertarungan yang menggunakan senjata dari jauh ( walaupun Krav Maga mengajarkan untuk menggunakan senjata modern dalam kehidupan sehari-hari seperti Senapan, pistol dan benda sejenis yang digabungkan dengan teknik bela diri)

**Prinsip dasar**  
Dalam Krav Maga, tidak ada peraturan yang keras dan cepat, dan tidak ada perbedaan dalam latihan bagi pria dan wanita. Ini bukan olahraga, dan tidak ada seragam, pakaian atau kompetisi secara spesifik, walaupun beberapa organisasi mengenalkan dalam latihan dengan badge pangkat atau tingkatan berbeda. Semua teknik fokus kepada efisiensi maksimum dalam kondisi kehidupan nyata. Krav Maga secara umum mengansumsikan individu penyerang tidak akan memberi ampun,oleh karena itu, sebagai respon, serangan dan pertahanan ditekankan hanya boleh digunakan kepada situasi ancaman yang mematikan dengan mengincar untuk menetralisir dan kabur dengan cepat dan seaman mungkin. Serangan berbahaya ke arah bagian tubuh yang mudah diserang, ini termasuk selangkangan dan serangan mata, membenturkan kepala dan serangan potensial yang efisien dan brutal lain. Improvisasi atau mengembangkan serangan dengan segala benda yang ada, dan memaksimumkan keselamatan diri dalam perkelahian, ditekankan. Bagaimana pun juga, harus ditekankan bahwa instruktor bisa dan melakukan demonstrasi bagaimana cara menyesuaikan teknik agar cocok dengan situasi yang terjadi. Saat "tanpa batas" digunakan dalam situasi ancaman keselamatan dalam kehidupan nyata, sang instruktor harus bisa melakukan kerusakan yang minimal agar situasi yang lain bisa diketahui dan ditekankan.  
  
**Prinsip yang menuntun dalam menggunakan teknik-teknik krav maga tersebut adalah:**           > Jangan terluka  
  > Dengan cepat menetralkan penyerang  
  > Dengan cepat melakukan transisi dari teknik bertahan ke teknik menyerang  
  > Eksploitasi semua reflek alami dalam tubuh  
  > Exploitasi semua bagian tubuh yang mudah diserang  
  > Gunakan semua benda yang ada sebagai bantuan  
  
Prinsip-prinsip ini dikembangkan dalam konteks situasi yang mengancam nyawa. Instruktur Krav Maga menekankan untuk mencocokkan respon yang sesuai dengan resiko yang ada.  
Secara umum, Krav Maga memerlukan penggunanya untuk mengatasi ancaman yang paling dekat, mencegah serangan yang lebih lanjut, dan baru menetralkan sang penyerang. Tindakan dilakukan dalam sikap yang menurut metode. Krav Maga menekankan pada mencegah serangan lebih lanjut dari sang penyerang,seperti, dalam beberapa situasi mungkin membutuhkan tindakan dalam antisipasi untuk diserang. Agar terhindar dari berkembangnya situasi menjadi bahaya.  
  
**Latihan**  
Walapun krav maga mempunyai banyak teknik yang sama dengan bela diri lain, latihannya sangat berbeda. Menekankan pada pertarungan pada kemungkinan kondisi skenario terburuk yg terjadi atau dari posisi yg tidak menguntungkan, sebagai contoh: melawan beberapa lawan sekaligus, sambil melindungi orang lain, dengan satu tangan tidak boleh digunakan, sewaktu pusing dan melawan orang yg menggunakan senjata.Krav Maga menekankan belajar dengan cepat dan retzef ("gerakan pertarungan secara terus menerus"), dengan mementingkan efisiensi, baik untuk menyerang atau bertahan.  
Instruktur menekankan 2 peraturan dalam pertarungan: (1)Tidak ada peraturan dalam bertarung (2)Tidak boleh mencederai diri sendiri atau pasangan ketika latihan. Latihan adalah gabungan dari latihan aerobik dan anaerobik yang kuat. Sangat tergantung dengan penggunaan pad dengan tujuan untuk mengalami menyerang dan bertahan dengan tenaga penuh. Ini sangat penting karena membolehkan murid untuk latihan teknik dengan tenaga penuh dan murid yg memegang pad akan merasakan sedikit guncangan yang akan mereka rasakan ketika terkena serangan. Hampir sama bebannya sewaktu bertahan memegang pad dan menyerang pad. Para murid juga menggunakan pelindung kepala, pelindung gusi, pelindung selangkangan, pelindung dagu dan jidat dan sebagainya. Beberapa sekolah memasukan "Serang & Pertarungan", yang berisikan kontak penuh sparring untuk membiasakan para murid dengan situasi yang keras dan menekan.  
Latihan mungkin juga menggunakan sistem suara yang musik yang keras juga mesin uap, yang bertujuan untuk melatih untuk tidak menghiraukan pengalih perhatian dan fokus pada kebutuhan situasi.Metode latihan lain adalah membuat pada murid lelah baru bertahan, berlatih di luar ruangan dengan berbagai jenis permukaan dan situasi yang terbatas,memakai penutup mata sebelum diserang dan sebagainya. Penekanannya adalah pada mencoba mensimulasikan situasi pertarungan atau penyerangan senyata mungkin dengan pembatasan keamanan latihan.  
Latihan juga biasanya termasuk kepekaan situasi, untuk membantu mengembangkan pengertian sekitarnya dan situasi yang mengancam sebelum penyerangan terjadi. Ini juga termasuk "perlindungan diri": cara untuk menghadapi situasi yang bisa berakhir dengan pertarungan dan metode secara fisik dan verbal untuk menghindar dari kekerasan kapan pun yang memungkinkan.  
Tipikal latihan di sesi sipil adalah kira-kira 1 jam latihan gabungan dari dan latihan stamina dengan ajaran bela diri. Dengan tingkatan meningkat, Instruktur akan fokus kepada gerakan yang lebih rumit dan metode yang tidak biasa seperti pertahanan dari pisau, situasi penyanderaan dan bertahan dibawah pemaksaan yang keras. Awalnya instructor meningkatkan detak jantung dengan latihan baru kemudian setelah pemanasan akan mengajarkan 2 atau 3 teknik bela diri. Pada awal-awal tekniknya bertarung (pukulan dan tendangan) atau grappling (kuncian dan bantingan). Setelah itu kelas kan melakukan drill yang menggabungkan teknik tadi dengan gerakan aerobik. Drill adalah sebutan untuk jenis latihan di krav maga.  
  
**Sejarah**

***Pengembangan di Israel***  
Krav maga dikembangkan di Hungaria dan Ceko pada tahun 1930an oleh Imi Lichtenfeld, juga diketahui sebagai Imi Sde-or (Sde-or berarti "bidang terang" yang merupakan terjemahan secara langsung terhadap namanya akhirnya "light field" menjadi Lichtendfield). Dia pertama kali mengajarkan sistemnya di Bratislava dengan tujuan untuk melindungi komunitas Yahudi dari Militia Nazi. Setelah tiba di daerah "Mandat Inggris untuk Palestina", dia mulai mengajarkan sistemnya kepada Pasukan Haganah, yaitu pasukan tentara bawah tanah Yahudi. Baru setelah negara Israel berdiri, Imi menjadi kepala pelatihan fisik dan Krav Maga di Pasukan Pertahanan Israel (IDF). Dia mengabdi untuk IDF selama kira-kira 20 tahun, selama waktu itu dia terus mengembangkan dan menyempurnakan metode pertarungan tangan kosongnya. Pada tahun 1978 dia mendirikan, Asosiasi Krav Maga Israel yang bersifat non profit bersama dengan instruktur seniornya. Dia meninggal pada tahun 1998 di Netanya, Israel.  
  
***Pengembangan di luar Israel***  
Pada tahun 1980, Para ahli krav maga tinggal di Israel dan berlatih di bawah Asosiasi Krav Maga Israel. Pada tahun itu juga ditandai juga kontak Asosiasi Krav Maga Israel dengan peminat di Amerika Serikat. Pada tahun 1981 para instructor melakukan demonstrasi sistem di Amerika Serikat, Ini juga menyebabkan demonstrasi di markas FBI. Hasilnya 22 orang pergi ke Israel untuk menghadiri Kursus Dasar Instruktur Krav Maga. Setelah itu para peserta kembali ke daerah asalnya dan mengembangkan sekolah di daerahnya masing-masing. Murid-murid tambahan pada waktu itu pergi ke Israel pada tahun 1984 dan lagi pada tahun 1986. Pada waktu yang bersamaan Instruktur Israel juga mengunjungi badan-badan hukum Amerika Serikat untuk memperkenalkan Krav Maga. Setiap tahunnya Sertifikasi untuk menjadi Instruktur Krav Maga ditawarkan di Netanya, Israel untuk individu yang memenuhi qualifikasi.  
  
   ***Perkembangan di Indonesia***  
Krav Maga di Indonesia dibawa ke Indonesia oleh 2 organisasi yaitu Komando Indonesia dan Self Defense Indonesia. Khusus untuk Self Defense Indonesia, efektif Januari 2009 kurikulum inti dari SDI berubah dari KM Core menjadi Defensive Tactics seiring dengan perkembangan dan bentuk solidaritas terhadap perlawanan bangsa dan rakyat Palestina.  
Komando Indonesia  
Komando Indonesia adalah Organisasi yang melatih Krav Maga di Indonesia. Didirikan oleh Bapak David dan timnya, beliau adalah penasehat keamanan yang sudah berpengalaman di berbagai daerah konflik seperti: Kabul, Baghdad, Yala (Thailand Selatan), Sudan, dan Ulan Bataar dan juga medan konflik domestik seperti di Papua, Poso, Atambua dan Aceh. Berdiri pada tahun 2007. Pada September 2008, Komando Indonesia resmi beraffiliasi dengan Commando Krav-Maga.

**KENDO**

Kendo (剣道 Kendō) adalah seni bela diri modern dari Jepang yang menggunakan pedang. Kendo berasal dari kata "Ken (剣)" yang artinya "Pedang", dan "Do (道)" yang artinya "Jalan". Jadi arti Kendo secara keseluruhan adalah suatu jalan/ proses disiplin diri yang membentuk suatu pribadi Samurai (侍) yang pemberani dan loyal. Kendo menggabungkan unsur-unsur bela diri, seni dan olah raga.

**Dalam latihan, Kendo menggunakan peralatan seperti:**  
  > Seragam: Kendo Gi dan Hakama  
  > Pedang dari bambu (Shinai)  
  > Bogu, yang terdiri dari:   
  > Men (pelindung kepala)  
  > Do (pelindung badan)  
  > Kote (pelindung tangan)  
  >Tare (pelindung paha dan kemaluan)  
  
Latihan Kendo [(Keiko (恵子))] terdiri dari berbagai macam tujuan untuk mengembangkan diri. Seperti halnya bela diri lain, Kendo memerlukan disiplin tinggi dan dedikasi penuh untuk latihan, seperti etika (religi), postur tubuh dan teknik melangkah, dan cara mengayun pedang yang benar.  
  
**Teknik Kendo**  
 Ada 4 jenis serangan dalam Kendo, yaitu:

***Men***  
Tebasan kepala. Sasaran tebasannya adalah dari ujung dahi sampai dagu.

***Kote***   
Tebasan tangan. Jika lawan menggunakan 'Chudan-no-kamae', maka sasaran adalah tangan kanan, tetapi jika lawan menggunakan 'jodan-no-kamae', sasarannya adalah tangan kiri. Jika lawan menggunakan dua pedang ('nito-ryu'), maka kedua lengan dapat dijadikan sasaran.

***Do***   
Tebasan badan. Sasarannya adalah sisi kiri atau kanan perut.

***Tsuki***  
Tusukan. Sasarannya hanyalah leher.   
Untuk teknik Tsuki, sangat diperlukan keahlian tinggi dan pengaturan sasaran tusukan yang tepat, oleh karena itu jurus ini hanya boleh digunakan oleh anggota senior, dan tidak disarankan untuk digunakan pada saat pertandingan, kecuali telah disetujui oleh pelatih [Sensei (先生)]

**JUDO**  
  
Judo (bahasa Jepang: 柔道 ) adalah seni bela diri, olahraga, dan filosofi yang berakar dari Jepang. Judo dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut Jujutsu. Jujutsu yang merupakan seni bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong maupun senjata pendek, dikembangkan menjadi Judo oleh Kano Jigoro (嘉納治五郎) pada 1882. Olahraga ini menjadi model dari seni bela diri Jepang, gendai budo, dikembangkan dari sekolah (koryu) tua. Pemain judo disebut judoka atau pejudo. Judo sekarang merupakan sebuah cabang bela diri yang populer, bahkan telah menjadi cabang olahraga resmi Olimpiade.  
  
**Sejarah**

***Sebelum Judo***  
Pegulat sumo zaman dahulu kala menjatuhkan lawannya tanpa senjata. Hal ini menginspirasikan teknik-teknik bela diri jujutsu. Sumo pada awalnya hanya dinikmati kaum aristokrat sebagai ritual atau upacara keagamaan pada zaman Heian (abad ke-8 hingga abad ke-12).  
Pada perkembangannya, Jepang memasuki masa-masa perang di mana kaum aristokrat digeser kedudukannya oleh kaum militer. Demikian pula olahraga yang sebelumnya hanya dijadikan hiburan, oleh kaum militer dijadikan untuk latihan para tentara. Pada masa inilah teknik jujutsu dikembangkan di medan pertempuran. Para prajurit bertempur tanpa senjata atau dengan senjata pendek. Teknik menjatuhkan lawan atau melumpuhkan lawan inilah yang dikenal dengan nama jujutsu.  
Pada zaman Edo (abad ke-17 hingga abad ke-19) di mana keadaan Jepang relatif aman, jujutsu dikembangkan menjadi seni bela diri untuk melatih tubuh bagi masyarakat kelas ksatria. Gaya-gaya jujutsu yang berbeda-beda mulai muncul, antara lain Takenouchi, Susumihozan, Araki, Sekiguchi, Kito, dan Tenjinshin'yo.  
  
***Awal mula Judo***  
Jigoro Kano menambahkan gayanya sendiri pada banyak cabang jujutsu yang ia pelajari pada masa itu (termasuk Tenjinshiyo dan Kito). Pada tahun 1882 ia mendirikan sebuah dojo di Tokyo yang ia sebut Kodokan Judo. Dojo pertama ini didirikan di kuil Eisho ji, dengan jumlah murid sembilan orang.  
Tujuan utama jujutsu adalah penguasaan teknik menyerang dan bertahan. Kano mengadaptasi tujuan ini, tapi lebih mengutamakan sistem pengajaran dan pembelajaran. Ia mengembangkan tiga target spesifik untuk judo: latihan fisik, pengembangan mental / roh, dan kompetisi di pertandingan-pertandingan.  
  
***Perbedaan Judo dan Jujutsu***  
Terjemahan harafiah dari kata 'judo' adalah 'cara yang halus'. 'Cara' atau 'jalan' yang dimaksud disini memiliki arti konotasi secara etika dan filosofis. Kano mengungkapkan konsep filosofinya dengan dua frase, "Seiryoku Zen'yo" (penggunaan energi secara efisien) dan "Jita Kyoei" (keuntungan bagi diri sendiri dan orang lain). Meskipun disebut halus, namun sebenarnya judo merupakan kombinasi dari teknik-teknik keras dan lembut, maka dari itu judo dapat pula diartikan sebagai 'cara yang lentur'.  
Jujutsu, pada sisi yang lain, memiliki terjemahan harafiah 'kemampuan yang halus'. Latihan jujutsu dipusatkan pada cara-cara ([[kata (bela diri)|Kata]]) tertentu dan formal, sedangkan judo menekankan pada latihan bebas teknik tertentu dalam perkelahian bebas (randori). Hal ini membuat pelatihan judo berjalan lebih dinamis.  
Para kontestan jujutsu menggunakan seragam yang relatif berat (hakama). Para praktisi awal judo menggunakan semacam celana pendek, namun tidak lama kemudian mereka lebih memilih menggunakan busana Barat yang dinilai lebih memiliki keunggulan fungsi dan mengijinkan pergerakan yang lebih bebas. Seragam modern judo (judogi) dikembangkan pada tahun 1907.  
Teknik-teknik jujutsu, selain teknik dasar seperti melempar dan menahan, menggunakan pukulan, tendangan, bahkan menggunakan senjata pendek. Pada sisi lain, judo menghindari tendangan dan pukulan-pukulan yang berbahaya, dan lebih dipusatkan pada teknik membanting yang terorganisir dan teknik bertahan.  
  
**Penggunaan akhiran -do dan -jutsu**  
Banyak cabang beladiri Jepang yang mempunyai awalan yang sama namun memiliki dua akhiran '-do' dan '-jutsu'. Bujutsu dan budo serta Kenjutsu dan kendo adalah beberapa contohnya. Perbedaan dasar dari kedua akhiran ini adalah '-do' berarti 'jalan' dan '-jutsu' yang artinya 'jurus' atau 'ilmu'. Selain itu dalam bela diri berakhiran '-do' biasanya lebih banyak peraturan yang tidak memungkinkan seseorang untuk terluka akibat serangan yang fatal, namun tidak demikian halnya dengan bela diri yang berakhiran dengan kata '-jutsu', misalnya di dalam kendo, hanya bagian tangan, perut, kaki, dan bagian bawah dagu yang boleh diserang, sedangkan kenjutsu membolehkan serangan ke semua bagian tubuh.  
Secara umum, budo ('bu-' artinya prajurit) adalah pengembangan dari bujutsu yang telah disesuaikan dengan zaman sekarang (untuk olahraga, bukan berkelahi). Beberapa contoh bujutsu yang dikembangkan menjadi budo:  
  > Jujutsu -> Judo  
  > Kenjutsu -> Kendo  
  > Aiki-Jujutsu -> Aikido  
  > Kempo jutsu -> Kempo Do  
  > Karate jutsu -> Karate Do  
  > Battoujutsu/taijutsu -> Battoudo/taido

**Posisi tubuh dalam judo**  
Posisi tubuh yang benar merupakan bagian yang penting di dalam judo.

***Posisi duduk***  
Duduk bersila (seiza) Dari posisi berdiri, kaki kiri ditarik ke belakang, lalu lutut kiri diletakkan ke lantai di tempat di mana jari kaki kiri tadinya berada. Lakukan hal yang sama dengan kaki kanan, dan kedua kaki pada saat ini harus bersangga pada jari kaki dan lutut. Kemudian luruskan jari kaki sejajar dengan lantai dan pantat diletakkan di atas pangkal kaki. Letakkan kedua tangan di atas paha masing-masing sisi. Untuk berdiri, lakukan prosedur yang sama dengan cara terbalik.  
Memberi hormat (zarei) Dengan bersila, bungkukkan badan ke depan sampai kedua telapak tangan menyentuh lantai dengan jari tangan menghadap ke depan. Diam dalam posisi ini selama beberapa saat, kemudian kembali ke posisi bersila.

***Posisi berdiri***  
Memberi hormat (ritsurei) Berdiri dengan kedua pangkal kaki didekatkan, bungkukkan badan ke depan sekitar 30 derajat dengan telapak tangan di depan paha. Diam dalam posisi ini selama beberapa saat, kemudian kembali ke posisi berdiri.  
Posisi alami (shizen tai) Kaki dibuka sekitar 30 cm dalam posisi natural dengan berat badan yang dibagi sama rata di kedua kaki. Istirahatkan otot bahu dan tangan. Ini adalah postur dasar dan alami judo.

***Posisi bertahan*** (jigo tai) Dari posisi alami, kaki dibuka lebih lebar, lutut ditekuk agar pusat gravitasi tubuh lebih turun.  
Melangkah (suri ashi) Cara berjalan di dalam judo dengan cara telapak kaki menyusuri lantai untuk menjaga kestabilan. Pastikan langkahnya sama rata dan pusat gravitasi tetap di posisi yang sama agar dapat bergerak lincah ke segala arah.  
Kanan-kiri (ayumi ashi): Seperti berjalan biasa, telapak kaki melewati satu sama lain ketika berjalan  
Kanan-kanan (tsugi ashi): Setelah kaki pertama maju, kaki kedua yang maju tidak melebihi posisi kaki pertama  
  
**Posisi jatuh dan berguling**  
Menguasai posisi ini memungkinkan untuk melindungi diri sendiri ketika dijatuhkan atau dibanting lawan dan mengurangi ketakutan ketika dilempar oleh lawan.

***Jatuh ke belakang (ushiro ukemi)*** Kaki disatukan dan tangan juga disatukan, jatuhkan punggung ke matras dengan tangan lurus di samping tubuh dan telapak tangan menyentuh lantai untuk menahan jatuh. Lindungi bagian belakang kepala dengan menyentuhkan dagu ke tubuh.  
   ***Jatuh ke samping (yoko ukemi)*** Dari posisi berdiri, jatuhkan diri ke belakang, angkat kedua kaki satu persatu, kemudian angkat kedua tangan di depan tubuh. Berguling ke kanan (atau kiri) matras dengan kepala tetap dilindungi agar tidak menyentuh lantai. Kemudian tahan tubuh dengan tangan dan telapak tangan kanan (atau kiri).  
   ***Jatuh ke depan (mae ukemi)*** Jatuhkan diri ke depan dengan kedua telapak tangan di depan muka, sikut ditekuk. Jatuh tertelungkup dengan ditahan oleh kedua tangan, badan diluruskan, otot perut dikencangkan, dan tahan tubuh dengan ditahan oleh kedua tangan dan jari kaki (lutut diangkat).  
   ***Berguling ke depan (mae mawari ukemi***) Berguna pada saat dilemparkan oleh lawan. Dari posisi berdiri, kaki kanan dimajukan telapak tangan kiri disentuhkan ke lantai. Bahu kanan kemudian dilemparkan ke depan dengan telapak tangan menghadap ke belakang, ini dilakukan bersamaan dengan kedua kaki menjejak lantai dan berguling ke depan. Kedua kaki dan tangan hendaknya menyentuh lantai secara bersamaan.

**KEMPO**  
  
Kempo adalah nama generik untuk beberapa aliran Seni bela diri yang berasal dari Jepang dan banyak menggunakan permainan tangan. Jadi bukan nama satu aliran saja melainkan nama dari banyak aliran dan metode. Arti dari Kempo sendiri adalah beladiri dengan permainan tangan (didalam bahasa Mandarin disebut Quanfa).  
  
**Adapun beberapa aliran Kempo yang terkenal di Jepang dan negara-negara Barat adalah:**

***Tenshin Koryu Kempo***, seni beladiri yang sudah berusia ratusan tahun sejak sebelum zaman Tokugawa (Era Meiji). Guru besar terakhir dari aliran ini adalah Ueno Takashi. Beladiri Tenshin       Koryu Kempo ini berasal dari kombinasi antara Jujutsu aliran Shinto Tenshin-ryu, teknik persenjataan dan tangan kosong Asayama Ichiden-ryu dan Shinto Muso-ryu dengan jurus Daken Taijutsu aliran Hontai Kijin Chosui-ryu Kukishinden Daken Taijutsu. Salah satu pewaris dari aliran ini adalah grandmaster Shoto Tanemura dari Genbukan Dojo.

***Nihon Kempo***, seni beladiri modern hasil ciptaan Master Masaru Sawayama. Beladiri yang unik dan merupakan kombinasi teknik pukul-tendang dari Karate dengan teknik bantingan dan pergumulan dari Judo dan Jujutsu. Sekarang sudah menjadi sebuah olahraga yang diminati di berbagai negara.

***Kosho-ryu Kempo***, seni beladiri turun temurun dari keluarga Mitose. Grandmaster terakhir dari aliran ini adalah Masayoshi Mitose yang kemudian menurunkan ilmunya kepada murid-muridnya yang berkebangsaan Amerika. Sehingga aliran Kempo ini dikenal dengan nama American Kenpo Karate.

***Shorinji Kempo***, seni beladiri berasal dari gabungan Indo Kempo (Ilmu Bela diri dari India) dan ilmu ketabiban Tiongkok kuno yang diciptakan oleh Bodhidharma/ Dharma Taishi/ Tatmo Cowsu seorang biksu Buddha untuk diberikan kepada calon bikhsu sebagai pendidikan keagamaan pada Zen Budhisme, pada tahun 550 M, disebarkan sesudah perang dunia ke 2 oleh So Doshin.

**HAPKIDO**

Hapkido merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Korea di samping Taekwondo. Hapkido bergerak berdasarkan prinsip lingkaran yang memanfaatkan kekuatan lawan. Teknik-teknik dalam Hapkido antara lain meliputi pukulan, tendangan, kuncian, bantingan, jurus, serta latihan senjata.

**NINJUTSU**

  
Ninjutsu (忍術) adalah Seni bela diri, strategi, dan taktik di medan perang dan gerilya yang dilakukan oleh shinobi (juga disebut diluat Jepang sebagai Ninja). Ninja Wanita disebut Kunoichi. Saat ini ada beberapa gaya modern dari seni bela diri ini, menurut Koryu.com, tidak semua variasi tersebut berhubungan dengan sejarah ninjutsu di Jepang yang dulu disebut dengan koryū.  
  
**Emitologi**  
Huruf Utama nin (忍) terdiri dari dua karakter. Karakter atas ha (刃) berarti "ujung pedang", dan karakter bawahnya kokoro (心) mempunyai arti "jiwa" atau "hati". Kanji 刀 berarti "pedang" atau "blade", Kanji 刃 mempunyai arti "ujung pedang." Jika kedua kanji digabungkan mempunyai arti "menyusup", "kerahasiaan", "ketahanan", and "ketekunan". Jutsu (術) mempunyai arti "seni" atau "teknik".  
Pōō(法) berarti "pengetahuan", "prinsip" ketika digabungkan dengan imbuhan "nin" mempunyai arti seni ninja, lebih tinggi dari ninjutsu. Pandangan saat ini adalah ninjutsu hanyalah mengenai kerasiahaan dan menyusup. Tetapi, para praktisi dari bidang ninjutsu berkata bahwa ninjutsu diperlukan agar kita memperoleh ketahanan untuk menghadapi hidup yang keras.

**KUNG FU**

Kung fu adalah ilmu bela diri dari Tiongkok. Akan tetapi, arti kata kung fu yang sebenarnya memiliki makna luas, yakni sesuatu yang didapat dalam waktu yang lama dan dengan ketekunan yang sungguh-sungguh. Sehingga seorang ahli memasak yang hebat pun dapat dikatakan memiliki kung-fu yang tinggi. Selain kata kung fu, istilah wushu dan kun dao juga sering dipakai untuk menyebut ilmu bela diri dari Tiongkok. Sedangkan ilmu Kungfu yang sudah menyebar ke Asia Tenggara (terutama Indonesia) di masa lalu disebut Kuntao, menurut Donn Draeger dalam buku beliau yang berjudul Weapons and Fighting Arts of Indonesia. Namun di masa kini, istilah Kuntao tersebut sudah sangat jarang dipergunakan.  
  
Perkembangan  
Seperti ilmu bela diri lain pada umumnya, bela diri kung fu berkembang dari kebutuhan manusia untuk bertahan hidup. Baik untuk membela diri dari serangan binatang buas, berburu untuk makan, maupun untuk berperang. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan tentang obat-obatan dan tubuh manusia di Tiongkok - serta perang saudara yang berkepanjangan dan sering, seni bela diri kung fu pun berkembang pesat dan menyebar luas, sehingga membawa banyak kontribusi bagi berbagai macam bela diri di Asia.  
  
Salah satu ilmu bela diri kung fu yang terkenal adalah dari Kuil Shaolin.  
  
Seiring dengan kemajuan dan makin terbukanya negara Tiongkok, berbagai ilmu bela diri kung fu digabung dan distandarkan menjadi suatu bentuk olahraga yang dapat dipertandingkan, yakni wushu.

**WUSHU**

Wushu (武術 atau 武术; Pinyin: wǔshù) secara harafiah berarti "seni bertempur/bela diri". Ini merupakan istilah yang lebih benar dibanding dengan istilah yang lebih terkenal tapi salah penggunaannya kung fu, yang berarti "ahli" dalam bidang tertentu, tidak hanya terbatas dalam bela diri. Semua kategori Seni bela diri China yang tradisional, keras dan lembut dapat disebut Wushu. Wushu keras termasuk tinju selatan Nanquan dan tinju panjang Changquan. Wushu lembut termasuk tinju Taiji, Telapak Bagua, dan tinju Hsing Yi. Adapun seni beladiri Wushu yang telah dikembangkan oleh etnis China yang menetap di wilayah Asia Tenggara (terutama Indonesia) seringkali disebut dengan istilah Kuntao.

**5 Elemen Wushu:**

***Air***: melambangkan kehidupan dan kelembutan, karena air memberi makan tumbuhan dan bentuk air sendiri yang selalu sesuai dengan wadahnya.

***Kayu***: melambangkan tulang dan otot, sebagai energi dari kehidupan yang jika terkena api akan mengakibatkan terbentuknya panas sebagai tenaga (otot).

***Api***: melambangkan kekuatan dan ketangkasan, memberi nutrisi dari hasil pembakaran yang membuat pembaharuan dalam kemajuan.

***Bumi***: melambangkan pertahanan, memberikan tempat bagi berbagai unsur untuk berkembang.

***Logam***: melambangkan penggunaan senjata, mengkombinasikan berbagai unsur yang bermanfaat untuk menguasai berbagai senjata yang sangat penting bagi wushu.

Hubungan berbagai unsur dalam wushu adalah air mendinginkan api, api menempah logam, logam memotong kayu, kayu tumbuh dari bumi, bumi mengontrol air. Jadi, semua unsur ini saling berhubungan satu sama lain.

**TAIDO**  
  
Taido(躰道) adalah seni bela diri dari Jepang yang didirikan oleh Seiken Shukumine pada 1965. Nama "Taido" berarti "caranya tubuh dan jiwa" (internal dan eksternal). Taido punya sisilah di karate Okinawa. Pertama Seiken Shukumine mendirikan Genseiryu karate pada 1950an, tetapi pada tahun 1960-an beliau menemukan bahwa aliran bela diri beliau sudah jauh menyimpang dari karate, dengan demikian beliau mendirikan aliran bela diri baru dangan nama Taido  
  
**Teknik Dasar**  
Taido memiliki lima bentuk teknik dasar yaitu:

***Sen-tai***  
Tehnik-tehnik yang termasuk di bentuk ini mencangkup gerakan-gerakan yang menggunakan rotasi vertikal tubuh petarung untuk menghasilkan tenaga serang.

***Un-tai***  
Bentuk ini mencakup tehnik-tehnik gerakan yang menggunakan berat tubuh petarung untuk menghasilkan tenaga serang, dengan cara menghentakkan kaki atau melompat.

***Hen-tai***  
Bentuk ini mempergunakan perubahan momentum yang dihasilkan oleh perubahan sumbu tubuh untuk menghasilkan tenaga serang, bentuk ini banyak digunakan untuk menyerang sekaligus menghindar dari serangan lawan.

***Nen-tai***  
Bentuk ini mempergunakan rotasi horizontal tubuh petarung untuk menghasilkan tenaga serang.

***Ten-tai***  
Bentuk ini menggunakan gerakan-gerakan akrobatik untuk menembus pertahanan lawan dan sekaligus menghasilkan tenaga serang.  
Back flip, roll dan back spring adalah contoh dari gerakan-gerakan yang digunakan dalam bentuk ini.  
  
**Filosofi**  
Moto Taido adalah "menyerang sekaligus bertahan". Tidak seperti cabang-cabang bela diri lainnya, Taido lebih mementingkan "evasion" (menghindari serangan) sedangkan tangkisan hanya digunakan sebagai pilihan terakhir. Ide ini didasarkan pada kenyataan dimana pada pertarungan sesungguhnya, perbedaan berat tubuh antara petarung bisa melebihi 20 kg, sedangkan dengan perbedaan sebesar 10 kg saja tangkisan sudah tidak dianjurkan untuk digunakan.  
Menyerang dari sudut yang berbeda. Taido tidak menganjurkan serang langsung dari depan, melainkan memilih untuk menyerang bagian tubuh lawan yang tidak dijaga. Untuk mencapai tujuan ini, petarung taido tidak diam di satu tempat tetapi selalu bergerak memutari lawannya. Selain untuk mencari titik lemah lawan, tujuan dari gerakan memutar ini adalah untuk menyembunyikan gerakan tiba-tiba yang dapet diidentifikasikan lawan sebagai awal dari serangan.

**GULAT**  
  
Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Tekhnik fisik yang ditunjukkan dalam gulat adalah joint lock, Clinch fighting, Grappling hold, dan Leverage. Tekhnik ini dapat menyebabkan luka yang serius. Banyak gaya gulat yang diketahui dunia dan mempunyai sejarah yang panjang, dan olahraga gulat sudah menjadi olahraga olimpik lebih dari 100 tahun.

**TINJU**  
  
Tinju adalah olahraga dan seni bela diri di mana dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Baik dalam Olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya.  
Nilai diberikan untuk pukulan yang bersih dan mantap ke bagian depan pinggang ke atas yang sah dari lawan, dengan pukulan ke kepala dan dada mendapat nilai lebih. Petinju dengan nilai yang lebih tinggi setelah sejumlah ronde yang direncanakan akan dinyatakan sebagai pemenang. Kemenangan juga dapat dicapai jika lawan dipukul jatuh dan tidak dapat bangkit sampai hitungan kesepuluh dari wasit (suatu Knockout, atau KO) atau jika lawan dinyatakan tidak mampu melanjutkan pertandingan (suatu Technical Knockout, atau TKO). Untuk keperluan rekor pertandingan, TKO dihitung sebagai KO.  
  
  
  
  
**ESKRIMA**

Eskrima atau Escrima adalah seni bela diri Filipina yang menggunakan senjata berupa tombak dan pedang / parang sebagai alat pertarungan. Selain itu ada sebutan lain yaitu Kali, Arnis atau Arnis de Mano (perkerasan terhadap tangan); Bisa juga disebut sebagai FMA (Filipino Martial Arts). Eskrima atau Arnis adalah kata dasar yang selalu diikutkan dari beberapa nama seni bela diri yang dipakai di Filipina dewasa ini. Sedangkan Kali lebih dikenal di Amerika Serikat dan Eropa, sebenarnyah sebutan ini jarang di gunakan di Filipina karena kata tersebut adalah kata yang tidak diketahui, tetapi melihat perkembangan yang begitu populer di luar Filipina dan mempengaruhi praktisi asing, akhirnyah kata Kali dipakai menjadi bagian dari seni bela diri Filipina. Kalis adalah satu kata yang berarti senjata tajam berupa keris, atau berupa Arit, akhirnyah kata Kalis ini menjadi salah kaprah diterjemahkan sebagai asal kata dari Kali (catatan: bahasa Filipina tidak menggunakan “s” sebagai bentuk jamak).[rujukan?] Pada kesimpulannya, Eskrima, Arnis, Arnis de Mano, Kali dan FMA dapat diartikan sebagai seni bela diri senjata dan dan tangan kosong dari Filipina.  
  
**Konsep dasar Eskrima**  
Eskrima secara tradisional mempunyai konsep kesederhanaan. Dengan melihat sejarah dan keterbatasan waktu untuk mempelajari teknik-teknik yang rumit, "hanya keahlian yang telah terbukti dalam pertarungan dan mudah dipelajari yang dipergunakan". Pada mulanyah beladiri ini dipelajari oleh para petani, bukan oleh angkatan bersenjata yang profesional, yang digunakan sebagai pembelaan diri dari serangan dari desa-desa lainnya, dan juga dari negara asing yang menginvasi pada saat itu, dari situlah Filosofi Eskrima tercipta.  
Dari hal tersebut diatas ada banyak kesalahan pemahaman bahwa Eskrima adalah sebuah seni bela diri “sederhana”, tetapi filosofi kesederhanaan itu dimaksudkan pada sistematika, bukan keefektifan, sebagai penggambarannya untuk menjadi master atau sekelas pendekar dibutuhkan waktu yang tidak singkat.  
Perkumpulan/perguruan Eskrima bisa ditelusuri jalur sejarahnya dari beberapa suku atau wilayah di Filipina, Beberapa yang terkenal adalah Lightning Scientific Arnis International / Lema, Scientific Kali-Arnis System (LSAI / LESKAS), Pekiti Tirsia Kali, San Miguel Eskrima, Cacoy Doce Pares, Balintawak, Modern Arnis, Kalis Illustrisimo / Bakbakan, yang sangat populer di Amerika Serikat adalah Inayan System of Eskrima, Sayoc Kali, Cabales Serrada Eskrima, Lameco Eskrima dan Dog Brothers.

Para praktisi Eskrima mengembangkan keahlian untuk seni bela diri dengan senjata dan seni bela diri tangan kosong dalam satu dasar keilmuan. Semua sistem Eskrima mengajarkan penggunaan berbagai macam senjata, keahlian bela diri tangan kosong (pangamot, suntukan, sikaran, pananjakan), keahlian bergulat dan membanting (dumog), keahlian mengigit dan mencolok mata (kino mutai) yang secara umum adalah keahlian yang dibutuhkan dalam petarungan sebenarnya. Keahlian yang sekarang jarang diajarkan pada Eskrima modern adalah pengajaran pertarungan secara berkelompok (perang-perangan) dan hilot yaitu sistem pengobatan, pemijatan, pengenalan kepada tanaman obat tradisional.   
  
Keahlian seni bela diri dengan menggunakan senjata dan tangan kosong diajarkan dalam metode yang saling berkaitan dan saling menunjang satu sama lainnya. Yang banyak dipakai adalah berupa tongkat tunggal (solo olisi/baston), tongkat ganda (double olisi / baston) dan pedang atau tongkat yang digunakan bersama dengan pisau (espada y daga). Sebagian sistem diketahui mengkhususkan pada cambuk dan tongkat panjang (toya).   
Dalam Eskrima praktisi disebut sebagai eskrimador, Dalam Kali praktisi disebut kalista atau mangangali, sedangkan dalam Arnis praktisi disebut sebagai arnisador  
Pengenalan Istilah  
  
Kata Eskrima adalah ucapan secara Filipina dari bahasa Spanyol "esgrima", dalam Inggris adalah kata "skirmish" yang berarti "perang". Arnis adalah bagian dari kata "Arnés de Mano" yang berarti "perkerasan terhadap tangan". Sedangkat penamaan Kali ada beberapa versi, sebagian mengatakan berasal kepada kata senjata berupa keris, atau kalis. Yang lain mengatakan berasal dari pengabungan kata "kamot" atau "kamay" yang berarti "tangan" atau "tubuh", dan lihok yang berarti "pergerakan". Penjelasan tersebut mungkin adalah hasil temuan di masa terbaru tentang Kali, yang merupakan singkatan dari kedua kata tersebut, Tetapi dalam sejarah Filipina sendiri tidak ada satupun yang menyebut Kali sebagai induk seni bela diri Filipina, termasuk populasi Muslim di Mindanao Selatan. Dalam faktanya penamaan kali tidak pernah muncul sampai tahun 1960-an ketika dua orang eskrimador di Amerika mempopulerkan kata tersebut untuk membedakan pengenalan dari apa yang mereka ajarkan kepada eskrimador yang lainnya.

Pada kenyataan yang ada, banyak yang percaya bahwa Kali adalah induk seni bela diri Eskrima dan Arnis, dan saat ini istilah Kali kebanyakan dipakai oleh beberapa aliran seni bela diri di Filipina Selatan, pada akhirnya istilah Kali semakin diterima dan semakin dikenal di luar Filipina sebagai bagian dari FMA oleh para praktisi asing sebagai pembeda. Beberapa teori mengatakan pembedaan nama pada FMA juga membedakan dari daerah mana seni bela diri itu berasal, pada masa periode mana seni bela diri tersebut terbentuk, meskipun pada kenyataannya semua pernyataan itu belum bisa dibuktikan kebenarannya. Harapannya suatu saat akan terjawab kenapa terjadi perbedaan nama tersebut.  
  
Filipino Martial Arts terlihat berkembang begitu menonjol disebabkan karena beberapa film Hollywood, dan perjuangan beberapa tokoh seni bela diri internasional seperti Dan Inosanto, Cacoy Canete, Elmer Ybanez, Tony Diego, Teofilo Velez, Richard Bustillo, Ryan Gialogo, Edgar Sulite, Leo Gaje, Armando P. Angeles, Leo Giron, Mike Inay, Ernesto Presas, Remy Presas, Angel Cabales dll.

**Tongkat Eskrima**

*Rotan*, sebuah kayu yang murah dari jenis tanaman menjalar yang tumbuh di Filipina dan Asia Tenggara, adalah bahan yang biasa dipakai sebagai bahan untuk tongkat pendek dan tongkat panjang. Liat dan tahan lama, juga relatif ringan, pengkerasan bisa dilakukan dengan pemanasan dengan api, Jenis kayu ini bila dipukulkan hanya menimbulkan serpihan kecil dan tidak patah seperti jenis kayu yang lainnya. dan hal yang paling penting adalah untuk keamanan dalam pelatihan. Aspek ini juga menjadi berguna ketika harus bertahan menangkis pisau. Kamagong (Kayu Besi) kadang juga digunakan, tetapi tidak untuk latihan pertarungan karena menyebabkan cedera yang cukup parah, pada kenyataannya dalam pelatihan pertarungan secara tradisional tidak diijinkan memukul dengan telak; Praktisi harus cukup keahlian untuk menangkis dan membalas tanpa harus mencederai teman berlatih. Dalam eskrima dipakai beberapa macam ukuran sesuai dengan kebutuhan, juga jangkauan jarak yang dipakai, secara umum mulai dari 15 cm sampai 2 m lebih, tetapi yang biasa digunakan adalah dari ukuran 70 cm sampai 90 cm. Panjang tongkat yang dipakai tersebut juga mencerminkan metoda pelatihan dan aliran yang diajarkan.

**ESKRIDO**

Eskrido adalah seni bela diri Filipina yang merupakan penggabungan Eskrima, Aikido, dan Judo, juga sistem bela diri Jepang lainnya. Eskrido diciptakan oleh Grand Master Ciriaco "Cacoy" Cañete yang merupakan keluarga pendiri aliran bela diri bertongkat Doce Pares, Ciri-ciri dalam tekniknya adalah menampilkan gaya khas teknik arnis-eskrima yang digabungkan dengan kuncian-kuncian dan bantingan Jujutsu. Selain itu eskrido bisa juga diartikan sebagai eskrima khas Doce Pares, praktisi eskrido biasa disebut sebagai “eskridoist”, “eskridistas” atau “eskridonauts”.   
  
**Sejarah**  
Ciriaco Cañete, atau 'Cacoy' sebagai panggilan yang dikenal di kalangan eskrimador, lahir pada bulan Agustus 1919 di San Fernando kira-kira 30 kilometer di selatan dari Cebu City, di Pulau Cebu, di wilayah Visayas Filipina. Ia adalah anak bungsu dari dua belas bersaudara. Pada awal usia tujuh tahun dia telah menjadi eskrimador, belajar dari saudara tertua Filemon “Momoy” Canete yang belajar Eskrima dari ayahnya Gregorio dan para pamannya yaitu Gavino, Pedro (dari keluarga ayah) dan Juancho (dari keluarga ibu). Karena membuka hati dan keinginan untuk memperluas pengetahuan dalam beladiri, beliau juga berlatih berbagai system, Jujutsu, Tinju, Kodokan Judo, Gulat Bebas, Shorin Karate dan Aikido.  
  
Eskrido semakin dikenal di masa-masa th 1948 sampai 1956, Dimasa ini Cacoy lebih mendalami Kodokan Judo di Cebu City, Maret 1956 dibawah Yuichi Hirose (Sabuk Hitam Dan 6), Cacoy menjadi wakil resmi pelatihan Kodokan Judo di Filipina.  
Dengan usahanya yang tidak mengenal lelah, penuh kesabaran dan pengabdian. Cacoy berhasil meningkatkan kemampuan dan ketertarikannya dalam Judo, itu dibuktikan dg menjadi kompetitor kejuaraan Jodo dalam tingkat Daerah maupun tingkat Nasional, di Cebu City dan juga di Manila dari tahun 1959 sampai th 1963. Pada tahun 1957 Cacoy mendalami Gulat Bebas dan pada tahun 1963 resmi dibawah naungan Philippine Wrestling Association. Cacoy terus memperluas pengetahuan seni beladiri yang dia miliki, dengan belajar Kung Fu, Shorin Ryu (Okinawa) Karate, Shotokan Karate dan Aikido sampai 1971.  
Setelah mempunyai dasar-dasar di beberapa system bela diri, Cacoy memusatkan perhatiannya untuk menggabungkan, menciptakan dan mengembangkan satu system yang baru, yang disebut sebagai “Eskrido”.  
  
  
  
  
**JOGO DO PAO**  
  
**Sejarah**  
Banyak sosiedade memandang pedang seperti senjata yang sakti, dan hanya dipegang oleh ksatria. Masyarakyat biasa tidak bisa menggunakan pedang, dan sebab itu mereka mengembankan macam-macam sistem untuk bisa bela diri atau berkelahi dengan tangan kosong saja atau dengan alat-alat sehari-hari. Siapa yang menggenal cerita tentang bagaimana karate muncur di Okinawa (dan kata “karaté” berarti “tangan kosong” di dalam bahasa Jepang) juga mengetahui bahwa sistem ini muncur bersamaan dengan kobudo, yang meliputi teknik dengan menggunakan parang, toya, alat dibuat dari kayu untuk menggiling padi, dll... Dengan alat-alat dan teknik ini petani atau nelayan bisa melawan, ketika memerlukan, samurai kuat yang menempati tanah-air mereka dan menggunakan katana-samurai atau tombak dan pedang lain-lain perang. Di Portugal juga masyarakyat biasa memunculkan sebuah sistem untuk membela diri menggunakan toya yang pengembala dan petani biasanya bahwa kemana-mana, sampai beberapa tahun yang lalu. Sistem ini dikenal dengan nama Jogo do Pau, kata “jogo” (membaca “jogu”) berarti “teknik” dan “pau” berarti “toya”, artinya ‘teknik toya’.  
Pada abad XX, di semua tempat di Portugal, tapi lebih-lebih di Utara, masih terjadi biasanya orang-orang berkelahi dengan toya iha pasar dan di pesta-pesta untuk merayakan Santo-Santo katolik. Kadang-kadang satu desa melawan desa yang lain, kadang-kadang juga seorang melawan orang yang lain, kadang-kadang satu orang melawan banyak orang. Pada waktu itu ada banyak “puxador” (kata ini digunakan untuk memanggil para pesilat dari Utara) dan para “varredor de feiras” (orang-orang ini “jogador” (pesilat) terkenal yang mondar-mandir ke pasar-pasar dan pesta-pesta untuk menggusarkan para pesilat yang lain, dan, ketika menang, menunjukkan bahwa mereka yang terbaik). Mestre Monteiro, seorang dari daerah Fafe, menceritakan tentang pada waktu ayahnya masih remaja ada dua desa yang setiap hari-Minggu pergi misa di satu gereja kecil, dan setiap laki-laki, remaja dan tua, membawa toya, menurut adat, dan karena itu pada saat mereka berlutut di dalam misa toya kelihatan berdiri tegak, lebih tinggi dari kepala mereka. Pada waktu misa selesai, di tempat kosong yang dekat, para remaja dari dua desa ini biasanya bertengkar, karena hal-hal kecil (melempar kata-kata ke cewek dari desa yang lain, seorang laki-laki cemburu karena gadis yang dia suka jalan dengan laki-laki yang lain, memarahi karena seorang mengalikan air dari sawah mereka) dan mereka memecakan masalah lewat berkelahi dengan toya. Tapi jangan pikir mereka berkelahi sembarang tanpa aturan. Mereka mengikuti kode etik yang melarang pesilat memukul laki-laki yang tidak membawa toya, atau laki-laki yang sudah jatuh ke tanah. Para pesilat masih biasa menceritakan macam-macam cerita lama, seperti contohnya tentang seorang pria bernama "Manilha", yang, pada saat tiga orang menyerang dia di jalan, lawan mereka sampai dia menang dan menghilankan toya dari tangan mereka dan sesudah itu dia juga buang toyanya sendiri ke tanah. Dan cerita yang lain tentang seorang “jogador” terbagus, dari daerah-Porto, bernama Carvalho dan bekerja jual kerbau, yang di pasar tanggal 26 di desa-Anjeja, dekat Aveiro, bisa bertahan sendiri terhadap kelompok yang menyerangnya, sampai dia tersandung dan jatuh ke tanah. Pada waktu itu penyerang yang terbaik melompat ke sampingnya, siap untuk membela dia, dan berkata ke teman-temannya jika siapa yang ingin berkelahi seorang berani itu harus berkelahi dengan saya dulu. Di dalam sastra juga bisa menemukan banyak cerita tentang jogo do pau, contohnya di buku-buku dari para penulis seperti Aquilino Ribeiro dan Miguel Torga. Mulai dari 30an jogo do pau mulai hilang. Ada macam-macam alasan: perilaku autoritas polisi, yang, untuk menjauhi orang-orang bertengkar babak belur, melarang orang-orang menggunakan toya di tempat pasar; banyak laki-laki beremigrasi ke kota atau ke luar negeri; biasanya banyak orang mulai menggunakan senjata-api, dan ini membuat orang sudah tidak perlu bekerja keras untuk mempelajari teknik selama banyak waktu untuk membela dira dengan toya.  
  
**Aliran-aliran**  
Di Lisabon, mereka sudah mempraktekan jogo do pau, mulai dari abad XIX, dengan aliran sendiri, yang diperkembangkan di kebun-kebun di ibu-kota dan di organisasi seperti Ateneu Comercial de Lisboa dan Real Ginásio, yang akhirnya berubah ke Ginásio Clube Português. Para organisasi ini sekarang sedang mengajar. Dua aliran penting muncur, dengan teknik dan situasi sosial dan sejarah tidak sama: “Escola do Norte” (Aliran Utara) dan “Escola de Lisboa” (Aliran Lisabon) (yang juga dipraketk di daerah Ribatejo dan Estremadura). Aliran ini memunculkan banyak teknik baru dan mulai tidak memengtingkan latihan berjuang melawan banyak penyerang.  
Mestres atau Pendekar-pendekar  
Selama sejarah jogo do pau ada banyak “mestre” (pendekar) terkenal di berbagai daerah di Portugal. Kita bisa menyebut beberapa: Mestre António Nunes Caçador, Mestre Frederico Hopffer, Mestre Júlio Hopffer, Mestre Joaquim Baú, Mestre Calado Campos dan anaknya, Mestre Chula, Mestre Custódio Neves, Mestre Pedro Ferreira, Mestre Elias Gameiro, Mestre Nuno Russo, Mestre Manuel Monteiro, dll... Mestre Pedro Ferreira (lahir 26 Maret 1915 – meninggal 24 September 1996) sangat terkenal karena beliau memperkembangkan teknik sangat baik, mengabungkan Aliran Utara dengan Aliran Lisabon, semua aliran dikuasai olehnya. Banyak mestre yang sedang mengajar sekarang, dahulu mereka juga murid Mestre Ferreira. Ian melanjutkan praktek jogo do pau selama hidupnya, dan para pesilat yang lain masih menggangap beliaun seperti pesilat sangat baik sampai beliaun meninggal. Ian yang Mestre (Pendekar) di sekolah Ateneu Comercial de Lisboa, sampai akhirnya beliaun menyerahkan tangun-jawab ke Mestre Manuel Monteiro, pengantinya.  
  
  
Jogo do Pau mulai proses untuk mengorganisasi diri di nivel nasional pada waktu Mestre Pedro Ferreira menarik para pesilat untuk mendirikan sebuah organisasi, di 1977, bernama Associação Portuguesa de Jogo do Pau. Banyak sekolah dan organisasi sekarang ini diorganisasi di struktur bernama Federação Portuguesa de Jogo do Pau yang mewakili mereka. Sebagai saksi untuk kualitas teknik baik dari sistem ini, kita bisa mengkatakan di kompetisi-terbuka untuk perjuangan dengan toya yang terjadi di Perancis di tahun 80an, dengan partisipasi dari sistem bela diri dari Jepang, Vietnam, Perancis, dan negara lain-lain, para pesilat portugis jadi juara absolut dan mereka menang setiap perjuangan yang mereka terlibat.

DIPOSKAN OLEH [BLOG'E OCHIE](https://www.blogger.com/profile/08574048630658491393)DI [01.59](http://ochie21.blogspot.co.id/2009/06/seni-bela-diri-seni-bela-diri-merupakan.html) [4 KOMENTAR:](http://ochie21.blogspot.co.id/2009/06/seni-bela-diri-seni-bela-diri-merupakan.html#comment-form)

[Beranda](http://ochie21.blogspot.co.id/)

Langganan: [Entri (Atom)](http://ochie21.blogspot.com/feeds/posts/default)

**PENGIKUT**

**ARSIP BLOG**

* [▼](javascript:void(0))[2009](http://ochie21.blogspot.co.id/2009/)(1)
  + [▼](javascript:void(0))[Juni](http://ochie21.blogspot.co.id/2009/06/)(1)
    - [SENI BELA DIRISeni bela diri merupakan satu keseni...](http://ochie21.blogspot.co.id/2009/06/seni-bela-diri-seni-bela-diri-merupakan.html)

**MENGENAI SAYA**

[**BLOG'E OCHIE**](https://www.blogger.com/profile/08574048630658491393)

[LIHAT PROFIL LENGKAPKU](https://www.blogger.com/profile/08574048630658491393)