

KEUTAMAAN LATIHAN BERTAPAK DAN MENGELAK SEBELUM MENEPIS, MENANGKAP DAN MEMUKUL DALAM PENDIDIKAN SENI BELA DIRI

ABSTRAK

Latihan seni bela diri bukan sekadar proses menghafal dan mengulangi teknik serangan serta pertahanan, tetapi merupakan proses pembentukan keupayaan pergerakan, persepsi, kawalan jarak, keseimbangan, masa dan pembuatan keputusan. Oleh itu, susunan pedagogi latihan mempunyai kepentingan terhadap pembentukan kemahiran yang berkesan. Artikel ini mengemukakan prinsip bahawa **latihan bertapak dan mengelak hendaklah didahulukan sebelum menepis, menangkap dan memukul**. Prinsip tersebut berasaskan andaian bahawa penguasaan pergerakan kaki dan kawalan jarak menyediakan asas kepada tindakan defensif yang lebih kompleks. Dalam perspektif pembelajaran motor kontemporari, kemahiran terbentuk melalui interaksi antara individu, tugas dan persekitaran, manakala persepsi dan tindakan berlaku dalam hubungan yang saling berkait (Renshaw & Chow, 2019; Roberts et al., 2021). Dalam konteks seni bela diri, kawalan jarak juga merupakan unsur penting dalam menentukan peluang untuk melakukan tindakan serangan dan pertahanan (Balint et al., 2013). Kajian konsensus jurulatih pertahanan diri turut menunjukkan bahawa pengelakan, kesedaran situasi dan pembuatan keputusan merupakan komponen penting sebelum seseorang terlibat dalam tindakan fizikal (Staller et al., 2018). Justeru, susunan **bertapak → mengelak → menepis → menangkap → memukul** boleh digunakan sebagai kerangka pedagogi progresif dalam pendidikan seni bela diri, termasuk latihan Silat Seni Gayong.

Kata kunci: seni bela diri, bertapak, mengelak, menepis, menangkap, memukul, pembelajaran motor, pedagogi, kawalan jarak, Silat Seni Gayong.

1.0 Pengenalan

Seni bela diri merupakan satu bentuk pendidikan fizikal yang menggabungkan aspek kemahiran motor, kawalan tubuh, persepsi, strategi dan pembuatan keputusan. Kecekapan seseorang pesilat atau pengamal seni bela diri tidak hanya ditentukan oleh jumlah teknik yang dikuasai, tetapi juga oleh keupayaan menggunakan teknik tersebut pada masa, jarak dan keadaan yang sesuai.

Dalam pembelajaran kemahiran, pendekatan kontemporari tidak lagi melihat kemahiran sebagai pergerakan yang berlaku secara linear dan seragam. Sebaliknya, tingkah laku pergerakan terbentuk melalui interaksi antara ciri individu, tuntutan tugas dan keadaan persekitaran (Renshaw & Chow, 2019). Pendekatan *constraints-led* juga menekankan bahawa persepsi dan tindakan saling berkait; perubahan persekitaran menghasilkan keperluan kepada penyesuaian tindakan (Roberts et al., 2021).

Prinsip tersebut amat relevan dalam pengajaran seni bela diri. Seseorang murid perlu terlebih dahulu belajar **bagaimana hendak berdiri, bergerak dan mengawal jarak** sebelum diajar untuk melakukan tindakan tangan yang lebih kompleks.

Sehubungan itu, artikel ini mencadangkan satu urutan pedagogi:

Bertapak → Mengelak → Menepis → Menangkap → Memukul.

Urutan ini bukan bermaksud setiap kemahiran perlu dipisahkan sepenuhnya, tetapi menunjukkan **keutamaan pembelajaran** daripada kemahiran pergerakan asas kepada interaksi fizikal yang semakin kompleks.

2.0 Bertapak sebagai Asas Kemahiran Seni Bela Diri

Bertapak merupakan asas kepada pergerakan dalam seni bela diri. Ia merangkumi kedudukan kaki, perubahan arah, pergerakan ke hadapan dan belakang, pergerakan sisi, langkah menyerong serta keupayaan mengekalkan keseimbangan.

Dalam konteks seni bela diri, pergerakan kaki mempunyai hubungan langsung dengan pengurusan jarak. Kajian terhadap atlet kendo menunjukkan bahawa pemain berkemahiran mengubah jarak interpersonal melalui pergerakan mendekati dan menjauhi lawan, dan jarak tersebut berkait dengan keupayaan melaksanakan tindakan menyerang serta bertahan (Balint et al., 2013). ([PubMed](#))

Dapatan tersebut memberikan asas kepada prinsip bahawa **kaki mendahului tangan** dalam pembentukan kemahiran. Jika murid tidak mampu mengawal kedudukan tubuh dan jaraknya daripada pasangan, teknik tangan yang dilakukan mungkin tidak mencapai kedudukan yang sesuai.

Dalam pedagogi, latihan bertapak boleh merangkumi:

1. kedudukan asas;
2. langkah ke hadapan;
3. langkah mengundur;
4. langkah sisi;
5. langkah menyerong;
6. perubahan arah;
7. putaran tubuh;
8. mengekalkan keseimbangan; dan
9. mengawal jarak dengan pasangan.

Oleh itu, bertapak bukan sekadar latihan fizikal kaki, tetapi merupakan latihan untuk membina **orientasi ruang dan kawalan kedudukan**.

3.0 Mengelak sebagai Kemahiran Pertahanan Awal

Selepas asas bertapak dikuasai, kemahiran mengelak wajar diberikan keutamaan. Mengelak membolehkan murid menggunakan pergerakan kaki dan tubuh untuk keluar daripada laluan serangan tanpa perlu bergantung kepada sentuhan secara langsung.

Pendekatan ini mempunyai asas dalam kajian pertahanan diri. Staller et al. (2018), melalui kajian konsensus terhadap jurulatih berpengalaman, mendapati bahawa prestasi pertahanan diri banyak bergantung kepada **pengelakan, tingkah laku mengurangkan konflik, kesedaran situasi dan kemahiran persepsi-kognitif**. ([ResearchGate](#))

Dapatan tersebut penting kerana ia menunjukkan bahawa kemahiran mempertahankan diri tidak semestinya bermula dengan tindakan memukul atau

menepis. Sebaliknya, pengamal perlu terlebih dahulu mengenal pasti keadaan, memahami ancaman dan mengurus kedudukan.

Dalam konteks latihan, prinsipnya boleh dirumuskan:

Jika boleh mengelak, elakkan; jika perlu mempertahankan, barulah gunakan teknik pertahanan.

Ini menjadikan mengelak bukan sekadar teknik tambahan, tetapi satu **kemahiran asas dalam pengurusan ancaman.**

4.0 Hubungan antara Bertapak dan Mengelak

Bertapak dan mengelak sebenarnya merupakan dua kemahiran yang saling berkaitan. Bertapak memberikan kemampuan untuk bergerak, manakala mengelak menggunakan pergerakan tersebut sebagai tindak balas kepada rangsangan.

Hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai:

Tapak → Jarak → Arah → Masa → Elakan.

Pendekatan pembelajaran berasaskan dinamika ekologi melihat pergerakan sebagai hasil hubungan antara persepsi dan tindakan. Murid bukan hanya mempelajari bentuk langkah, tetapi belajar mengenal pasti peluang untuk bergerak berdasarkan keadaan di sekelilingnya (Roberts et al., 2021). ([Frontiers](#))

Oleh itu, latihan bertapak tidak sepatutnya dilakukan hanya dalam bentuk rutin yang statik. Selepas asas dikuasai, jurulatih boleh memberikan rangsangan seperti:

- pasangan bergerak ke hadapan;
- pasangan bergerak ke sisi;
- pasangan mengubah jarak;
- rangsangan tangan secara perlahan; atau
- perubahan arah secara tiba-tiba.

Murid kemudiannya belajar menghubungkan **apa yang dilihat dengan bagaimana tubuh bergerak.**

5.0 Menepis sebagai Kemahiran Pertahanan Kedua

Selepas murid menguasai bertapak dan mengelak, barulah kemahiran menepis diperkenalkan secara lebih sistematik.

Menepis memerlukan interaksi langsung antara anggota pertahanan dengan serangan. Oleh sebab itu, tuntutan koordinasinya lebih tinggi daripada mengelak.

Urutan pembelajaran yang sesuai ialah:

Kenal pasti serangan → bergerak → mengelak → jika perlu, menepis.

Ini bermaksud menepis tidak diajar sebagai satu-satunya respons kepada serangan.

Prinsip ini penting dalam pembelajaran seni bela diri kerana keadaan sebenar sentiasa berubah. Pendekatan *constraints-led* menyatakan bahawa tindakan manusia tidak semestinya mengikuti satu pola linear; perubahan tugas dan persekitaran memerlukan penyesuaian tindakan (Renshaw & Chow, 2019). ([Frontiers](#))

Murid dengan demikian tidak hanya menghafal:

“Jika serangan datang, saya mesti menepis.”

Sebaliknya, mereka belajar:

“Apakah kedudukan saya, dari mana serangan datang dan apakah respons yang sesuai?”

Perubahan daripada *hafalan teknik* kepada *pemilihan tindakan* merupakan salah satu ciri penting pembelajaran kemahiran yang adaptif.

6.0 Menangkap sebagai Kemahiran Kawalan

Menangkap merupakan kemahiran yang lebih kompleks kerana ia memerlukan ketepatan masa, koordinasi tangan-mata, kawalan tubuh dan keupayaan mengawal anggota pasangan.

Oleh itu, menangkap wajar diajar selepas murid memahami prinsip jarak dan arah pergerakan.

Latihan boleh dilaksanakan secara progresif:

serangan perlahan → elak → menepis → menangkap → mengawal → melepaskan.

Latihan sebegini memberikan peluang kepada murid memahami bahawa menangkap bukan sekadar gerakan tangan, tetapi merupakan proses mendapatkan kedudukan dan kawalan.

Kajian pembelajaran motor dalam Krav Maga menunjukkan bahawa teknik serangan tertentu memerlukan latihan berulang untuk membina pemerolehan dan pengekalannya kemahiran dalam kalangan peserta baharu (Di Bacco et al., 2020). ([PubMed](#))

Dapatan tersebut menguatkan keperluan untuk mengajar kemahiran secara berperingkat, bukannya memperkenalkan banyak teknik dalam satu masa.

7.0 Memukul sebagai Kemahiran Lanjutan

Memukul hendaklah diletakkan selepas murid mempunyai asas pergerakan, jarak, pertahanan dan kawalan.

Ini bukan bermaksud pukulan tidak penting. Sebaliknya, memukul merupakan salah satu komponen penting dalam sistem seni bela diri. Namun, dari sudut pedagogi, ia memerlukan tahap kawalan yang lebih tinggi.

Dalam kajian seni bela diri, jarak mempunyai pengaruh terhadap pelaksanaan tindakan menyerang. Kajian biomekanik terhadap tendangan taekwondo mendapati jarak pelaksanaan mempengaruhi masa pelaksanaan dan masa hentaman, menunjukkan bahawa jarak merupakan pemboleh ubah penting dalam prestasi teknik (Falco et al., 2011). ([PubMed](#))

Oleh itu, murid perlu memahami:

- bila hendak menyerang;
- dari jarak mana;
- bagaimana mendapatkan kedudukan;
- bagaimana mengawal kuasa;
- bagaimana menghentikan serangan; dan
- bagaimana mengelakkan kecederaan pasangan.

Maka, objektif awal pengajaran memukul bukan semata-mata **kuat**, tetapi **tepat, terkawal dan selamat**.

8.0 Rasional Urutan Pedagogi

Urutan:

Bertapak → Mengelak → Menepis → Menangkap → Memukul

boleh dilihat sebagai perkembangan lima tahap.

Tahap Kemahiran Fokus pedagogi

- 1 **Bertapak** Menguasai tubuh dan kedudukan
- 2 **Mengelak** Mengurus jarak dan keluar daripada laluan serangan
- 3 **Menepis** Berinteraksi dengan serangan
- 4 **Menangkap** Mendapatkan kawalan
- 5 **Memukul** Melaksanakan tindak balas serangan secara terkawal

Secara konseptual, urutan tersebut bergerak daripada:

kawalan diri → kawalan ruang → kawalan serangan → kawalan anggota → tindak balas.

Ini lebih selaras dengan prinsip pembelajaran kemahiran yang melihat tindakan sebagai sesuatu yang perlu disesuaikan dengan keadaan, bukan semata-mata dihasilkan melalui pengulangan bentuk teknik yang tetap (Renshaw & Chow, 2019; Roberts et al., 2021). ([Frontiers](#))

9.0 Implikasi terhadap Kurikulum Silat Seni Gayong

Prinsip tersebut mempunyai implikasi khusus terhadap penyusunan kurikulum Silat Seni Gayong. Dalam pengajaran asas, murid sepatutnya diberikan peluang yang mencukupi untuk menguasai **tapak, langkah, elakan dan kawalan jarak** sebelum dibebankan dengan terlalu banyak teknik tangan.

Hal ini amat penting kerana murid yang menghafal teknik tanpa memahami jarak mungkin mampu menunjukkan teknik ketika demonstrasi, tetapi belum tentu dapat memilih tindakan yang sesuai apabila keadaan berubah.

Kurikulum boleh disusun secara progresif:



Struktur ini tidak bermaksud teknik pukulan langsung tidak boleh diperkenalkan kepada murid peringkat awal. Sebaliknya, pengenalan boleh dibuat dalam bentuk **asas, terkawal dan berorientasikan keselamatan**, manakala penguasaan fungsional diletakkan selepas kemahiran bertapak, mengelak dan mempertahankan telah berkembang.

10.0 Peranan Jurulatih

Jurulatih mempunyai peranan penting dalam memastikan urutan tersebut benar-benar berlaku dalam latihan. Pendekatan pembelajaran kemahiran moden menekankan bahawa jurulatih bukan hanya penyampai teknik, tetapi juga pereka bentuk persekitaran pembelajaran (Renshaw & Chow, 2019).

Jurulatih perlu:

1. menunjukkan teknik dengan jelas;

2. mengawal tahap kesukaran;
3. memulakan latihan secara perlahan;
4. meningkatkan variasi secara beransur-ansur;
5. memberi maklum balas yang sesuai;
6. mengutamakan keselamatan;
7. menggalakkan murid membuat keputusan; dan
8. menilai kemampuan murid menggunakan teknik dalam situasi yang berubah.

Sebagai contoh, jurulatih boleh bertanya:

“Bolehkah kamu elak tanpa menggunakan tangan?”

Kemudian:

“Jika tidak sempat mengelak, apakah pilihan kamu?”

Soalan sebegini menggalakkan murid memahami hubungan antara **situasi, jarak, masa dan tindakan**.

11.0 Keselamatan sebagai Prinsip Pedagogi

Keutamaan kepada bertapak dan mengelak juga mempunyai nilai dari sudut keselamatan latihan. Apabila murid terlalu awal diperkenalkan kepada teknik serangan dan tangkapan berintensiti tinggi, risiko kesilapan teknikal dan kecederaan boleh meningkat.

Latihan perlu bergerak daripada:

perlahan → terkawal → berpasangan → berubah-ubah → lebih realistik.

Pendekatan progresif membolehkan murid membina koordinasi sebelum berhadapan dengan tuntutan latihan yang lebih kompleks.

Dalam pendekatan pembelajaran berasaskan kekangan, tugas, ruang dan tahap kebolehan peserta boleh diubah suai untuk menghasilkan bentuk pergerakan dan penyelesaian yang sesuai dengan tahap pembelajaran (Roberts et al., 2021). ([Frontiers](#))

12.0 Kesimpulan

Prinsip **“bertapak dan mengelak dahulu, kemudian menepis, menangkap dan memukul”** mempunyai asas yang munasabah dari perspektif pedagogi pembelajaran motor dan kajian seni bela diri.

Bertapak membina asas mobiliti, keseimbangan dan pengurusan jarak. Mengelak membentuk keupayaan mengurus ancaman tanpa perlu melakukan sentuhan secara langsung. Menepis memperkenalkan interaksi fizikal dengan serangan, manakala menangkap menambahkan unsur kawalan. Memukul pula boleh dikembangkan sebagai kemahiran lanjutan yang memerlukan ketepatan, masa dan kawalan.

Kajian mengenai seni bela diri dan pertahanan diri menunjukkan bahawa jarak, pergerakan, persepsi, kesedaran situasi dan pembuatan keputusan mempunyai hubungan penting dengan prestasi (Balint et al., 2013; Staller et al., 2018). ([PubMed](#))

Oleh itu, pendidikan seni bela diri yang baik tidak seharusnya hanya bertanya:

“Berapa banyak teknik yang murid tahu?”

Sebaliknya, ia perlu bertanya:

“Adakah murid tahu bila perlu bergerak, bila perlu mengelak, bila perlu menepis, bila perlu mengawal dan bila perlu melakukan serangan?”

Dalam konteks Silat Seni Gayong, prinsip ini boleh dijadikan asas kepada pembinaan pedagogi latihan yang lebih progresif:

“Kuasai tapak sebelum tangan; kuasai elakan sebelum tangkisan; kuasai kawalan sebelum serangan.”

RUJUKAN

1. Balint, G., Ohtsuki, T., & Kudo, K. (2013). A critical interpersonal distance switches between two coordination modes in kendo matches. *PLOS ONE*, 8(12), e84776. ([PubMed](#))
2. Di Bacco, V. E., Taherzadeh, M., Birot, O., & Gage, W. H. (2020). The effects of single versus multiple training sessions on the motor learning of two Krav Maga strike techniques, in women. *PeerJ*, 8, e8525. <https://doi.org/10.7717/peerj.8525> ([PubMed](#))
3. Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., & others. (2011). Impact force and time analysis influenced by execution distance in a roundhouse kick to the head in taekwondo. *Journal of Biomechanics*. ([PubMed](#))
4. Renshaw, I., & Chow, J. Y. (2019). A constraint-led approach to skill acquisition: An introduction. *Frontiers in Sports and Active Living*. ([Frontiers](#))
5. Roberts, W. M., Newcombe, D. J., & Davids, K. (2021). Genuine movement learning through a Deleuzian approach. *Frontiers in Sports and Active Living*. ([Frontiers](#))
6. Staller, M. S., Abraham, A., Poolton, J. M., & Körner, S. (2018). Avoidance, de-escalation and attacking: An expert coach consensus in self-defence practice. *Movement, Health & Exercise / Proceedings of the 5th International Congress of Exercise and Sport Sciences*. ([ResearchGate](#))