

# **PEDAGOGI PENGAJARAN SILAT KANAK-KANAK: TAPAK, ELAK DAN TEPIS SEBAGAI ASAS SEBELUM PUKULAN DAN KUNCIAN**

## **ABSTRAK**

Pengajaran silat kepada kanak-kanak, khususnya di peringkat sekolah rendah, memerlukan pendekatan pedagogi yang tersusun, berperingkat dan mengutamakan keselamatan. Pengajaran tidak wajar dimulakan dengan kemahiran menyerang seperti pukulan dan kuncian, sebaliknya perlu dimulakan dengan penguasaan **tapak, mengelak dan menepis**. Urutan ini membina asas keseimbangan, kawalan tubuh, kesedaran ruang, koordinasi, jarak dan disiplin sebelum murid diperkenalkan kepada kemahiran yang mempunyai tahap interaksi fizikal lebih tinggi. Kajian sistematik menunjukkan bahawa program seni bela diri dalam kalangan kanak-kanak berpotensi meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelajuan, ketangkasan, kekuatan dan fleksibiliti (Stamenković et al., 2022). Kajian terkini pula menunjukkan bahawa manfaat tingkah laku seni bela diri tidak berlaku secara automatik, sebaliknya bergantung kepada matlamat pendidikan, bimbingan pedagogi dan konteks latihan (Deng et al., 2026). ([PubMed Central \(PMC\)](#)) Oleh itu, pedagogi silat perlu meletakkan prinsip **“pertahanan sebelum serangan, kawalan sebelum kekuatan”** sebagai asas pembentukan generasi pesilat.

**Kata kunci:** silat, pedagogi, sekolah rendah, tapak, mengelak, menepis, pukulan, kuncian, keselamatan.

## 1.0 Pendahuluan

Silat ialah seni bela diri yang mempunyai dimensi fizikal, teknikal, budaya dan pendidikan. Dalam konteks kanak-kanak, pengajaran silat tidak seharusnya dilihat semata-mata sebagai proses memindahkan teknik daripada guru kepada murid. Sebaliknya, ia perlu dilihat sebagai satu proses **pembangunan kemahiran secara berperingkat** yang mengambil kira umur, perkembangan motor, keselamatan dan keupayaan memahami arahan.

Hal ini penting kerana kanak-kanak masih berada dalam proses membangunkan kawalan pergerakan, koordinasi dan kesedaran tubuh. Kajian sistematik terhadap penyertaan kanak-kanak dalam seni bela diri mendapati latihan seni bela diri mempunyai potensi memberikan kesan positif terhadap beberapa aspek kecergasan fizikal dan kemahiran motor, termasuk koordinasi dan keseimbangan (Stamenković et al., 2022). ([PubMed](#))

Dalam konteks tersebut, pengajaran silat perlu mempunyai **urutan pedagogi yang jelas**. Prinsip yang dicadangkan ialah:

**Tapak → Elak → Tepis → Kawal → Pukul → Kunci.**

Urutan ini tidak bermaksud semua perguruan silat mesti menggunakan susunan teknik yang sama, tetapi ia boleh dijadikan satu **kerangka pedagogi asas untuk latihan kanak-kanak**.

## 2.0 Tapak sebagai Asas Pertama Pengajaran

Pengajaran silat sepatutnya bermula dengan **tapak**. Tapak merujuk kepada asas kedudukan tubuh, kuda-kuda, imbalan, arah pergerakan dan keupayaan mengawal jarak.

Seseorang murid yang belum mempunyai tapak yang stabil akan menghadapi kesukaran untuk melakukan pergerakan pertahanan dengan baik. Apabila badan tidak seimbang, pergerakan mengelak mungkin menyebabkan murid hilang kawalan; begitu juga tindakan menepis atau melakukan gerakan susulan mungkin dilakukan tanpa koordinasi yang baik.

Dari sudut pembelajaran motor, perkara ini penting kerana kemahiran kompleks biasanya dibina daripada kemahiran asas yang lebih mudah. Kajian terhadap program

seni bela diri kanak-kanak menunjukkan peningkatan dalam aspek koordinasi, keseimbangan, ketangkasan dan kekuatan, yang semuanya berkait rapat dengan keupayaan melakukan pergerakan yang terkawal (Stamenković et al., 2022). ([MDPI](#))

Oleh itu, murid perlu terlebih dahulu belajar:

- kedudukan kaki;
- keseimbangan;
- orientasi tubuh;
- arah pergerakan;
- kawalan jarak;
- pergerakan ke hadapan dan ke belakang; dan
- perubahan arah secara terkawal.

**Tapak bukan sekadar kuda-kuda; tapak ialah asas untuk membina kawalan tubuh.**

### **3.0 Mengelak sebagai Kemahiran Pertahanan Awal**

Selepas tapak, kemahiran kedua yang perlu diberi penekanan ialah **mengelak**.

Mengelak mengajar murid bahawa mempertahankan diri tidak semestinya bermaksud bertembung dengan serangan. Dalam konteks pendidikan, konsep ini amat penting kerana murid belajar mengenali ruang, arah pergerakan dan jarak.

Secara pedagogi, mengelak juga memperkenalkan konsep **mengawal diri sebelum bertindak terhadap orang lain**. Murid belajar bahawa tindak balas yang baik tidak semestinya merupakan tindak balas yang paling kuat.

Pada peringkat sekolah rendah, latihan mengelak boleh dilaksanakan secara terkawal melalui aktiviti pergerakan tanpa sentuhan keras. Fokusnya ialah koordinasi, keseimbangan dan perubahan arah, bukannya menghasilkan kecederaan atau menunjukkan kekuatan.

Pendekatan sebegini juga selaras dengan dapatan bahawa latihan seni bela diri boleh memberikan manfaat kepada kemahiran motor kanak-kanak apabila dilaksanakan sebagai program yang tersusun (Stamenković et al., 2022). ([PubMed Central \(PMC\)](#))

#### **4.0 Menepis sebagai Jambatan antara Pertahanan dan Tindakan**

Selepas murid menguasai tapak dan asas mengelak, kemahiran **menepis** boleh diperkenalkan.

Menepis merupakan satu bentuk tindak balas pertahanan yang memerlukan murid memahami hubungan antara **jarak, masa, arah dan koordinasi tubuh**. Dalam pembelajaran silat, kemahiran ini lebih kompleks daripada sekadar menggerakkan tangan kerana murid perlu menyelaraskan pergerakan kaki, tubuh dan tangan.

Pada tahap ini, guru perlu memastikan latihan dilakukan secara terkawal dan berpasangan dengan tahap sentuhan yang sesuai. Matlamatnya ialah membina kefahaman terhadap prinsip pergerakan, bukan menguji kekuatan.

Dari perspektif pedagogi, menepis merupakan **jambatan penting daripada kemahiran asas pertahanan kepada kemahiran tindak balas**.

Dengan kata lain:

**Tapak memberikan kestabilan.**

**Mengelak memberikan pergerakan.**

**Menepis memberikan kawalan terhadap arah serangan.**

Selepas ketiga-tiga asas ini dikuasai, barulah murid mempunyai asas yang lebih kukuh untuk memahami kemahiran seterusnya.

#### **5.0 Pukulan Hendaklah Diperkenalkan Selepas Asas Pertahanan**

Pukulan merupakan antara kemahiran yang sering dianggap sebagai asas utama seni bela diri. Namun begitu, dalam pedagogi kanak-kanak, pukulan tidak seharusnya menjadi titik permulaan.

Murid perlu terlebih dahulu memahami bahawa ilmu bela diri bukan bertujuan menggalakkan pergaduhan. Pukulan perlu diajar dalam konteks **kawalan, disiplin, keselamatan dan tanggungjawab**.

Dari sudut pendidikan, prinsip ini penting kerana penguasaan kemahiran menyerang tanpa pendidikan kawalan diri boleh menghasilkan kefahaman yang tidak seimbang tentang fungsi seni bela diri.

Kajian semasa menunjukkan bahawa hubungan antara latihan seni bela diri dengan tingkah laku agresif atau prososial tidak boleh dianggap sebagai sesuatu yang automatik. Meta-analisis terkini terhadap kajian terkawal mendapati tiada kesan signifikan secara keseluruhan terhadap pengurangan agresif atau peningkatan tingkah laku prososial. ([DOI](#))

Oleh itu, **pendidikan nilai dan kawalan diri perlu sengaja dibina dalam sistem pengajaran**, bukannya menganggap teknik seni bela diri itu sendiri akan menghasilkan disiplin secara automatik.

## **6.0 Kunci sebagai Kemahiran Kawalan Tahap Lanjutan**

Kuncian pula merupakan kemahiran yang memerlukan tahap koordinasi dan kawalan yang lebih tinggi. Oleh sebab kuncian melibatkan kawalan terhadap anggota badan pasangan latihan, kesilapan kecil boleh menyebabkan kecederaan.

Oleh itu, kuncian lebih sesuai diperkenalkan **selepas murid mempunyai asas tapak, mengelak, menepis dan kawalan tubuh**.

Pengajaran kuncian perlu menekankan:

1. kawalan pergerakan;
2. komunikasi antara pasangan;
3. penggunaan daya yang minimum dan terkawal;
4. kemampuan berhenti apabila pasangan memberi isyarat;
5. pengawasan guru; dan
6. keselamatan sebagai keutamaan.

Kajian berkaitan intervensi seni bela diri kanak-kanak juga menekankan kepentingan struktur latihan yang progresif dan pengawasan profesional bagi memastikan keberkesanan serta keselamatan. ([MDPI](#))

Dengan demikian, kuncian tidak sepatutnya diajar sebagai “cara menyakiti atau mengalahkan orang”, tetapi sebagai **kemahiran kawalan yang memerlukan kematangan teknik dan disiplin**.

## 7.0 Prinsip “Pertahanan Sebelum Serangan”

Urutan tapak → elak → tepis → pukul → kunci mempunyai nilai pedagogi yang lebih luas.

Ia membentuk satu falsafah:

**Pertama, stabilkan diri.**

**Kedua, elakkan bahaya.**

**Ketiga, kawal serangan.**

**Keempat, bertindak apabila perlu.**

**Kelima, kawal lawan tanpa berlebihan.**

Falsafah ini boleh membantu mengubah persepsi kanak-kanak terhadap seni bela diri. Mereka tidak belajar bahawa kekuatan bermaksud kemampuan memukul orang lain, tetapi memahami bahawa **kemahiran tertinggi ialah kemampuan mengawal diri dan keadaan.**

Kajian longitudinal terkini mengenai seni bela diri dan tingkah laku agresif juga menegaskan bahawa potensi kesan latihan terhadap perkembangan tingkah laku adalah bergantung kepada matlamat pendidikan, bimbingan pedagogi dan konteks latihan. ([Frontiers](#))

## 8.0 Implikasi kepada Pengajaran Silat di Sekolah Rendah

Prinsip ini boleh diterjemahkan kepada struktur latihan yang sesuai dengan perkembangan kanak-kanak.

| Tahap | Kemahiran utama | Fokus pendidikan                        |
|-------|-----------------|-----------------------------------------|
| 1     | <b>Tapak</b>    | Imbangan, postur, koordinasi            |
| 2     | <b>Elak</b>     | Kesedaran ruang dan jarak               |
| 3     | <b>Tepis</b>    | Tindak balas dan kawalan                |
| 4     | <b>Kawal</b>    | Disiplin dan keselamatan                |
| 5     | <b>Pukul</b>    | Teknik terkawal dan tanggungjawab       |
| 6     | <b>Kunci</b>    | Kawalan pasangan dan kemahiran lanjutan |

Jadual ini menunjukkan bahawa **pukulan dan kuncian bukan dibuang daripada kurikulum**, tetapi diletakkan pada tahap yang sesuai selepas asas pertahanan dan kawalan dibina.

Pendekatan sedemikian juga lebih konsisten dengan bukti bahawa seni bela diri boleh menyokong perkembangan fizikal dan motor kanak-kanak apabila program dirancang secara sistematik (Stamenković et al., 2022). ([PubMed Central \(PMC\)](#))

## 9.0 Peranan Guru Latih

Keberkesanan pendekatan ini sangat bergantung kepada gurulatih. Guru perlu memahami bahawa mengajar kanak-kanak tidak sama dengan mengajar orang dewasa.

Guru hendaklah:

- menggunakan arahan yang mudah;
- menunjukkan pergerakan secara perlahan;
- memecahkan teknik kompleks kepada beberapa langkah;
- memastikan latihan berulang dalam keadaan terkawal;
- mengutamakan keselamatan;
- mengelakkan latihan yang memalukan atau menakutkan kanak-kanak;
- memberikan pujian terhadap kemajuan;
- mengawal sentuhan dan intensiti latihan; dan
- menerangkan tujuan setiap kemahiran.

Kajian sistematik tahun 2026 mengenai intervensi seni bela diri bagi kanak-kanak sekolah rendah turut menunjukkan bahawa seni bela diri menggabungkan pembelajaran kemahiran motor dengan perhatian, kawalan pergerakan, keseimbangan dan interaksi berasaskan peraturan. ([Sport Pedagogy](#))

Oleh itu, guru bukan hanya perlu **pandai bersilat**, tetapi perlu **pandai mengajar silat**.

## 10.0 Daripada Teknik kepada Pembentukan Pesilat

Matlamat pendidikan silat kanak-kanak tidak seharusnya diukur berdasarkan berapa banyak teknik yang dapat dihafal oleh murid. Ukuran yang lebih bermakna ialah sama ada murid semakin:

- yakin;
- berdisiplin;
- memahami pergerakan;
- mampu mengawal diri;
- menghormati guru dan rakan;
- memahami keselamatan;
- mempunyai minat untuk terus berlatih; dan
- menghargai silat sebagai warisan.

Dengan kata lain, **kemahiran teknikal ialah alat, manakala pembentukan manusia ialah matlamat.**

Prinsip ini penting terutama apabila silat diperkenalkan kepada generasi sekolah rendah. Kajian tentang seni bela diri kanak-kanak memberikan sokongan yang baik terhadap manfaat fizikal dan motor, tetapi bukti mengenai kesan tingkah laku menunjukkan bahawa hasil pendidikan sangat bergantung kepada cara program itu dilaksanakan. ([PubMed Central \(PMC\)](#))

## 11.0 Kesimpulan

Pengajaran silat kepada kanak-kanak hendaklah dilaksanakan secara **progresif, sistematik dan berorientasikan keselamatan**. Tapak perlu menjadi asas pertama kerana ia membina keseimbangan, postur dan kawalan tubuh. Daripada tapak, murid belajar mengelak; daripada mengelak, murid belajar menepis; kemudian mereka diperkenalkan kepada kawalan, pukulan dan akhirnya kunci mengikut tahap kesediaan.

Urutan ini boleh dirumuskan dalam satu prinsip pedagogi:

**“Sebelum belajar memukul, belajar mengelak. Sebelum belajar mengunci, belajar menepis. Sebelum belajar mengawal orang lain, belajar mengawal diri sendiri.”**

Prinsip tersebut amat sesuai untuk pendidikan silat di sekolah rendah kerana ia menjadikan **keselamatan, kawalan diri dan perkembangan kemahiran** sebagai asas pembelajaran. Penyelidikan menunjukkan bahawa seni bela diri boleh menyumbang kepada perkembangan kecergasan dan kemahiran motor kanak-kanak, tetapi manfaat pendidikan tidak berlaku secara automatik dan memerlukan pedagogi serta pengawasan yang baik. ([PubMed Central \(PMC\)](#))

Dengan pendekatan ini, pendidikan silat tidak sekadar melahirkan kanak-kanak yang tahu melakukan pukulan atau kuncian, tetapi membina **pesilat yang mempunyai tapak yang kukuh, fikiran yang terkawal, disiplin yang baik dan kefahaman bahawa ilmu bela diri datang bersama tanggungjawab.**

## **RUJUKAN**

1. Deng, L. D., Ma, X. M., & Luo, Q. (2026). *Martial arts training and aggressive behavior in children and adolescents: A systematic review of longitudinal evidence and psychological processes*. **Frontiers in Public Health**, 14. ([Frontiers](#))
  2. Jabayev, R., Malambo, C., Romero-Martínez, J., & Musálek, M. (2026). *The impact of martial arts-based interventions on cognitive function and motor performance in elementary school-aged children: A systematic review*. **Pedagogy of Physical Culture and Sports**. <https://doi.org/10.15561/26649837.2026.0504> ([Sport Pedagogy](#))
  3. Li, W., Wang, H., & Chen, S. (2026). *Do martial arts interventions reduce aggression and promote prosocial behavior in children and adolescents? A meta-analysis of randomized controlled trials*. **Mental Health and Physical Activity**, 31, 100800. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2026.100800> ([DOI](#))
- Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of participating in martial arts in children: A systematic review. **Children**, 9(8), 1203. <https://doi.org/10.3390/children9081203> ([PubMed Central \(PMC\)](#))

