

Gerakan Asas Senaman Tua (ST) Melayu bagi Meningkatkan Kesihatan Am

Basic Movements of Senaman Tua (ST) Melayu in Improving General Health

Ros Aiza Mohd Mokhtar¹, Adibah Sulaiman², Sharifah Najwa Syed Mohamad³, Fathima Begum Syed Mohideen⁴ & Latifah Mustafa⁵

^{1,2} Pusat Pengajian Teras, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia;

^{3,4} Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia;

⁵ Calon Master, Fakulti Ekonomi dan Muamalat, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia;

Article progress

Received: 10 December 2023

Accepted: 28 December 2023

Published: 30 November 2024

*Corresponding author:

Ros Aiza Mohd Mokhtar,
Pusat Pengajian Teras,
Universiti Sains Islam
Malaysia, 71800 Nilai, Negeri
Sembilan, Malaysia;
Email: rosaiza@usim.edu.my

Abstrak: Senaman Tua (ST) Melayu merupakan sebahagian daripada seni persilatan Melayu yang diwarisi sejak turun temurun dalam budaya istana Melayu khususnya istana Pahang. Pengasasnya iaitu Azlan Ghanie Jumat telah membuat inovasi dalam senaman hasil daripada pengamalan keluarganya serta pengalaman beliau sendiri dalam dunia seni mempertahankan diri. Terdapat beberapa gerakan asas dalam Senaman Tua yang telah diperkenalkan kepada masyarakat umum sebagai latihan fizikal atau amalan kecergasan. Makalah ini akan membincangkan berkaitan gerakan-gerakan asas Senaman Tua tersebut berserta kebaikannya kepada pengamalnya. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan pengumpulan data dibuat melalui pemerhatian ikut serta dan temu bual informan penting. Seterusnya data dianalisis secara deskriptif dan interpretif bagi menjelaskan satu persatu gerakan asas Senaman Tua serta manfaat mengamalkannya. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat 12 gerakan asas Senaman Tua yang telah diperkenalkan oleh pengasasnya iaitu Nafas Melayu, Sedap Badan, Angkat Tiang Layar, Senaman Mandi, Mata Angin, Gulung Ekor Naga, Tarik Pusat Tengah, Dayung Sampan, Selangkah Guru, Kemas Badan, Tarik Timba dan Tegak Panah. Melalui latihan secara konsisten, pengamal dapat meningkatkan stamina serta dapat membantu menyelesaikan masalah kesihatan luaran dan dalaman. Dalam masa yang sama, setiap gerakan Senaman Tua sarat dengan petua, adab dan adat orang Melayu. Justeru itu, Senaman Tua perlu disebarluaskan di peringkat global sebagai pemangkin kecergasan dan secara tidak langsung dapat memartabatkan salah satu budaya orang Melayu.

Kata kunci: Senaman Tua (ST) Melayu, seni persilatan, budaya, kesihatan am;

Abstract: Senaman Tua (ST) Melayu is part of the Malay martial art that has been passed down from generation to generation in the culture of the Malay palace, especially the Pahang palace. Its founder, Azlan Ghanie Jumat, has made innovations in exercise based on his family's practice as well as his own experience in the world of martial arts. Some basic movements in Senaman Tua have been introduced to the public as physical exercises or fitness practices. This paper will discuss the basic movements of the Senaman Tua along with its benefits to its practitioners. This study uses a qualitative approach and data collection is done through participant observation and key informant interviews. Next, the data is analyzed

descriptively and interpretively to explain one by one the basic movements of Senaman Tua and the benefits of practicing them. The results of the study found that there are 12 basic movements of Senaman Tua that have been introduced by the founder, namely Nafas Melayu, Sedap Badan, Angkat Tiang Layar, Senaman Mandi, Mata Angin, Gulung Ekor Naga, Tarik Pusat Tengah, Dayung Sampan, Selangkah Guru, Kemas Badan, Tarik Timba and Tegak Panah. Through consistent training, practitioners can increase stamina and can help in solving external and internal health problems. At the same time, every movement of Senaman Tua is loaded with Malay tips, manners, and customs. Therefore, Senaman Tua Melayu needs to be disseminated at the global level as a catalyst for fitness and can indirectly dignify one of the cultures of the Malays.

Keywords: Senaman Tua (ST) Melayu, martial art, culture, general health;

Pengenalan

Makalah ini akan meneroka salah satu budaya orang Melayu dalam seni persilatan yang telah dinovasikan menjadi aktiviti senaman untuk kecergasan pengamalannya. Ia dikenali sebagai Senaman Tua Melayu atau ringkasnya Senaman Tua (ST). Perbincangan akan berkisar tentang 12 gerakan asas dalam Senaman Tua yang dapat meningkatkan kesihatan am iaitu kesihatan fizikal dan minda pengamalannya. Isu kesihatan dan kecergasan manusia perlu dipandang serius terutamanya dalam era revolusi 5.0 sekarang ini yang melahirkan corak kehidupan sedentari dalam kalangan masyarakat. Justeru itu, kehadiran Senaman Tua dilihat sangat tepat pada masanya bertujuan untuk meningkatkan tahap kesihatan masyarakat. Senaman Tua Melayu yang lebih dikenali sebagai Senaman Tua merupakan ringkasan daripada senaman dan petua Melayu. Ia adalah himpunan senaman dan petua untuk kesihatan dalam dunia Melayu. Senaman Tua yang kini mula mendapat tempat dalam kalangan masyarakat di Malaysia, dipercayai turut berkesan dalam membantu mengatasi pelbagai penyakit. Senaman Tua telah diperkenalkan oleh pengasasnya Azlan Jumat Abdul Ghanie yang lebih popular sebagai Azlan Ghanie sekitar 1980-an. Pada dasarnya, Senaman Tua merupakan inovasi oleh pengasasnya menggunakan pengamalan yang diwarisi daripada keluarganya sendiri dan pengamalan beliau dalam dunia seni mempertahankan diri.

Sorotan Literatur

Dalam menghadapi era kemajuan pada masa kini, kebanyakan rakyat Malaysia mengamalkan corak

kehidupan sedentari selari dengan kemajuan teknologi. Keadaan ini menyebabkan masyarakat tidak bergerak aktif dan bersenam. Corak kehidupan yang telah dilalui menyukarkan mereka untuk terus aktif secara drastik (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2001). Hal ini amat membimbangkan kerana aktiviti bersenam amat penting dalam meningkatkan kesihatan manusia. Hal ini telah banyak dibuktikan oleh kajian lepas. Antaranya ialah kajian yang mendapati penglibatan dalam aktiviti fizikal dan regangan membantu mengekalkan badan sihat dari segi fizikal dan mental (Kamarul Azmi Jasmi et.al, 2015). Seterusnya, kajian epidemiologi dan makmal turut menunjukkan bahawa peningkatan tahap aktiviti fizikal dikaitkan dengan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular (Blumenthal et al., 1989).

Aktiviti fizikal atau senaman boleh dikategorikan sebagai salah satu perubatan tradisional dan komplementari, iaitu sebagai rawatan, pencegahan serta terapi untuk tubuh badan (Ernst, 2000; Ros Aiza et al., 2021; Ros Aiza et al., 2024). Penggunaan rawatan tradisional dan komplementari (CAM) sangat popular dalam kalangan rakyat Malaysia. Terdapat pelbagai jenis senaman yang dipraktikkan dalam masyarakat di Malaysia. Antaranya ialah Yoga dan Tai Chi yang terkenal dengan kesan positif ke arah peredaran darah, kesihatan jantung, kesihatan otot dan tulang, serta biopsikososial tubuh (Yang et al., 2018).

Kajian oleh Sareen dan Kumari (2006) misalnya, mendapati yoga dapat membantu mengurangkan rasa sakit terhadap pesakit pankreas tahap kronik. Kajian terhadap sakit belakang sebelah bawah yang kronik oleh Chang et al. (2016) juga mendapati bahawa yoga dapat mengurangkan kadar kesakitan serta mengurangkan depresi serta fisiologikal pesakit. Grotle dan Hagen (2018) dalam kajian mereka di Boston terhadap 320 orang

pesakit belakang bahagian bawah, mendapati yoga dan fisioterapi memberi kelegaan terhadap sakit mereka setelah melalui 12 minggu rawatan. Banyak kajian lain yang dilakukan berkaitan kesan pengamalan dan rawatan yoga terhadap sakit belakang mendapati ia banyak membantu mengurangkan kesakitan (Highland et al., 2018), meningkatkan aktiviti fizikal serta mengurangkan kos rawatan (Hartfiel et.al, 2017). Terdapat juga cadangan menjadikan yoga sebagai rawatan pencegahan dan juga rawatan susulan akibat kecederaan dalam bersukan (Ravi, 2016), malahan yoga telah menjadi sebahagian daripada polisi kesihatan di Britain (Mason et al., 2017).

Berkenaan tai chi pula, kajian yang dilakukan oleh Lauche et al. (2013), mendapati tai chi membantu mengurangkan kesakitan terhadap pesakit-pesakit osteoarthritis lutut. Penilaian yang dibuat oleh Huston dan McFarlane (2016) terhadap 500 kajian yang dilaporkan dan 120 penilaian sistematik mendapati tai chi sangat signifikan terhadap rawatan osteoarthritis, parkinson, pitam, sebagai rehabilitasi sakit jantung kronik, juga meningkatkan daya kognitif orang tua (Hall et al., 2017). Dalam satu kajian lain, Bailey (2015) melalui kajiannya mendapati orang yang berumur 55 tahun ke atas akan lebih mendapat faedah kelegaan akibat arthritis di samping meningkatkan kepercayaan sendiri melalui aktiviti sosial. Berdasarkan literatur yang ada, jelas menunjukkan bahawa tai chi dan kesannya terhadap kesihatan dan penjagaan kesihatan adalah signifikan.

Selain yoga dan tai chi, Senaman Tua (ST) juga telah dicadangkan sebagai salah satu latihan untuk pencegahan penyakit kardiovaskular (Jeyamalar Rajadurai et al., 2017). Senaman Tua turut dicadangkan bagi mengurangkan masalah kesihatan yang dialami oleh kebanyakan wanita seperti peredaran darah yang tidak lancar, lenguh badan dan banyak angin dalam badan, peredaran haid yang tidak teratur, sakit urat kaki, krem, dan kemurungan (Ros Aiza et al., 2021). Walau bagaimanapun, tulisan akademik mengenai ST agak sukar ditemui. Sebaliknya, ia telah dikembangkan menerusi tulisan separa ilmiah khususnya Majalah Seni Beladiri dan laman web Senaman Tua. Justeru itu, makalah ini akan membincangkan Senaman Tua yang boleh dipraktikkan sebagai amalan kecergasan dan pemulihan kesihatan. Penulis akan mengupas 12 gerakan asas Senaman Tua yang telah diperkenalkan oleh Azlan Ghanie sebagai pengasas senaman tersebut serta kebaikan mengamalkan gerakan asas dalam Senaman Tua tersebut.

Metodologi

Kajian ini merupakan kajian kualitatif dan dilaksanakan untuk meneroka amalan asas Senaman Tua serta manfaat kepada pengamalnya. Data kajian ini diperolehi dari kaedah temu bual dan pemerhatian ikut

serta. Menurut Creswell (2014), temu bual merupakan proses di mana penemu bual akan bertanya soalan pada seorang atau lebih informan untuk mendapatkan maklumat secara bersemuka. Temu bual bersemuka dilaksanakan dalam kajian ini untuk memastikan informan benar-benar memahami soalan yang diajukan. Cara pengumpulan data seperti ini memberi peluang kepada pengkaji untuk membuat penjelasan tambahan sekiranya soalan kurang difahami. Pelaksanaan temu bual mengambil kira faktor persekitaran, kesediaan informan, masa temu bual, kesesuaian informan dalam menjawab soalan yang diutarakan dan kepekaan pengkaji terhadap perasaan informan (Bryman, 2004). Kaedah temu bual semi struktur diaplikasikan dalam kajian ini. Pengkaji memilih temu bual semi struktur untuk mendapatkan data kerana pengkaji bebas menyoal dan mengetahui lebih mendalam lagi jawapan informan berdasarkan soalan formal yang telah diajukan (Berg & Berg, 2017). Dalam kajian ini, temu bual semi struktur secara bersemuka dilaksanakan ke atas enam orang pengamal Senaman Tua. Informan telah dipilih berdasarkan kriteria utama iaitu berpengalaman menjadi pengamal ST lebih daripada 10 tahun. Temu bual dilaksanakan mengikut kesesuaian waktu yang telah dipersetujui bagi setiap informan.

Selain temu bual, pengkaji turut menggunakan kaedah pemerhatian. Kaedah ini dipilih kerana ianya merupakan aspek penting dalam mendapatkan pandangan tentang sesuatu isu. Kaedah pemerhatian melalui penglibatan berasal dari bidang antropologi, iaitu kajian tentang kehidupan masyarakat. Penyelidik biasanya melibatkan diri dengan masyarakat yang hendak dikajinya untuk memahami dengan jelas sesuatu isu yang berkaitan dengan masyarakat tersebut. Pemerhatian merujuk kepada proses kajian yang bersyarat interaksi sosial antara pengkaji dan subjek pengkajiannya. Interaksi ini bertujuan untuk memperoleh data melalui teknik yang sistematik (Creswell, 2014). Dalam kajian ini, pemerhatian ikut serta dilaksanakan dengan melibatkan diri dalam latihan Senaman Tua yang dilaksanakan. Dalam pemerhatian ikut serta, pengkaji melibatkan diri secara langsung dengan menjadi peserta Senaman Tua agar dapat merasai perbezaan atau tindak balas yang diceritakan oleh informan dalam temu bual.

Data temu bual dan pemerhatian seterusnya dianalisis secara deskriptif dan interpretif. Pengkaji menjelaskan secara terperinci setiap gerakan asas dalam Senaman Tua yang disenaraikan iaitu sebanyak 12 gerakan. Di samping itu, pengkaji turut menghuraikan manfaat gerakan tersebut.

Hasil Kajian

Latar Belakang Pengasas Senaman Tua (ST) Melayu

Senaman Tua (ST) Melayu telah dipelopori oleh Azlan Jumat bin Abdul Ghanie sekitar tahun 1980-an. Senaman Tua adalah inspirasi daripada didikan ayahandanya, Abdul Ghanie bin Abu Bakar bin Abang Salleh bin Datu Patinggi Borhassan yang berketurunan Raja Melayu Sarawak berdarah Merpati Jepang dan digandingkan dengan silat istana atau daripada pahlawan Pahang keturunan bondanya, Rogayah binti Jaafar bin Endut bin Awang Tatah yang berdarah Bugis. Senaman Tua boleh didefinisikan sebagai tradisi ratusan tahun dari istana Raja Melayu Pahang. Amalan senaman tradisi ini menjadi amalan keluarga beliau sejak turun temurun (Azlan Ghanie, 2007). Hal ini demikian kerana datuk-moyang beliau adalah antara pembesar atau panglima di istana suatu ketika dahulu. Pada zaman tersebut, istana turut menjadi medan budaya ilmu. Mereka sentiasa membincangkan asas, teknik, taktik, petua dan ilmu peperangan. Maka, berlaku banyak perkongsian dan percambahan ilmu, dan seterusnya ilmu-ilmu itu diwariskan kepada generasi berikutnya.

Selain terlibat dalam seni beladiri, Azlan Ghanie turut menceburi bidang kewartawanan pada tahun 1982, berpengalaman sebagai ketua editor buku *Malacca Towards Horizon* dan *Associate Editor* Majalah Phoenix dari Australia dalam tahun 1994, mengasaskan Majalah *Pendekar* pada tahun 1988 dan menerbitkan Majalah Seni Beladiri pada tahun 1997. Justeru itu, gabungan kepakaran beliau dalam kedua-dua bidang iaitu seni beladiri dan kewartawanan telah menyumbang kepada warisan Senaman Tua Melayu melalui pengajaran secara praktikal dan penulisan artikel dalam majalah dan buku *coffee table* (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019). Namun, penulisan dan kajian akademik mengenai Senaman Tua masih kurang. Sebaliknya, ia telah dikembangkan melalui tulisan separa ilmiah misalnya Majalah Seni Beladiri dan laman sesawang Senaman Tua (Azlan Ghanie, temubual, 22 Februari 2020).

Senaman Tua (ST) Melayu

Senaman Tua mempunyai hubungan yang rapat dengan pergerakan seni beladiri yang dikenali sebagai Silat Melayu Keris Lok 9 yang merupakan tradisi keluarga Azlan Ghanie daripada istana Pahang. Azlan Ghanie telah membuat inovasi dengan mengembangkan tradisi tersebut lalu memperkenalkan Senaman Tua kepada masyarakat umum. Teknik-teknik dalam Senaman Tua dipercayai dapat memberi stamina dan meningkatkan kesihatan am. Senaman Tua turut memberi banyak

manfaat sekiranya dipelajari dan dijadikan rutin, bukan sahaja untuk kesihatan badan malah untuk kekuatan diri, kesihatan jasmani dan juga rohani. Ini kerana setiap gerakan dan teknik yang diajar oleh Azlan Ghanie mempunyai falsafah, serta kelebihan yang spesifik dan tertentu, terutamanya, dari segi teknik pernafasan dan menggunakan sendi dan urat sebagai fokus utama dalam setiap gerakan.

Dalam masa yang sama, Senaman Tua merupakan antara cabang perubatan Melayu yang bermaksud senaman berpetua sebagai pemanas badan, otot, sendi serta regangan badan. Ia juga bersifat holistik kerana memberi tumpuan kepada fizikal dan minda. Senaman ini bukan sahaja memberi tumpuan kepada golongan berusia namun, terbuka kepada golongan muda. Ini kerana kurangnya kesedaran terhadap penjagaan kesihatan mengundang pelbagai jenis penyakit di saat usia muda. Oleh itu, Senaman Tua boleh dikategorikan sebagai perubatan tradisional dan komplementari (T&CM) di mana kebanyakan masyarakat mengamalkannya sebagai alternatif merawat penyakit kronik. Lazimnya, perubatan tradisional dan komplementari (T&CM) telah dipraktikkan beratus tahun di serata dunia termasuk Malaysia sebelum perubatan moden berkembang di samping memberi manfaat kepada sebahagian masyarakat (Salihah Yusoff et al., 2019).

12 Gerakan Asas Senaman Tua (ST) Melayu

Terdapat 12 gerakan asas Senaman Tua yang telah diperkenalkan oleh pengasasnya iaitu Nafas Melayu, Sedap Badan, Angkat Tiang Layar, Senaman Mandi, Mata Angin, Gulung Ekor Naga, Tarik Pusat Tengah, Dayung Sampan, Selangkah Guru, Kemas Badan, Tarik Timba dan Tegak Panah. Setiap gerakan tersebut mempunyai kelebihan yang tersendiri.

1. Nafas Melayu

Senaman Tua bermula dengan gerakan Nafas Melayu sebelum membuat gerakan lain. Kaedah Nafas Melayu boleh dipraktikkan dalam kedudukan badan tegak, kemudian ambil nafas daripada hidung dan fokus pada pusat ke halkum. Seterusnya, menarik nafas dengan dalam, menyimpan nafas seketika selama 2 atau 3 saat dan akhirnya, menghembus nafas melalui mulut dan sebaik-baiknya dihembus dengan perlahan (Azlan Ghanie, 2007). Gerakan Nafas Melayu dapat memperbetulkan postur kedudukan badan dan memberi ketenangan minda kepada pengamalannya (Dzulkhairi Yusof, temubual, 22 Februari 2020).

Rajah 1. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Nafas Melayu



Peristiwa itu membuatkan sami tersebut mengakui akan kekuatan dan sifat keberanian orang Melayu. Kelebihan gerakan ini adalah menguatkan otot belakang, tangan dan kaki (Zalina Ibrahim, temubual, 11 Mac 2020).

Rajah 3. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Angkat Tiang Layar



2. Sedap Badan

Gerakan seterusnya ialah Sedap Badan yang memberi tumpuan kepada sendi bahagian pergelangan tangan, siku, bahu dan pinggang. Ia menggunakan teknik di mana setiap pergerakan mesti dirasai menggunakan teknik fokus. Setelah itu, Sedap Badan bermula dengan mengangkat kedua siku ke tepi atau dipanggil kembang sayap iaitu menarik otot bahagian belikat. Kemudian, tolak siku ke sisi badan dan buat pusingan ke dalam. Setelah itu, angkat tangan dan tolak pinggang ke atas sehingga merasa tekanan pada bahagian tengkuk dan kembali kepada kedudukan asal (Azlan Ghanie, temubual, 22 Februari 2020; Salwa Yunus, temubual, 14 Mac 2020).

4. Senaman Mandi

Senaman Mandi merupakan antara gerakan yang memperolehi respon positif dalam kalangan pengamal Senaman Tua (Zalina Ibrahim, temubual, 11 Mac 2020). Gerakan ini turut memberi fokus kepada kekuatan sendi bahagian pergelangan tangan, siku, bahu dan belakang pinggang. Kaedah pertama adalah merapatkan siku dan naikkan ke atas (dalam perbuatan mengusap kepala daripada dahi ke belakang). Kemudian, membuka siku dan bahu dengan membuat putaran dari atas ke hadapan badan (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019).

Rajah 2. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Sedap Badan



Rajah 4. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Senaman Mandi



3. Angkat Tiang Layar

Gerakan Angkat Tiang Layar dipraktikkan dalam kedudukan kedua-dua tangan lurus ke hadapan seolah-olah bersedia untuk mengangkat tiang layar. Seterusnya, tangan diangkat tinggi sambil kaki bergerak selangkah ke hadapan berselang seli antara kiri dan kanan. Falsafahnya di sini adalah mengangkat semangat dan kekuatan diri. Menurut Azlan Ghanie (temubual, 27 Jun 2019), ada satu sejarah lama menceritakan bahawa terdapat seorang sami yang telah mengikuti pelajar Melayu berlayar daripada India kembali ke China. Kemudian, dalam perjalanan pulang kayu layar telah patah, membuatkan pelajar Melayu tersebut tetap berani kembali ke kapal dan terus berlayar walaupun dalam ombak yang bergelora.

5. Mata Angin

Gerakan Mata Angin menggambarkan penunjuk arah iaitu 'lapan penjuru angin bermata satu'. Kaedah gerakan ini bermula dengan tangan Melayu iaitu mengangkat telapak tangan ke arah muka. Kemudian sambil bergerak selangkah ke hadapan berselang seli, depakan kedua-dua tangan dan gulung tangan ke dalam. Istilah mata angin bermaksud dalam setiap gerak, anggota mata haruslah tajam. Apabila pandangan mata tepat, sasaran tidak akan hilang meskipun langkah menjadi semakin laju dan jauh. Gerakan ini menggambarkan bahawa orang Melayu boleh melakukan tiga atau empat gerak atau kerja dalam satu masa (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019). Jika diteliti, setiap perbuatan masyarakat Melayu terdahulu

mempunyai sistem nilai Melayu yang boleh dijadikan pedoman dan tunjuk ajar (Muhammad Takari, 2013). Ini kerana mereka adalah daripada golongan bijak dan berkemahiran tinggi.

Rajah 5. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Mata Angin



6. Gulung Ekor Naga

Perkataan Gulung Ekor Naga diguna pakai kerana pergerakannya adalah menggulung dari pangkal (bahu) ke hujung (jari). Menurut perspektif beladiri, ia berfungsi sebagai kecepatan menyampai tangan terhadap musuh (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019). Kaedah Gulung ekor naga adalah bermula dengan kedudukan Tangan Melayu. Seterusnya, meluruskan tangan dan menggulung ke hadapan, tepi, atas dan bawah. Tumpuan adalah pada siku, bahu dan perlu menggulung lebih kurang 5 cm sehingga terasa pada otot pinggang (Azlan Ghanie, 2007). Teknik senaman ini turut dipraktikkan oleh pemanah sebagai latihan kekuatan tangan (Mohd Fadli Adha Mohamad Rashid, temubual, 14 Mac 2020). Ini kerana, Gulung Ekor Naga memberi manfaat seperti membuka kunci dalam gerakan silat, boleh melajukan gerak tangan dan juga membantu masalah sendi (Dzulkhairi Yusoff, temubual, 22 Februari 2020).

Rajah 6. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Gulung Ekor Naga



7. Tarik Pusat Tengah

Tarik Pusat Tengah adalah gerakan dalam kedudukan duduk dan diumpamakan seperti membina rumah iaitu tapak dan tiang seri haruslah kukuh dan kuat. Jadi, tumpuan tersebut menunjukkan bahawa kaedah senaman ini merawat anggota perut serta kawasan pusat ke bawah. Gerakan ini bermula dengan tangan lurus dan duduk melunjur ke hadapan. Dalam kiraan lima saat, tangan digenggam dan ditarik rapat ke dada sambil menarik nafas dalam-dalam kemudian, dilepaskan perlahan-lahan (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019; Zalina Ibrahim, temubual, 11 Mac 2020).

Rajah 7. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Tarik Pusat Tengah



8. Dayung Sampan

Gerakan Dayung Sampan pula dapat menguatkan pinggang, lutut dan bahu dengan pergerakan yang betul dan tepat (Salwa Yunus, temubual, 14 Mac 2020). Kaedahnya adalah dengan duduk berlunjur dan tegakkan badan kemudian, tangan diangkat ke atas seperti memegang kayu dayung sampan dan seterusnya mendayung sambil melawan arus. Pergerakan mendayung ini dapat memberi stamina serta menguatkan anggota bawah pusat (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019).

Rajah 8. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Dayung Sampan



9. Selangkah Guru

Berdasarkan perguruan Silat Melayu Keris Lok Sembilan, Selangkah Guru disebut sebagai ‘Lok Satu’ bagi mengelakkan kekeliruan. Gerakan ini merupakan selangkah gerak daripada pesilat bertaraf guru (Azlan Ghanie, 2007). Kaedah Selangkah Guru bermula dengan melangkah ke hadapan. Apabila melangkah, hujung atau pangkal iaitu ibu jari kaki kanan mesti selari dengan tumit kaki kiri sambil tegap badan. Kemudian, bahagian pusat mestilah mengadap musuh atau ringkasnya disebut ‘Pusat Mengadap’ supaya tidak menghilangkan paksi. Dengan adanya paksi maka pergerakan sendi kaki ke hujung tangan akan berfungsi dengan baik. Ia merupakan satu pegangan diri iaitu dalam apa jua keadaan, perlu bersiap sedia untuk menghadapinya. Sebagai contoh, berani menghadap seseorang untuk memohon maaf jika melakukan kesilapan. Langkah dan gerak asas ini juga menceritakan tentang pergerakan ‘silat’ iaitu perbuatan serentak, segerak atau elak. Tiga pergerakan iaitu ke depan, ke kiri dan ke kanan pula menyampaikan falsafah silat iaitu perbuatan mengelat dan menyerang ketika mengelak. Selangkah Guru telah menghasilkan 1001 pecahan tari gerak seperti Ambil Penjuru, Hantar Mata, Alih Penjuru, Buka Langkah, Tenteng, Anak Ayam Teleng, dan Adab Pasang Bawah. Setiap langkah bertujuan untuk mengawal gerak sewaktu menyerang musuh (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019, Haswandi Hasmoon, temubual, 22 Februari 2020).

Menurut Azlan Ghanie (temubual, 27 Jun 2019), falsafah Melayu menjelaskan bahawa Selangkah Guru adalah untuk menilai, mengukur setiap perbuatan dalam asas senaman. Asas gerakan ini dapat mengawal pernafasan dan imbalan badan, menggunakan anggota mata, tangan, pinggang, bahu, siku, tengkuk, kelenjar, lutut dan buku lali.

Rajah 9. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Selangkah Guru



10. Kemas Badan

Kemas badan merupakan gerakan menepuk bahagian tertentu badan dengan tujuan mengemaskan bahagian badan tersebut (Haswandi Hasmoon, temubual, 22 Februari 2020). Amalan ini merujuk kepada amalan pesilat orang Melayu terdahulu sekitar tahun 60-an atau 70-an. Apabila ingin beradu silat, para pesilat akan pergi ke tiang gelanggang dan menepuk belakang badan, telapak tangan, siku, lengan, bahu, pinggang, kaki dan keseluruhan anggota badan kerana dikatakan untuk mengemaskan badan sebelum masuk ke dalam gelanggang silat (Azlan Ghanie, temubual, 22 Februari 2020).

Rajah 10. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Kemas Badan



11. Tarik Timba

Fokus utama gerakan Tarik Timba adalah pada otot pinggang. Pada pendapat orang Melayu lama apabila pinggang kuat, maka kuatlah tubuh badan seseorang. Gerakan Tarik Timba mengutamakan teknik pernafasan yang betul. Bermula dengan kedudukan badan tegak, tangan diluruskan ke bawah. Seterusnya menarik nafas, menggenggam tangan dengan semangat dan menarik sekuat hati umpama mengangkat beban yang berat iaitu menarik timba. Kaedahnya ialah dengan menarik kedua-dua tangan dan bawa ke pinggang, diikuti dengan tangan kanan dan diakhiri dengan tangan kiri (Azlan Ghanie, temubual, 22 Februari 2020; Mohd Fadli Adha Mohamad Rashid, temubual, 14 Mac 2020).

Rajah 11. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Tarik Timba



12. Tegak Panah

Konsep utama gerakan Tegak Panah adalah daripada aktiviti memanah iaitu perlu menumpukan perhatian dengan memandang sasaran dalam keadaan tenang. Gerakan ini bermula dengan meluruskan tangan ke

hadapan dan mendepakan tangan ke tepi untuk bersedia memandang ke arah sasaran. Kemudian, sambil menarik nafas, anak panah digenggam dengan semangat dan ditarik daripada pusat dan dilepaskan perlahan-lahan (Azlan Ghanie, temubual, 22 Februari 2020).

Rajah 12. Hasil Kajian Lapangan Gerakan Tegak Panah



Manfaat Senaman Tua Terhadap Kesihatan Am

Berdasarkan 12 gerakan asas yang diperkenalkan dalam Senaman Tua, dapatlah dijelaskan bahawa ST memberi fokus kepada teknik pernafasan yang betul serta regangan badan secara menyeluruh dan ia boleh membantu meningkatkan kesihatan am iaitu kesihatan fizikal dan minda pengamalinya. Menurut Azlan Ghanie (2007), gerakan Nafas Melayu dapat memperbetulkan postur kedudukan badan ketika berjalan atau duduk agar seseorang sentiasa tegap. Selain itu, Nafas Melayu memberi ketenangan minda kerana menggunakan teknik fokus menerusi elemen kekuatan dalaman dan emosi yang stabil (Dzulkhairi Yusof, temubual, 22 Februari 2020). Seterusnya, gerakan Sedap Badan dapat memberi kelegaan dan membuatkan badan atau dada menjadi tegap dan wajah tidak jatuh iaitu awet muda (Salwa Yunus, temubual, 14 Mac 2020). Manakala, gerakan Kemas Badan dilakukan dengan tujuan mengemaskan bahagian-bahagian tertentu pada badan agar badan tidak lesu (Haswandi Hasmoon, temubual, 22 Februari 2020).

Senaman Tua turut meningkatkan kecergasan otot dan sendi dalam beberapa gerakan asasnya seperti gerakan Angkat Tiang Layar yang boleh membantu menguatkan otot belakang, tangan dan kaki (Zalina Ibrahim, temubual, 11 Mac 2020). Manakala, gerakan Senaman Mandi pula memberi fokus kepada kekuatan sendi bahagian pergelangan tangan, siku, bahu dan belakang iaitu pinggang. Gerakan Tarik Timba pula boleh melegakan otot pinggang (Mohd Fadli Adha Mohamad Rashid,

temubual, 14 Mac 2020). Seterusnya, gerakan Gulung Ekor Naga boleh membantu mengurangkan masalah sendi tangan dan bahu. Gulung Ekor Naga juga boleh dipraktikkan untuk rawatan sakit darah tinggi dan sakit belakang (Dzulkhairi Yusoff, temubual, 22 Februari 2020).

Selain itu, Senaman Tua juga memberi perhatian kepada otot bahagian bawah melalui gerakan Tarik Pusat Tengah dan Dayung Sampan. Gerakan Tarik Pusat Tengah memberi manfaat kepada kaum lelaki dan juga wanita iaitu dapat menguatkan otot bahagian bawah dan melancarkan sistem peredaran darah (Zalina Ibrahim, temubual, 11 Mac 2020). Manakala gerakan Dayung Sampan pula dapat memberi stamina serta menguatkan anggota bawah pusat (Azlan Ghanie, temubual, 27 Jun 2019).

Di samping meningkatkan kecergasan fizikal seperti otot dan sendi serta melancarkan pernafasan dan peredaran darah, Senaman Tua turut memberi perhatian terhadap kecergasan minda dan dalaman melalui gerakan Mata Angin dan Tegak Panah. Gerakan Mata Angin boleh meningkatkan kepekaan terhadap persekitaran serta kepantasan dalam tindakan (Dzulkhairi Yusof, temubual, 22 Februari 2020). Manakala, gerakan Tegak Panah pula membantu membangkitkan kekuatan dalaman iaitu menerusi teknik fokus yang dipraktikkan dalam gerakan ini yang dapat mengurangkan depresi dan tekanan darah tinggi (Azlan Ghanie, temubual, 22 Februari 2020).

Seterusnya menurut Azlan Ghanie (temubual, 27 Jun 2019), gerakan yang merupakan simbol kekuatan dan kecergasan orang Melayu adalah Selangkah Guru. Hal ini kerana, Selangkah Guru adalah untuk menilai dan mengukur setiap perbuatan dalam senaman. Gerakan ini mengawal pernafasan dan imbalan badan, menggunakan anggota mata, tangan, pinggang, bahu, siku, tengkuk, kelenjar, lutut dan buku lali. Justeru itu, gerakan ini boleh membantu meningkatkan kecergasan fizikal dan minda pengamalannya.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahawa Senaman Tua (ST) Melayu mempunyai banyak pecahan gerakan merangkumi kedudukan berdiri, duduk, baring dan bergerak. Bagi setiap kedudukan tersebut terdapat bermacam-macam jenis gerakan yang unik dan tinggi dengan adat, adab dan rahsia yang hanya difahami apabila mengamalkannya. Walaubagaimanapun, terdapat 12 gerakan asas telah diperkenalkan oleh pengasas Senaman Tua iaitu Nafas Melayu, Sedap Badan, Angkat Tiang Layar, Senaman Mandi, Mata Angin, Gulung Ekor Naga, Tarik Pusat Tengah, Dayung Sampan, Selangkah Guru, Kemas Badan, Tarik Timba dan Tegak Panah. Setiap

gerakan tersebut berkisar tentang petua dan perbuatan harian orang Melayu yang sebenarnya boleh meningkatkan kesihatan am pengamalannya seperti pernafasan yang lancar, peredaran darah yang lancar, menguatkan otot dan sendi serta meningkatkan kecergasan minda. Jelaslah, dalam budaya Melayu juga terdapat senaman yang hebat sebagaimana senaman yang ada dalam budaya lain seperti Yoga dan Tai Chi. Justeru itu, senaman ini wajar diketengahkan sebagai aktiviti kecergasan fizikal dan minda. Hal ini boleh mengangkat martabat tradisi Melayu khususnya dalam ilmu kesenian.

Penghargaan

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Universiti Sains Islam Malaysia menerusi geran USIM PPPI/KHAS_FKP/0118/051007/15419 yang telah membiayai penyelidikan ini.

Rujukan

Azlan Ghanie. (2007). *Senaman Tua Melayu*. Azlan Ghanie (M) Sdn Bhd.

Azlan Jumat Abdul Ghanie. (2019, 27 Jun & 2020, 22 Februari) Pengasas Senaman Tua Melayu dan Silat Keris Lok 9. [Temu Bual].

Bailey, R. (2015). *The therapeutic effects of Tai Chi on adults 55 and older with arthritis*. (Publication No. 1586786). [Master thesis, North Carolina Central University]. ProQuest Dissertations Publishing.

Berg, A. V. D. & Berg, M. S. (2017). Guidelines for Researchers Using an Adapted Consensual Qualitative Research Approach in Management Research. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 15(2), 109-119.

Blumenthal, J. A., Emery, C. F., Madden, D. J., George, L. K., Coleman, R. E., Riddle, M. W & Williams, R. S. (1989). Cardiovascular and Behavioral Effects of Aerobic Exercise Training in Healthy Older Men and Women. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 44(5), 147-157. <https://doi.org/10.1093/geronj/44.5.M147>

Bryman, A. (2004). *Social Research Methods*. 2nd ed. Oxford University Press.

Chang, D. G., Holt, J. A., Sklar, M. & Groessl, E. J. (2016). Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature. *J Orthop Rheumatol*, 3(1) 1-8.

Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Sage Publications Inc.

- Dzulkhairi Yusoff. (2020, 22 Februari). Jurutera Mekanikal dan Pengamal Senaman Tua [Temu Bual].
- Ernst, E. (2000). The role of complementary and alternative medicine. *British Medical Journal*, 321(7269), 1133–1135.
- Grotle, M. & Hagen, K. B. (2018). Yoga classes may be an alternative to physiotherapy for people with chronic nonspecific low back pain. *Journal of Physiotherapy*, 64(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.001>
- Hall, A., Copesey, B., Richmond, H., Thompson, J., Ferreira, M., Latimer, J., & Maher, C. G. (2017). Effectiveness of tai chi for chronic musculoskeletal pain conditions: updated systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy*, 97(2), 227–238. <https://doi.org/10.2522/ptj.20160246>
- Hartfiel, N., Clarke, G., Havenhand, J., Philips, C. & Edwards, R. T. (2017). Cost-effectiveness of yoga for managing musculoskeletal conditions in the workplace. *Occupational Medicine*, 67, 687–695. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx161>
- Haswandi Hasmoon. (2020, Februari 22 Februari). Jurulatih Sukan dan Jurulatih Senaman Tua. [Temu Bual].
- Highland, K. B., et.al. (2018). Benefits of the Restorative Exercise and Strength Training for Operational Resilience and Excellence Yoga Program for Chronic Low Back Pain in Service Members: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 99(1), 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.08.473>
- Huston, P. & McFarlane, B. (2016). Health benefits of tai chi: What is the evidence? *Canadian Family Physician*, 62(November), 881–890. <http://www.cfp.ca/content/62/11/881.short>
- Jeyamalar Rajadurai, Robaayah Zambahari, Abdul Rashid Abdul Rahman & Anwar Suhaimi. (2017). *Clinical Practice Guidelines on Primary & Secondary Prevention of Cardiovascular Disease 2017*. Ministry of Health Malaysia.
- Kamarul Azmi Jasmi, Mohd Imran Mahamad Remli & Wan Ezril Wan Ibnurushdi. (2015). Mahasiswa dan Aktiviti Kesukanan. Dlm. *Mahasiswa dan Kehidupan Menurut Perspektif Islam: Penampilan, Kesihatan, dan Aktiviti Sosial. Jilid III* (pp. 45-66). Penerbit UTM Press.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2001). *Kempen Cara Hidup Sihat 2001 Manual Mesej Utama dan Sokongan Promosi Keluarga Sihat*. Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G., & Cramer, H. (2013). A systematic review and meta-analysis of Tai Chi for osteoarthritis of the knee. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 396–406. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2013.06.001>
- Mason, H., Schnackenberg, N., & Monro, R. (2017). Yoga and Healthcare in the United Kingdom. *International Journal of Yoga Therapy*, 27(1), 121–126. <https://doi.org/10.17761/1531-2054-27.1.121>
- Mohd Fadli Adha Mohamad Rashid. (2020, 14 Mac). Jurulatih Sukan dan Jurulatih Senaman Tua. [Temu Bual].
- Muhammad Takari. (2013). *Kesenian Melayu: Kesenambungan, Perubahan, dan Strategi Budaya*. Universiti Sumatera Utara.
- Ravi, S. (2016). The Application and Effectiveness of Yoga in Prevention and Rehabilitation of Sport Injuries in Athletes Participating in Competitive Sport. *LASE Journal of Sport Science*, 7(1), 42–57.
- Ros Aiza Mohd Mokhtar, Adibah Sulaiman, Mohd Azmir Mohd Nizah, Hishomudin Ahmad, Hanis Hidayu Kasim, Sharifah Najwa Syed Mohamad & Fathima Begum Syed Mohideen. (2024). How Does Alternative Treatment Through Traditional Malay Exercise Good for General Health?. *Sains Insani*, 9(1), 47-55. <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol9no1.587>
- Ros Aiza Mohd Mokhtar, Mohammad Aizuddin Abdul Aziz & Adibah Sulaiman. (2021). Senaman Tua Melayu bagi Memelihara Kesihatan Wanita dalam Mendepani Revolusi Industri. Dlm. Siti Nor Azhani Mohd Tohar et. al., *Teras Ilmu Memacu Revolusi Industri* (pp.176-192). Universiti Sains Islam Malaysia.
- Salihah Yusoff, Siti Aishah Hassan, and Wan Norhayati Wan Othman. (2019). Traditional and Complementary Treatments among Malay, Chinese and Indian Chronic Diseases: A Systematic Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15,178-183.
- Salwa Yunus. (2020, 14 Mac). Akauntan dan Pengamal Senaman Tua. [Temu Bual].
- Sareen, S. & Kumari, V. (2006). Yoga for rehabilitation in chronic pancreatitis. *Gut*, 55(7), 1051-1059. <https://doi.org/10.1136/gut.2006.093088>
- Yang, Y. L. et al. (2018). The Effect of Tai Chi on Cardiorespiratory Fitness for Coronary Disease Rehabilitation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 8(JAN), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.01091>
- Zalina Ibrahim. (2020, 11 Mac). Pengusaha Spa dan Jurulatih Senaman Tua. [Temu Bual].

