

(kebatinan) pada seorang guru spiritual. Kombinasi ajaran spiritual (kebatinan) dan gaya pencak silat yang terbaik dari berbagai aliran ini yang menjadi dasar dari pencak silat Setia Hati. Ki Ageng Soerodwirjo meninggal pada 10 November 1944 di Madiun.

Pada tahun 1922, Ki Hadjar Hardjo Oetomo (pahlawan perintis kemerdekaan 1883-1952), salah satu kadang (anggota) Setia Hati, meminta izin kepada gurunya yaitu Ki Ageng Soerodwirjo untuk mendirikan latihan Setia Hati bagi generasi muda dan beliau diizinkan oleh Ki Ageng Soerodwirjo, tetapi harus dalam nama yang berbeda. Maka Ki Hadjar Hardjo Oetomo mendirikan Setia Hati "Pemuda Sport Club"(SH PSC) yang kemudian menjadi Persaudaraan Setia Hati "Pemuda Sport Club" yang berupa sebuah Organisasi. Organisasi ini kemudian disebut Persaudaraan Setia Hati Terate atau PSHT pada tahun 1948 dalam kongres pertama di Madiun. Setelah Perang Dunia II, PSHT terus menyebar ke seluruh Indonesia. Seorang tokoh penting di balik semakin populernya PSHT ini adalah Mas Irsjad (1950-1974) yang merupakan siswa pertama Ki Hadjar Hardjo Oetomo. Mas Irsjad ini juga menciptakan 90 Senam Dasar (*Basic Exercise*), Jurus Belati (Jurus dengan pisau), dan Jurus Toya (Jurus dengan panjang tongkat) yang membedakan dengan Setia Hati di Winongo. Salah satu siswa Mas Irsjad adalah Mas Imam Koesoepangat (1975-1987) pemimpin spiritual dari PSHT yang turut berjasa membesarkan PSHT. Penggantinya, Mas Tarmadji Boedi

kesemua seni tersebut di dalamnya pasti menggunakan senjata. Diantara senjata yang digunakan adalah golok, trisula, toyak, belati dan sabit.

e. Pembinaan Mental Spiritual (Kerohanian)

Pembinaan mental spiritual dalam pencak silat PSHT tidak dapat ditunjukkan secara eksplisit. Namun, tanpa mental spritual, sebuah olahraga beladiri tidak dapat disebut sebagai pencak silat. Hal ini sesuai dengan pengertian pencak silat itu sendiri. Pencak silat adalah budaya bangsa Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan hidup dan alam sekitar agar terwujud keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dari pengertian itu dapat disimpulkan bahwa apapun yang dilakukan dalam kaitannya dengan pencak silat harus bertujuan untuk meningkatkan iman dan taqwa.

Pada hakikatnya, tujuan pencak silat PSHT hanyalah alat agar langkah Pesilat semakin mantab dan supaya keyakinan diri pribadi kuat. Sementara langkah Pesilat tertuju pada keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Aspek pembinaan mental spiritual dalam PSHT dipraktekkan pada latihan pernapasan yang bercirikan halus (meditasi yang dikonsentrasikan pada pengaturan napas). Jenis meditasi tersebut diajarkan di semua perguruan pencak silat sebagai latihan tenaga dalam, namun dalam PSHT meditasi pernapasan dipraktekkan untuk mengenal

2. Pernapasan perut

Pernapasan perut yang bersifat kasar bertujuan untuk membentuk otot perut sehingga perut mengeras dan berotot (*sixpack*). Cara melakukan pernapasan perut model kasar ini dengan tiga tahapan tempat yaitu pembentukan otot perut atas, tengah, dan bawah.

Pertama, pembentukan otot perut bagian atas, dilakukan dengan cara menghirup udara melalui hidung yang langsung “dikirim” ke perut bagian atas secara perlahan dan ditahan hingga perut mengeras. Posisi dalam pernapasan ini dengan cara seperti *shit up*: posisi terlentang, menekuk setengah lutut, posisi kedua tangan dibelakang kepala dan badan diangkat sampai lurus kemudian ditahan sekuat napas terus badan diturunkan. Tarikan napas bersamaan dengan diangkatnya badan sampai posisi badan lurus kemudian napas ditahan sampai badan diturunkan kembali. Setelah posisi turun, napas dilepaskan.

Kedua, pembentukan otot perut bagian tengah, prosesnya hampir sama dengan pembentukan otot perut bagian atas, tetapi ruang tahan napasnya yang dipusatkan (ditahan keras) di perut bagian tengah, dan posisi terlentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua kaki lurus dan mengunci. Setelah itu badan (kepala) dan kedua kaki diangkat secara bersamaan posisi seperti setengah lingkaran sambil menarik napas kemudian napas ditahan di

