

MEMBANGUN KESEHATAN MELALUI PERNAPASAN “PERBUNDI” BAGI ANGGOTA MERPATI PUTIH BRAJAMUSTI CIOMAS

Sriati Dwiatmini¹, Sri Rustiyanti², Silvi Dewi³

^{1,2,3} Institut Seni Budaya Indonesia Bandung

Jalan Buahbatu No. 212 Bandung 40265

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi praktisi seni bela diri yang membutuhkan keseimbangan fisik dan mental. Penelitian ini membahas model latihan Pernapasan, Kebugaran, dan Sendi (Perbundi) yang dikembangkan untuk anggota Merpati Putih Brajamusti Ciomas. Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed methods*, dengan pendekatan kuantitatif untuk menguji efektivitas Perbundi terhadap kebugaran jasmani, serta pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi anggota. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perbundi mampu meningkatkan sepuluh komponen utama kebugaran jasmani, antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan. Selain itu, latihan ini membantu menjaga kesehatan rohani, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendukung pemulihan sendi. Dengan demikian, Perbundi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu maupun kelompok.

Kata kunci: *Perbundi, kebugaran jasmani, pernapasan, pencak silat, Merpati Putih*

ABSTRACT

Physical fitness is an important aspect of human life, especially for martial arts practitioners who require physical and mental balance. This study examines the Breathing, Fitness, and Joint (Perbundi) training model developed for members of Merpati Putih Brajamusti Ciomas. The research method used was mixed methods, with a quantitative approach to test the effectiveness of Perbundi on physical fitness, and a qualitative approach to explore members' experiences and perceptions. The results showed that Perbundi can improve ten key components of physical fitness, including strength, endurance, speed, flexibility, and balance. In addition, this training helps maintain spiritual health, increases self-confidence, and supports joint recovery. Therefore, Perbundi can be an effective strategy in improving the quality of life of individuals and groups.

Keywords: *Perbundi, physical fitness, breathing, pencak silat, Merpati Putih*

PENDAHULUAN

Pernapasan

Pernapasan efisien (kapasitas paru lebih baik, kontrol napas) meningkatkan oksigenasi otot dan kemampuan bekerja pada intensitas tinggi akan meningkatkan VO_2max dan daya tahan. Studi cardiorespiratory pada peserta pencak silat menunjukkan VO_2max sebagai indikator kebugaran yang dapat ditingkatkan melalui program latihan terstruktur. (Mutiara Pratiwi dkk., 2024)

Pernapasan merupakan proses vital yang memengaruhi kapasitas aerobik, efisiensi metabolisme, serta kestabilan fisiologis tubuh. Pada olahraga pencak silat, kontrol pernapasan sangat menentukan daya tahan atlet dalam pertandingan. Studi *Analysis of the Effect of 3 Rounds of Competition on Respiratory Rate and Heart Rate in Pencak Silat Athletes* menemukan bahwa laju pernapasan meningkat signifikan seiring intensitas pertandingan, yang menunjukkan pernapasan menjadi indikator utama beban fisiologis.

Latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*) terbukti meningkatkan kapasitas paru dan ekspansi dinding dada. Bagi orang dewasa dan lansia, metode pernapasan sederhana dapat meningkatkan oksigenasi jaringan, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan kecemasan, sehingga bermanfaat tidak hanya secara fisiologis tetapi juga psikologis.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki cadangan energi untuk kebutuhan tambahan. (Bompa & Buzzichelli, 2015)

Kebugaran yang baik (kekuatan otot, fleksibilitas, endurance) menurunkan beban berlebih pada sendi karena otot yang kuat menyokong sendi, serta fleksibilitas menjaga rentang gerak yang aman dapat mengurangi risiko cedera sendi saat melakukan teknik pencak silat. Analisis kinematik menunjukkan kelelahan (kebugaran menurun) mengubah pola gerak dan meningkatkan risiko biomekanik yang merugikan sendi.

Dalam seni bela diri, kebugaran tidak hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga kesehatan mental dan rohani (Raflesia Herman dkk., 2024)

Kebugaran jasmani adalah fondasi performa atletik. Dalam pencak silat, kebugaran meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, dan koordinasi. Studi deskriptif pada peserta ekstrakurikuler pencak silat menunjukkan tingkat kebugaran kardiovaskular (VO_2max) masih perlu ditingkatkan melalui program latihan terstruktur.

Sejumlah penelitian menegaskan pentingnya kebugaran:

- 1) Latihan interval terbukti meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas atlet pencak silat.
- 2) Analisis fisiologis dan teknis menunjukkan bahwa VO_2max , *agility*, dan fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap kualitas teknik tendangan dan pukulan.
- 3) Selama pandemi COVID-19, banyak atlet mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat keterbatasan latihan, terutama pada daya tahan aerobik dan fleksibilitas.

Prinsip kebugaran jasmani tetap relevan. Latihan ringan–sedang seperti jalan cepat atau senam kebugaran dapat menjaga kapasitas kardiovaskular, mencegah sarkopenia (penurunan massa otot), serta memperbaiki kualitas hidup sehari-hari.

Sendi

Sendi merupakan bagian tubuh yang rawan cedera, terutama pada olahraga berbasis tendangan dan gerakan eksplosif seperti pencak silat. Studi Analisis Kinematik Tendangan T pada Pencak Silat melalui Prosedur Kelelahan menunjukkan bahwa kondisi kelelahan menurunkan kualitas biomekanika tendangan, menyebabkan pola gerak yang tidak efisien dan meningkatkan risiko cedera sendi.

Kesehatan sendi menggunakan latihan *low-impact*, peningkatan fleksibilitas, dan penguatan otot sekitar sendi dapat mengurangi gejala osteoarthritis dan meningkatkan kemampuan fungsional. Edukasi osteoarthritis pada orang dewasa dan lansia menekankan intervensi non-

farmakologis seperti latihan terprogram. (Bahri dkk., 2025)

Latihan penguatan otot sekitar sendi sangat penting untuk menjaga stabilitas dan fleksibilitas. Bagi lansia, masalah sendi sering muncul dalam bentuk osteoarthritis (OA). Edukasi kasus OA pada lansia menegaskan bahwa latihan fisik terprogram mampu mengurangi gejala nyeri, mempertahankan rentang gerak, dan meningkatkan fungsi aktivitas sehari-hari

Hubungan antara Pernapasan, Kebugaran, dan Sendi

Ketiga komponen ini saling berhubungan erat dalam mendukung performa maupun kesehatan:

- 1) Pernapasan → Kebugaran: Kapasitas paru yang baik meningkatkan $VO_2\max$ dan daya tahan otot. Latihan pernapasan terkontrol memungkinkan atlet maupun lansia melakukan aktivitas dengan lebih efisien.
- 2) Kebugaran → Sendi: Kebugaran yang baik melindungi sendi dari beban berlebih. Otot kuat menyokong sendi, fleksibilitas mencegah keterbatasan gerak, dan daya tahan mengurangi kelelahan yang dapat mengubah pola biomekanik.
- 3) Pernapasan → Sendi: Pernapasan dalam mengurangi ketegangan otot dan memberi efek relaksasi, sehingga memperbaiki koordinasi gerak dan mengurangi beban pada sendi.

Perbundi bagi anggota merpati putih Brajamusti dapat mengembangkan kontrol tubuh yang lebih baik, memperkuat sistem pernapasan, dan menjaga kelenturan sendi, yang pada akhirnya dapat menunjang aktivitas sehari-hari dan meminimalkan risiko cedera. Pernapasan Perbundi adalah hasil dari pengembangan model gerakan pencak silat dan beberapa bentuk pernapasan.

Konsep Perbundi (Pernapasan, Kebugaran, dan Sendi) dikembangkan sebagai model latihan yang menggabungkan teknik pernapasan dengan penguatan tubuh dan pemeliharaan kelenturan sendi. Bagi anggota Merpati Putih Brajamusti Ciomas, latihan Perbundi diyakini mampu:

- a) Meningkatkan Kontrol Tubuh,
- b) Memperkuat Sistem Pernapasan,
- c) Menjaga Kelenturan Sendi,
- d) Serta Meminimalisasi Risiko Cedera.

Model pernapasan ini terinspirasi dari gerakan pencak silat yang kemudian dipadukan dengan metode pernapasan tertentu. Dengan demikian, Perbundi tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan rohani.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode campuran (*mixed methods*). Metode kuantitatif digunakan untuk menguji efektivitas model Latihan pernapasan Perbundi kepada Merpati Putih Brajamusti Ciomas. Metode kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi Merpati Putih Brajamusti Ciomas.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode campuran (*mixed methods*), yaitu kombinasi antara metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk menguji efektivitas model latihan perbundi (pernapasan kebugaran dan pemulihan sendi) yang dikembangkan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, sedangkan metode kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi peserta terhadap model latihan perbundi. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian pengembangan (*research and development*), untuk menciptakan koreografi model seni terapi pernapasan Perbundi (pernapasan kebugaran dan pemulihan sendi). Pernapasan kebugaran ini berbasis transformasi ragam gerak Silat betako Merpati Putih dan beberapa pengembangan gerak dari perpaduan gerakan pencak silat di IPSI.

Ada tiga tahapan penelitian yang terdiri dari (a) Tahap perencanaan, melakukan studi literatur untuk mengidentifikasi ragam gerak Silat betako Merpati Putih yang berpotensi untuk dikembangkan sebagai latihan kebugaran, dan menyusun perencanaan penelitian, kerangka konseptual dan desain model terapi perbundi; (b) Tahap pengembangan, mentransformasi ragam gerak Silat betako Merpati Putih menjadi gerakan-gerakan

latihan yang sistematis dan terukur, dan mengintegrasikan teknik pernapasan yang tepat ke dalam gerak latihan; (c) Tahap Uji Coba model latihan perbundi pada kelompok merpati putih brajamusti Ciomas, Bogor, yang telah ditetapkan, dan mengumpulkan data kuantitatif melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan kebugaran jasmani, dan mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara untuk mengetahui pengalaman dan persepsi peserta terhadap model latihan pernapasan perbundi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1) Kebugaran jasmani terbentuk dari 10 unsur meliputi: (1) Kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaction*).
- 2) “Perbundi” adalah salah satu solusi dalam melatih seluruh komponen secara seimbang untuk, membagun daya tahan tubuh dan meningkatkan Kesehatan jasmani maupun rohani, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan kualitas hidup.
- 3) Melalui latihan pernapasan perbundi para anggota dapat merasakan manfaat yang sudah diperoleh, sehingga dapat beraktifitas dengan sehat dan bugar.

PENUTUP

Hasil penelitian ini didanai oleh DIPA Institut Seni Budaya Indonesia Bandung Tahun 2025. Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), PPS Betako Merpati Putih, khususnya kelompok Latihan Brajamusti, Merpati Putih Ciomas Bogor Indonesia, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat ISBI Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslan, K. (2023). Investigation of reaction time and hand eye coordination in early adolescent female basketball and wrestlers. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(2), 1-10.
- Bahri, M. S., Yulistiani, M., & Widyaningsih, S. (2025). The Effectiveness of Deep Breathing Exercise on Lung Expansion Rate in Patients with Respiratory Disorders using Chest Drains. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 6:48-54.
- Citrawati, T. N., & Ilyas, J. (2022). Literature review: The physical condition of pencak silat athletes in Indonesia during the COVID-19 pandemic. *ResearchGate Preprint*.
- Gustian, M. A., & Palmizal. (2021). Motivasi lansia pada aktivitas olahraga. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), 61–70.
- Nurasiah, S., & Sari, R. P. (2025). Edukasi kasus osteoarthritis (OA) knee pada lansia di Puskesmas Jawa Timur. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 210–216.
- Putra, I. M., & Irfan. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar pencak silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 78–85.
- Rustiyanti, S., & Dwiatmini, S. (2023). Antropologi tari: Mencermati berbagai bentuk folklor. [E-book].
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–137.