

MODUL
02

TEKNIK DASAR BELADIRI POLRI



10 JP (450 Menit)



PENGANTAR

Modul ini membahas materi teknik sikap awal, sikap siap, sikap siaga, kuda-kuda sejajar, kuda-kuda segitiga, teknik dasar jatuhan, teknik dasar lemparan, teknik dasar pukulan, teknik dasar tangkisan, teknik dasar tendangan, teknik dasar pegangan, teknik dasar membawa lawan dan teknik dasar kunci.

Tujuan diberikan materi ini agar peserta didik dapat menerapkan teknik dasar beladiri Polri.





KOMPETENSI DASAR


Melakukan teknik dasar beladiri Polri.


Indikator Hasil Belajar :

1. Melakukan sikap awal;
2. Melakukan sikap siap;
3. Melakukan sikap siaga;
4. Melakukan kuda-kuda sejajar;
5. Melakukan kuda-kuda segitiga;
6. Menggunakan teknik dasar jatuhan;
7. Menggunakan teknik dasar lemparan;
8. Menggunakan teknik dasar pukulan;
9. Menggunakan teknik dasar tangkisan;
10. Menggunakan teknik dasar tendangan;
11. Menggunakan teknik dasar pegangan;
12. Menggunakan teknik dasar membawa lawan;
13. Menggunakan teknik dasar kunci.


	MATERI PELAJARAN
	<p>Pokok Bahasan: Teknik dasar beladiri Polri.</p> <p>Subpokok Bahasan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap awal; 2. Sikap siap; 3. Sikap siaga; 4. Kuda-kuda sejajar; 5. Kuda-kuda segitiga; 6. Teknik dasar jatuhnya; 7. Teknik dasar lemparan; 8. Teknik dasar pukulan; 9. Teknik dasar tangkisan; 10. Teknik dasar tendangan; 11. Teknik dasar pegangan; 12. Teknik dasar membawa lawan; 13. Teknik dasar kunci.


	METODE PEMBELAJARAN
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode ceramah Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi tentang teknik jatuhnya. 2. Metode tanya jawab Metode ini digunakan untuk membahas materi tentang teknik jatuhnya. 3. Metode latihan/drill Metode ini digunakan untuk melakukan materi teknik jatuhnya.

	ALAT/MEDIA, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat/Media: <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Dojo/lapangan.</i> b. <i>Matras.</i> c. <i>Baju beladiri.</i> d. <i>Flipchart.</i> 2. Bahan: <ol style="list-style-type: none"> a. Alat tulis. b. <i>Kertas flipchart.</i> 3. Sumber belajar: <ol style="list-style-type: none"> a. Surat Keputusan Kapolri Nomor Pol:Kep/997/VII/2022, tanggal 29 Juli 2022 tentang Buku Pedoman Beladiri Polri. b. Keputusan Kalemdikpol Nomor: Kep/802/XII/2013 tanggal 7 November 2013 tentang Modul Pelatihan Peningkatan Kemampuan Pelatih Beladiri Polri. c. Materi bahan ajaran beladiri Polri pembentukan Brigadir Polri Tugas Umum Nomor Pol : Skep/90/III/2007

	KEGIATAN PEMBELAJARAN
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap awal : 10 menit Pendidik melaksanakan apersepsi dengan kegiatan : <ol style="list-style-type: none"> a. Pendidik melaksanakan refleksi yang ditugaskan oleh pendidik; b. Pendidik mengaitkan materi yang sudah disampaikan dengan materi yang akan disampaikan; c. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada Hanjar ini. 2. Tahap inti : 430 menit <ol style="list-style-type: none"> a. Tahap inti I : penyampaian materi Teknik dasar beladiri Polri (90 menit) <ol style="list-style-type: none"> 1) Pendidik menyampaikan materi pelajaran; 2) Pendidik memberikan kesempatan kepada para peserta pendidikan untuk bertanya/berkomentar terkait materi yang disampaikan; 3) Pendidik memberikan contoh teknik dasar;

	<p>b. Tahap inti II : praktik Teknik dasar beladiri Polri (340 menit)</p> <p>1) Peserta didik melakukan teknik dasar beladiri Polri.</p> <p>2) Pendidik memfasilitasi jalannya praktik.</p> <p>3. Tahap akhir : 10 menit</p> <p>a. Penguatan materi</p> <p>Pendidik memberikan ulasan dan penguatan materi serta mengaitkan dengan pelaksanaan tugas.</p> <p>b. Pengecekan penguasaan materi</p> <p>Pendidik mengecek penguasaan materi dengan bertanya secara lisan dan acak kepada peserta didik.</p> <p>c. Penugasan</p> <p>Pendidik menugaskan peserta didik untuk meresume materi yang telah diberikan.</p>
--	--

	<p>TAGIHAN/TUGAS</p>
	<p>---</p>

	<p>LEMBAR KEGIATAN</p>
	<p>Peserta didik melakukan teknik dasar beladiri Polri.</p>

**BAHAN BACAAN****TEKNIK-TEKNIK DASAR BELADIRI POLRI****1. Sikap Dasar****a. Sikap awal**

Kedua kaki rapat, badan tegak pandangan lurus ke depan dan kedua tangan lurus ke samping badan, jari-jari rapat lurus ke bawah dan menempel ke paha. Lihat gambar 1

**b. Sikap siap**

- 1) Kedua tangan menyilang di atas depan, tangan kanan berada di atas. Lihat gambar 1



- 2) Tangan diturunkan ke bawah sampai di depan perut. Lihat gambar 2



- 3) Kemudian masing-masing tangan ditarik sampai di depan paha, kedua kaki dibuka selebar bahu. Lihat gambar 3



c. Sikap Siaga

- 1) Sikap siap. Lihat gambar 1



a) Hitungan 1:

Kaki kiri rapat dengan kaki kanan, tangan kanan lurus ke depan sambil mengepal dan tangan kiri silang di depan dada, kepala tangan di samping telinga kanan. Lihat gambar 2



b) Hitungan 2:

Kedua tangan dibawa ke depan dada dengan telapak tangan terbuka, jari-jari rapat dengan ibu jari berada di atas, posisi tangan kiri di depan, tangan kanan di belakang, bersamaan dengan itu kaki kiri dibuka lebar dan merendah sehingga membentuk kuda-kuda sejajar. Lihat gambar 3



d. Kuda-kuda sejajar

1) Sikap siap. Lihat gambar 1



2) Hitungan 1:

Kedua tangan menyilang di atas depan, tangan kanan di atas bersamaan dengan itu kaki kiri dirapatkan. Lihat gambar 2



3) Hitungan 2:

Kedua tangan di bawah kesamping pinggang dengan mengepal menghadap ke atas, bersamaan kaki kiri dibuka lebar dan merendah/ kuda-kuda. Lihat gambar 3



e. Kuda-kuda Segitiga

1) Hitungan 1:

Kaki kiri rapat dengan kaki kanan, bersamaan tangan kanan lurus ke depan mengepal dan tangan kiri menyilang di depan dada kepalan tangan di samping telinga kanan. Lihat gambar 1



2) Hitungan 2:

Kaki kiri melangkah serong ke depan membentuk kuda kuda segitiga, bersamaan tanga kiri membentuk tangkis bawah, tangan kanan kembali ke samping pingggang. Lihat gambar 2



2. Teknik Dasar Perorangan

a. Jatuhan

1) Sikap dasar tidur

a) Hitungan 1:

Kaki kiri ditarik ke belakang dan berlutut. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2:

Tangan kanan diletakkan di depan lutut kaki kiri, jari-jari menghadap ke belakang, jari-jari kaki belakang menghadap ke luar. Lihat gambar 2



c) Hitungan 3:

Lutut kaki kiri diangkat sehingga posisi membungkuk dengan posisi badan condong ke depan. Lihat gambar 3



d) Hitungan 4:

Mengambil sikap duduk dengan cara kaki kanan diputar masuk melewati kaki kiri, tangan kanan tetap menekan matras/menempel di matras. Lihat gambar 4



e) Hitungan 5:

Tangan kanan menepuk lantai, tangan kiri memegang sabuk dan badan mengambil posisi tidur kemudian kaki kiri ditekuk dan kaki kanan lurus. Lihat gambar 5



2) Sikap dasar bangun

a) Diawali dengan sikap tidur. Lihat gambar 1



b) Dilanjutkan dengan sikap duduk, badan tegak, kaki kanan lurus ke depan dan kaki kiri ditekuk, tangan

kiri memegang sabuk dan tangan kanan menempel di matras. Lihat gambar 2



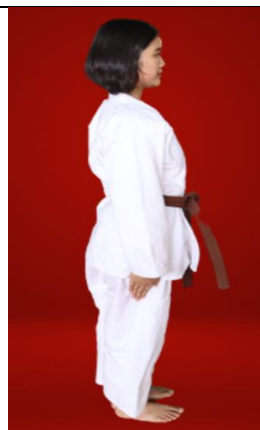
- c) Badan diangkat, tangan kanan lurus menopang badan, kaki kanan lurus dan kaki kiri ditekuk. Selanjutnya memutar badan kearah dalam. Lihat gambar 3



- d) Badan tegak lurus, kaki kiri ditarik ke belakang, kaki kanan ditekuk 90 derajat dan tangan kanan berada di atas paha, tangan kiri menempel di samping paha. Lihat gambar 4



- e) Diakhiri dengan sikap berdiri. Lihat gambar 5



3) Jatuh belakang

a) Sikap tidur

(1) Persiapan:

Kedua kaki lurus, tangan silang depan dada, kepala diangkat, dagu dirapatkan ke leher, pandangan arah perut. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Kedua tangan menepuk matras 45 derajat di samping badan dan kepala diangkat dengan menempel di leher. Lihat gambar 2



b) Sikap duduk

(1) Persiapan:

Kedua kaki lurus, tangan silang depan dada, dagu dirapatkan ke leher. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Badan direbahkan ke belakang bersamaan kedua tangan menepuk matras 45 derajat di samping badan dan kedua kaki diangkat lurus keatas. Lihat gambar 2



c) Sikap Jongkok

(1) Sikap awal:

Posisi jongkok, kaki menjinjit, kedua tangan berada di atas paha. Lihat gambar 1



(2) Persiapan:

Kedua tangan silang di depan dada dan dagu rapat leher. Lihat gambar 2



(3) Pelaksanaan:

Tumit dirapatkan ke matras selanjutnya pantat diletakkan dimatras. Lihat gambar 2



(4) Badan direbahkan ke belakang bersamaan dengan itu kedua tangan menepuk matras di samping badan, dan dagu dirapatkan ke leher. Lihat gambar 3



d) Sikap Berdiri

(1) Hitungan 1:

Berdiri tegak, kedua tangan silang, di depan dada, kaki dijinjitkan dagu rapat di leher. Lihat gambar 1



(2) Hitungan 2:

Posisi tangan menyilang di depan dada, kemudian mengambil sikap jongkok tumit rapat dan pantat menempel di matras. Lihat gambar 2



(3) Hitungan 3:

Jatuh ke belakang kedua tangan menepuk matras 45 derajat, kepala diangkat. Lihat gambar 3



e) Sikap sambil melangkah kebelakang

(1) Hitungan 1:

Berdiri tegak, kedua tangan silang di depan dada, dagu rapat dileher dan kaki ditarik kebelakang melangkah 3 kali. Lihat gambar 1



(2) Hitungan 2:

Mengambil sikap jongkok tumit dan pantat menempel di matras. Lihat gambar 2



(3) Hitungan 3:

Jatuh ke belakang kedua tangan menepuk matras membentuk sudut 45 derajat, kepala diangkat. Lihat gambar 3



4) Jatuh samping kiri/kanan

a) Sikap Tidur

(1) Persiapan:

Kedua tangan silang di depan dada, dagu dirapatkan ke leher dan kedua kaki diangkat keatas. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan jatuh samping kiri:

Kedua kaki dijatuhkan kesamping kiri dengan posisi kaki kiri lurus, kaki kanan ditekuk di samping kaki kiri, tumit terangkat, bersamaan dengan itu badan miring ke kiri dan tangan kiri menepuk matras membentuk sudut 45 derajat dan tangan kanan memegang sabuk. Lihat gambar 2



- (3) Jatuh samping kanan sama dengan jatuh samping kiri, dilaksanakan secara bergantian. Lihat gambar 3



b) Sikap duduk

- (1) Persiapan:

Jatuh samping kiri, kedua kaki lurus kedepan, tangan kiri lurus ke samping kiri dan tangan kanan memegang sabuk. Lihat gambar 1



- (2) Pelaksanaan:

Tangan kiri diayun ke depan badan, badan diputar kekiri 90 derajat selanjutnya badan dijatuhkan ke kiri bersamaan dengan itu tangan kiri menepuk matras di samping badan 45 derajat kedua kaki tetap teragkat serong secara bergantian/kebalikannya. Lihat gambar 2



c) Sikap jongkok

(1) Persiapan:

Jatuh samping kanan: posisi jongkok, kaki terbuka selebar bahu, tumit terangkat, tangan kanan lurus kesamping dan tangan kiri memegang sabuk, kepala menghadap arah tangan. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Kaki kanan diayun ke depan badan serong ke kiri bersamaan dengan itu tangan kanan di ayun serong ke depan badan sehingga sejajar dengan kaki kanan dan langsung duduk. Lihat gambar 2



- (3) Badan dijatuhkan, kedua kaki terangkat lurus serong ke kiri tangan kanan menepuk matras 45 derajat, tangan kiri memegang sabuk. Lihat gambar 3



d) Sikap berdiri

- (1) Persiapan:

Jatuh samping kanan: kaki kiri dibuka ke samping kiri bersamaan dengan itu tangan kiri di angkat lurus sejajar bahu. Lihat gambar 1



- (2) Pelaksanaan:

Kaki dan tangan kanan diayun ke depan serong ke kiri 90 derajat dan badan merendah. Lihat gambar 2



- (3) Kemudian jatuh samping kanan, kedua kaki diangkat lurus ke atas serong ke kiri, tangan kanan menepuk matras, tangan kiri memegang sabuk dilaksanakan secara bergantian. Lihat gambar 3



- e) Sikap sambil melangkah kedepan

- (1) Pelaksanaan:

Melangkah ke depan 3 kali. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

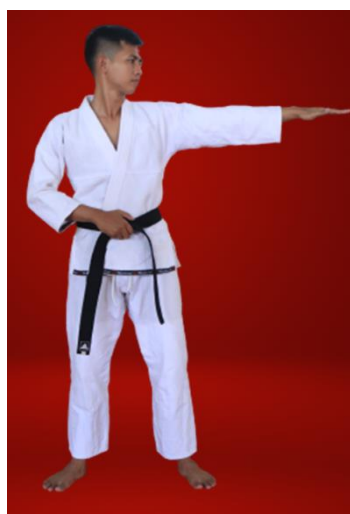
Hitungan ke tiga kaki kiri dibuka sambil merendah tangan kanan diangkat lurus sejajar bahu, tangan kiri memegang sabuk, kepala palingkan ke kanan. Tangan kanan dan kaki kanan diayun kedepan serong ke kiri 90 derajat dan langsung jatuh samping kiri, kedua kaki diangkat lurus serong ke kiri, tangan kanan menepuk matras, tangan kiri memegang sabuk dilaksanakan secara bergantian. Lihat gambar 2



f) Sikap Melangkah Kesamping

(1) Persiapan:

Jatuh samping kiri kaki kanan dibuka ke samping melangkah 3x bersamaan dengan itu tangan kiri diangkat lurus sejajar dengan bahu. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Kaki kiri dan tangan kiri diayun ke depan serong kekanan 90 derajat badan merendah selanjutnya jatuh samping kiri, dua kaki di angkat lurus serong ke kanan, tangan kiri menepuk matras, tangan kanan memegang sabuk dan dilaksanakan secara bergantian. Lihat gambar 2



5) Jatuh ke depan

a) Sikap berlutut

(1) Persiapan:

(a) Kedua tangan terbuka di depan dada membentuk sudut, telapak tangan menghadap kedepan, badan tegak. Lihat gambar 1



(b) Kedua tangan terbuka di depan dada membentuk sudut, telapak tangan

menghadap kedepan dan badan condong ke depan. Lihat gambar 2



(2) Pelaksanaan:

Kedua tangan mulai dari siku sampai telapak tangan ditepukkan ke matras dengan posisi telapak tangan terbuka dan jari-jari rapat menghadap kebawah, pandangan diarahkan ke kiri atau ke kanan. Lihat gambar 3



b) Sikap jongkok

(1) Persiapan:



Mengambil sikap jongkok kedua kaki terbuka selebar bahu, tumit diangkat, kedua tangan berada di atas paha serong ke dalam. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

- (1) Kedua tangan diangkat di depan dada serong ke dalam membentuk segitiga jari-jari rapat telapak tangan menghadap ke bawah dan badan dicondongkan ke depan. Lihat gambar 2



- (2) Kedua kaki dilempar ke belakang terbuka, tumit terangkat jari-jari hidup, badan tidak menyentuh matras dan kepala dipalingkan ke kiri/ke kanan. Lihat gambar 3



c) Sikap berdiri

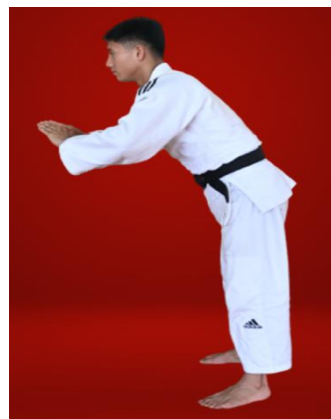
(1) Persiapan:

Badan tegak ke dua tangan di depan dada serong ke dalam membentuk segitiga. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Persiapan jatuh ke depan, badan dicondongkan ke depan dan tumit diangkat. Lihat gambar 2



(3) Kedua kaki dilempar ke belakang terbuka, tumit terangkat jari-jari hidup, badan tidak menyentuh matras dan kepala dipalingkan ke kiri/ke kanan. Lihat gambar 3



d) Sikap berjalan

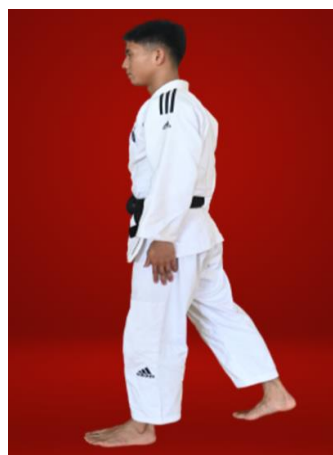
(1) Persiapan:

Sikap sempurna. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Berjalan ke depan 3 kali. Lihat gambar 2



(3) Badan dicondongkan ke depan, kedua kaki dilempar ke belakang terbuka, tumit terangkat jari-jari hidup, badan tidak menyentuh matras dan kepala dipalingkan ke kiri/ke kanan. Lihat gambar 3



6) Roll depan jatuh samping kiri/kanan

a) Sikap berlutut

(1) Persiapan:

Kaki kiri di tarik ke belakang, tangan kanan di atas paha kanan, tangan kiri di samping menempel di paha kiri. Lihat gambar 1



(2) Pelaksanaan:

Kedua tangan menempel di matras tangan kanan menghadap ke dalam, tangan kiri menghadap ke luar/berlawanan arah. Lihat gambar 2



(3) Kaki kiri diangkat lurus dan kepala dipalingkan ke kiri dan persiapan roll depan. Lihat gambar 3



(4) Pelaksanaan:

Jatuh samping kiri, tangan kiri menepuk matras, tangan kanan memegang sabuk, kaki kiri lurus dan kaki kanan ditekuk tumit diangkat (jinjit) kepala diangkat dagu nempel di leher. Lihat gambar 4



b) Sikap berdiri

(1) Persiapan:

Badan tegak, kedua tangan menempel di paha dan kaki dibuka selebar bahu. Lihat gambar 1



(2) Kaki kanan melangkah ke depan, kedua tangan menempel di matras, tangan kanan menghadap ke dalam, tangan kiri menghadap ke luar. Kepala dipalingkan dan kaki kiri dijinjit. Lihat gambar 2



(3) Pelaksanaan

Persiapan roll depan jatuh samping kiri tangan kiri menepuk matras, tangan kanan memegang sabuk, kaki lurus dan kaki kanan ditekuk tumit diangkat (jinjit) kepala diangkat. Lihat gambar 3



c) Sambil berjalan

(1) Pelaksanaan

Badan tegak kaki kanan melangkah 3 kali ke depan. Pada saat langkah ketiga kaki kanan sebagai tumpuan untuk persiapan jatuh. Lihat gambar 1



(2) Langsung roll depan jatuh samping kiri tangan kiri menepuk matras, tangan kanan memegang sabuk, kaki kiri lurus dan kaki kanan ditekuk tumit diangkat (jinjit) kepala diangkat. Lihat gambar 2



d) Sambil berlari

Catatan:

Untuk pelaksanaan roll depan jatuh samping kiri/kanan, pelaksanaannya sama, namun diawali dengan berlari.

b. Lemparan

1) Lemparan tangan

a) Persiapan:

Sebelum melaksanakan teknik dasar lemparan didahului dengan berhadap-hadapan kemudian melaksanakan penghormatan. Lihat gambar 1



Saling berpegangan baju. Lihat gambar 2



b) Hitungan 1:

Kaki kanan melangkah serong di depan kaki kanan lawan, bersamaan tangan kiri menarik lawan ke depan, menghilangkan keseimbangan badan lawan. Lihat gambar 3



c) Hitungan 2:

Tangan kanan menjepit tangan lawan dan badan memutar kekiri membelakangi lawan, posisi badan tegak dan kaki membentuk segitiga sambil merendah. Kepala menoleh ke arah kiri. Lihat gambar 4



d) Hitungan 3:

Lawan diangkat dan dijatuhkan di depan petugas dengan posisi kuda-kuda sejajar. Lihat gambar 5



2) Lemparan pinggang

a) Persiapan:

Sebelum melaksanakan teknik dasar lemparan didahului dengan berhadap-hadapan kemudian melaksanakan penghormatan. Lihat gambar 1



Saling berpegangan baju. Lihat gambar 2



b) Hitungan 1:

Kaki kanan melangkah serong di depan kaki kanan lawan, bersamaan tangan kiri menarik lawan ke depan diikuti pandangan mata untuk menghilangkan keseimbangan lawan. Lihat gambar 3



c) Hitungan 2:

Tangan kanan petugas memeluk pinggang lawan.
Lihat gambar 4



d) Hitungan 3:

Badan memutar kekiri membelakangi lawan, posisi badan merendah, kaki membentuk segitiga dan pinggul keluar ke kanan sambil merendah, kepala dipalingkan ke kiri. Lihat gambar 5



e) Hitungan 4:

Lawan diangkat dan dijatuhkan di depan petugas dengan posisi kuda-kuda sejajar. Lihat gambar 6



3) Sapuan Kaki

a) Persiapan:

Sebelum melaksanakan teknik dasar lemparan didahului dengan berhadap-hadapan kemudian melaksanakan penghormatan. Lihat gambar 1



Saling berpegangan baju. Lihat gambar 2



b) Hitungan 1:

Kaki kiri melangkah kesamping kaki kanan lawan membentuk kuda-kuda segitiga, bersamaan dengan itu tangan petugas menarik lawan, bahu petugas merapat kebahu lawan dan tangan kanan petugas mendorong lawan. Lihat gambar 3



c) Hitungan 2:

Badan condong ke depan, kaki kanan petugas diayun, tangan kiri petugas ditekan ke bawah dan tangan kanan mendorong lawan. Lihat gambar 4



d) Hitungan 3:

Betis kanan lawan disapu oleh petugas sehingga lawan jatuh. Lihat gambar 5



4) Lemparan Blok Kaki

a) Persiapan:

Sebelum melaksanakan teknik dasar lemparan didahului dengan berhadap-hadapan kemudian melaksanakan penghormatan. Lihat gambar 1



Saling berpegangan baju. Lihat gambar 2



b) Hitungan 1:

Kaki kanan melangkah serong di depan kaki kanan lawan, bersamaan tangan kiri menarik lawan ke depan/menghilangkan keseimbangan lawan. Lihat gambar 3



c) Hitungan 2:

Kaki kiri dipindahkan kesamping kaki kiri lawan, badan berputar membelakangi lawan, dan kaki kanan dipindahkan di samping kaki kanan lawan. Kaki kanan memblok kaki lawan, tumit terangkat

dan lutut kanan ditekuk serta kaki kiri membentuk kuda-kuda segitiga. Lihat gambar 4



d) Hitungan 3:

Lawan dijatuhkan dengan cara menarik ke depan dan tangan kanan sambil mendorong, kaki yang ditekuk diluruskan sehingga lawan jatuh kedepan. Lihat gambar 5



5) Lemparan Kaki

a) Persiapan:

Sebelum melaksanakan teknik dasar lemparan didahului dengan berhadap-hadapan kemudian melaksanakan penghormatan. Lihat gambar 1



Saling berpegangan baju.

Lihat gambar 2



b) Hitungan 1:

Kaki kiri melangkah di tengah-tengah kaki lawan sambil merendahkan. Lihat gambar 3



c) Hitungan 2:

Telapak kaki kanan diangkat diletakkan dipangkal paha kanan lawan, bersamaan dengan itu mengambil posisi jatuh ke belakang, kedua tangan menarik lawan ke bawah. Lihat gambar 4



d) Hitungan 3:

Kaki kanan petugas mendorong kaki kanan keatas, bersamaan dengan itu petugas menjatuhkan diri ke belakang, kedua tangan menarik lawan sehingga lawan jatuh ke belakang dengan posisi roll depan jatuh samping kiri dengan melewati petugas. Lihat gambar 5



c. Pukulan

1) Pukulan atas

Pukulan diarahkan kearah atas/kepala, tangan yang memukul diluncurkan kearah sasaran, kepalan tangan diputar saat akan mencapai sasaran sehingga punggung tangan menghadap keatas, sejajar dengan lengan, dilaksanakan secara bergantian. Lihat gambar



2) Pukulan Arah Ulu Hati

Arah pukulan adalah dada/ulu hati lawan. Cara memukul sama dengan pukulan atas, hanya sasaran yang diarahkan ke dada/ulu hati lawan. Dilaksanakan secara bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



3) Pukulan arah bawah

Arah pukulan adalah kemaluan/kantong kemih lawan. Cara memukul sama dengan pukulan atas/lurus hanya sasaran yang diarahkan ke arah kemaluan lawan. Dilaksanakan secara bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



4) Pukulan dengan telapak tangan

Arah pukulan adalah dagu atau leher lawan. Tangan yang memukul diluncurkan ke arah sasaran dengan posisi tangan terbuka, jari-jari rapat ditekuk kedalam dan telapak tangan menghadap ke atas. Tangan yang tidak memukul berada di samping pinggang dengan mengepal. Dilaksanakan bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



5) Pukulan dari bawah ke atas/*uppercut*

Pukulan ke arah dagu lawan dengan tangan mengepal, diluncurkan dari bawah ke atas arah dagu. Tangan yang tidak memukul berada di samping pinggang dengan mengepal. Dilaksanakan bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



6) Pukulan dengan punggung tangan

Tangan kanan petugas memukul ke arah telinga lawan baik kanan maupun kiri, tangan yang tidak memukul berada di samping pinggang dilaksanakan secara bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



7) Pukulan dengan siku

Posisi kaki kuda-kuda segitiga, memukul dengan siku tangan yang memukul didorong ke samping, kepala tangan ditahan oleh tangan yang tidak memukul. Dilaksanakan bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



8) Pukulan dengan tongkat

a) Pukulan tongkat arah atas

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang tongkat "T", kemudian memukul ke arah atas. Lihat gambar



b) Pukulan tongkat arah depan

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang tongkat "T", kemudian memukul kearah depan. Lihat gambar



c) Pukulan tongkat arah bawah

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang tongkat "T", kemudian memukul kearah bawah. Lihat gambar



9) Pukulan dengan borgol

a) Pukulan borgol arah kepala

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang borgol, kemudian memukul ke arah kepala. Lihat gambar



b) Pukulan borgol arah pelipis

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang borgol, kemudian memukul dari atas ke pelipis. Lihat gambar



c) Pukulan borgol arah ulu hati

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang borgol, kemudian memukul ke arah depan dada/ulu hati. Lihat gambar



d) Pukulan borgol arah dagu

Posisi kaki kuda-kuda kiri depan, tangan kanan memegang borgol, kemudian memukul dengan cara diayun dari bawah ke arah dagu. Lihat gambar



d. Tangkisan

1) Tangkisan atas

Tangan yang menangkis diluncurkan ke arah serong depan kepala dengan cara seperti memukul pukulan dari bawah ke atas. Pada saat akan mendekati sasaran tangan diputar sehingga posisi kepala tidak menghalangi pandangan mata dilaksanakan bergantian kiri dan kanan. Lihat gambar



2) Tangkisan ke dalam

a) Hitungan 1:

Tangan kanan berada di samping telinga kanan, telapak tangan menghadap ke depan, siku lurus kesamping bersamaan tangan kiri mengepal lurus ke depan.

b) Hitungan 2:

Tangan kanan diayun kedepan dada, posisi kepala tangan sejajar dengan bahu, bersamaan tangan kiri kembali kesamping pinggang tetap mengepal.

c) Dilaksanakan bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



3) Tangkisan ke luar

a) Hitungan 1:

Tangan kanan mengepal silang di depan dada kepala tangan berada di bawah ketiak tangan kiri dan tangan kiri mengepal lurus ke depan.

b) Hitungan 2:

Tangan kanan diayun ke depan dada melakukan tangkisan keluar kepala tangan sejajar dengan bahu bersamaan tangan kiri kembali kesamping pinggang kanan.

c) Dilaksanakan bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



4) Tangkisan bawah

a) Hitungan 1:

Tangan kanan mengepal lurus ke depan, tangan kiri mengepal ke depan, tangan kiri mengepal kesamping telinga kanan.

b) Hitungan 2:

Tangan kiri menangkis bawah di atas paha, bersamaan tangan kanan ditarik kembali kesamping pinggang.

c) Dilaksanakan bergantian tangan kiri dan kanan. Lihat gambar



5) Tangkisan silang atas

a) Hitungan 1:

Kedua tangan berada disamping kiri/kanan pinggang dengan mengepal tangan kanan berada di atas.

b) Hitungan 2:

Melaksanakan tangkisan silang kedua tangan diluncurkan kearah depan atas kepala, dengan

posisi tetap silang (dapat dilaksanakan dengan posisi tangan terbuka atau mengepal). Lihat gambar



6) Tangkisan silang bawah

a) Hitungan 1:

Sama dengan hitungan 1 tangkisan silang atas.

b) Hitungan 2:

Sama dengan tangkisan silang atas, namun arah yang berbeda. Lihat gambar



7) Tangkisan menggunakan tongkat

a) Tangkisan atas

Posisi kaki kuda-kuda segitiga kanan depan, tangan kanan menangkis pukulan kearah atas dengan tongkat "T". Lihat gambar



b) Tangkisan bawah

Posisi kaki kuda-kuda segitiga kanan depan, tangan kanan menangkis pukulan kearah bawah dengan tongkat "T". Lihat gambar



c) Tangkisan dalam

Posisi kaki kuda-kuda segitiga kanan depan, tangan kanan menangkis pukulan kearah dalam dengan tongkat "T". Lihat gambar



d) Tangkisan luar

Posisi kaki kuda-kuda segitiga kanan depan, tangan kanan menangkis pukulan dengan tongkat "T". Lihat gambar



8) Tangkisan menggunakan borgol

a) Tangkisan borgol arah kepala

Posisi kuda-kuda siap, kedua tangan lurus kearah kepala dengan memegang borgol dengan posisi ibu jari berada di dalam kedua borgol. Lihat gambar



b) Tangkisan samping kiri

Posisi kuda-kuda segitiga kanan depan, kedua tangan lurus kearah samping kiri dengan memegang borgol dengan posisi ibu jari berada di dalam kedua borgol. Lihat gambar



c) Tangkisan samping kanan

Posisi kuda-kuda segitiga kiri depan, kedua tangan lurus kearah samping kanan dengan memegang borol dengan posisi ibu jari berada di dalam kedua borgol. Lihat gambar



d) Tangkisan arah bawah

Posisi kuda-kuda siap, kedua tangan lurus kearah bawah/kemaluan dengan memegang borol dengan posisi ibu jari berada di dalam kedua borgol. Lihat gambar



e. Tendangan

1) Tendangan lurus ke depan

a) Hitungan 1:

Kaki yang akan menendang diangkat setinggi lutut 45 derajat, jari-jari kaki ditekuk ke atas, kaki yang tidak menendang merendah. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2:

Melakukan tendangan ke depan dengan ujung telapak kaki, jari-jari kaki tetap menekuk ke atas, kedua tangan menjaga keseimbangan dan dilaksanakan bergantian kaki kiri dan kanan. Lihat gambar 2



2) Tendangan lurus ke depan dengan punggung kaki

a) Hitungan 1:

Kaki yang akan menendang diangkat setinggi lutut 45 derajat, jari-jari kaki ditekuk ke atas, kaki yang tidak menendang merendah. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2:

Kaki yang akan menendang diangkat setinggi lutut 45 derajat, dengan posisi telapak kaki agak menekuk ke depan, kaki yang tidak menendang merendah. Lihat gambar 2



c) Hitungan 3:

Melakukan tendangan ke depan dengan punggung kaki, punggung kaki menghadap ke dalam, kaki kiri lurus, kedua tangan menjaga keseimbangan dan dilaksanakan bergantian kaki kiri dan kanan. Lihat gambar 3



3) Tendangan lurus ke depan dengan telapak kaki

a) Hitungan 1:

Kaki yang akan menendang diangkat setinggi lutut 45 derajat, jari-jari kaki ditekuk ke atas, kaki yang tidak menendang merendah. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2:

Melakukan tendangan ke depan dengan telapak kaki, dengan cara mengayunkan kaki ke depan, kaki kiri lurus, tangan menjaga keseimbangan badan dan dilaksanakan bergantian kaki kiri dan kanan. Lihat gambar 2



4) Tendangan dengan menggunakan sisi kaki

a) Hitungan 1:

Kaki yang akan menendang diangkat setinggi lutut 45 derajat, jari-jari kaki ditekuk ke atas, kaki yang tidak menendang merendah. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2:

Melakukan tendangan ke depan/samping dengan menggunakan sisi luar telapak kaki dengan cara mendorong sisi luar telapak kaki ke arah sasaran dan dilaksanakan bergantian kaki kiri dan kanan. Lihat gambar 2



3. Teknik Dasar Berpasangan

a. Pegangan

1) Pegangan Tangan I

- a) Petugas dan lawan saling berhadapan. Lihat gambar 1



- b) Hitungan 1:

Kaki kanan melangkah di depan kaki kanan lawan, bersamaan tangan kanan memegang punggung telapak tangan lawan, ibu jari menghadap kebawah. Lihat gambar 2



- c) Hitungan 2:

Kaki kanan ditarik ke belakang kebersamaan dengan itu tangan kanan lawan ditarik sambil berputar ke depan dada petugas sehingga jari-jari lawan menghadap ke atas, dan kedua ibu jari petugas berada di punggung tangan lawan. Lihat gambar 3



2) Pegangan Tangan II

a) Hitungan 1:

Kaki kiri melangkah di depan kaki kanan lawan, bersamaan tangan kiri memegang telapak tangan kanan lawan dari dalam. Saat memegang telapak tangan empat jari berada di dalam, dan ibu jari berada di dalam, dan ibu jari berada dipunggung tangan kanan lawan/di luar. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2:

Kaki kiri petugas ditarik ke belakang bersamaan dengan itu tangan kanan lawan ditarik sambil berputar ke depan dada petugas kedua ibu jari berada di punggung tangan lawan. Lihat gambar 2



b. Membawa lawan

1) Membawa lawan I

- a) Saling berhadap-hadapan dan diawali dengan sikap siap.
- b) Hitungan 1:
Melaksanakan tehnik pegangan tangan I. Lihat gambar 1



c) Hitungan 2:

Tangan kiri memegang ibu jari lawan, telapak tangan petugas menghadap ke atas, punggung tangan lawan menempel dengan telapak tangan petugas, dan ibu jari petugas disela-sela ibu jari lawan. Lihat gambar 2



d) Hitungan 3:

Tangan kanan memukul lekukan siku dari bawah dan menarik siku lawan, sedangkan tangan kiri memutar telapak tangan lawan. Lihat gambar 3



e) Hitungan 4:

Tangan lawan ditarik ke samping petugas dan dijepit di bawah ketiak, siku berada di pinggang tangan kanan memegang siku tangan lawan yang terkunci. Lihat gambar 4



2) Membawa lawan II

a) Lawan tolak pinggang. Lihat gambar 1



b) Hitungan 1:

Kaki kiri melangkah di depan kaki kanan lawan, bersamaan dengan tangan kiri petugas dimasukkan di bawah ketiak lawan dan posisi telapak tangan menghadap ke atas. Lihat gambar 2



c) Hitungan 2:

Tangan kanan petugas memegang siku kanan lawan. Lihat gambar 3



d) Hitungan 3:

Siku lawan ditarik ke pinggang kiri petugas sehingga mengganjal pinggang, tangan kiri mencongkel ke atas pinggang lawan, tangan kanan menarik pundak/menjambak rambut lawan sehingga lawan berada di samping sejajar dengan petugas dengan posisi membungkuk. Lihat gambar 4



3) Membawa lawan III

a) Petugas dan lawan saling berjabat tangan. Lihat gambar 1



b) Hitungan 1:

Tangan kanan menarik tangan lawan dengan cara di hentakkan, bersamaan dengan itu tangan kiri memegang siku tangan kanan lawan. Lihat gambar 2



c) Hitungan 2:

Tangan kiri menarik siku dan tangan kanan menekuk siku tangan lawan ke depan dada sambil mematahkan pergelangan tangan lawan. Lihat gambar 3



d) Hitungan 3:

Dilanjutkan dengan membawa lawan I. Lihat gambar 4



4) Membawa lawan IV

a) Hitungan 1:

Petugas dan lawan berjabat tangan. Lihat gambar 1



b) Hitungan 2

(1) Petugas menarik tangan lawan ke arah atas bersamaan dengan itu kaki kiri melangkah ke depan. diikuti tangan kiri menekan tengkuk lawan lalu tangan kanan petugas memutar telapak tangan kanan lawan kearah atas sehingga sendi siku menghadap ke atas.

(2) Tangan kanan petugas menekan kebawah, tangan kiri petugas menekan ke atas (patahan sendi siku). Lihat gambar 2



c. Kunci

1) Patahan sendi bahu dan pergelangan tangan


- a) Posisi awal lawan memegang tangan kanan petugas (bisa menggunakan satu atau dua tangan);
- b) Salah satu tangan lawan diputar dan diangkat ke atas, petugas mengunci pergelangan tangan dan menindis sendi bahu lawan. Lihat gambar




2) Cekikan leher

- a) Posisi awal lawan berdiri dan petugas dibelakang lawan;
- b) Kedua telapak tangan kanan dan tangan kirinya petugas saling mengengam dileher lawan, seraya menarik kearah kanan belakang. Lihat gambar



	<p>RANGKUMAN</p>
	<p>Teknik dasar beladiri Polri terdiri dari sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sikap awal; 2. sikap siap; 3. sikap siaga; 4. kuda-kuda sejajar; 5. kuda-kuda segitiga; 6. teknik dasar jatuhan; 7. teknik dasar lemparan; 8. teknik dasar pukulan; 9. teknik dasar tangkisan; 10. teknik dasar tendangan; 11. teknik dasar pegangan; 12. teknik dasar membawa lawan; 13. teknik dasar kunciian!

	<p>LATIHAN</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktikkan sikap awal! 2. Praktikkan sikap siap! 3. Praktikkan sikap siaga! 4. Praktikkan kuda-kuda sejajar! 5. Praktikkan kuda-kuda segitiga! 6. Praktikkan teknik dasar jatuhan! 7. Praktikkan teknik dasar lemparan! 8. Praktikkan teknik dasar pukulan! 9. Praktikkan teknik dasar tangkisan! 10. Praktikkan teknik dasar tendangan! 11. Praktikkan teknik dasar pegangan! 12. Praktikkan teknik dasar membawa lawan! 13. Praktikkan teknik dasar kunciian!