



UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA (UITM)
KAMPUS SUNGAI PETANI, KEDAH

FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN
KESATRIA NEGARA II (**HBU121**)

SEMESTER 3

TUGASAN INDIVIDU: *KERTAS KERJA TEMPUR TANPA SENJATA (TTS)*

DISEDIAKAN KEPADA

JURULATIH: EN. AHMAD SHUKRI BIN YAHYA

PEMBANTU JURULATIH: KOMANDER NUR FARHANA BINTI HARUN

DISEDIAKAN OLEH

NAMA: NUR SYUHADA BINTI AL ZAHARI

ID PELAJAR: 2019257032

GRUP: KBA244/3A

KELAS: HBU 121 DEGREE 2C

ISI KANDUNGAN

BIL	SENARAI KANDUNGAN	MUKA SURAT
1.	PENGHARGAAN	1
2.	PELAJARAN (1): ASAS TUMBUKAN	2
3.	PELAJARAN (2): ASAS TANGKISAN	3
4.	PELAJARAN (3): ASAS TENDANGAN	3 - 4
5.	PELAJARAN (4): ENAM (6) PERGERAKAN ASAS	4 - 7
6.	PELAJARAN (5): TIGA (3) LANGKAH BERTARUNG	8 - 9
7.	PENUTUP	10
8.	LAMPIRAN RUJUKAN	11

PENGHARGAAN

ASSALAMUALAIKUM W.B.T,

Titipan rasa syukur kepada Allah SWT, Tuhan sekalian alam atas rahmat yang sudi dicurahkan kepada hamba-Nya yang kerdil ini. Berserah kepadanya atas segala takdir yang dikehendakan kepada isi alam dan seluruhnya. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad SAW dan para sahabat Baginda.

Pertama-tamanya, saya tuntunkan ucapan Alhamdulillah kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan kepada saya tanpa henti. Tanpa keredhaan-Nya, tidak mungkin mampu saya menyiapkan tugas ini walau sedikit pun.

Setinggi-tinggi penghargaan saya ucapkan kepada En. Ahmad Shukri Bin Yahya, jurulatih Kesatria Negara (HBU 121) bagi kelas Degree 2C kerana dengan izin Allah, beliau sudi memberi tunjuk ajar kepada saya waima mengganggu masa rehatnya. Beliau juga turut membantu saya membetulkan dan memperbaiki tugas yang telah diberikan. Semoga jasa baik beliau akan diganti dan diganjar dengan kurniaan daripada Allah yang tidak ternilai harganya.

Tidak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada kedua ibu bapa saya kerana mereka sentiasa menitipkan doa-doa untuk keberkatan saya dalam menimba ilmu. Mereka juga banyak menyokong saya dari segenap segi rohani dan kewangan untuk menghasilkan tugas ini.

Saya juga ingin mendedikasikan ucapan penghargaan ini kepada teman-teman yang sanggup berkongsi ilmu, maklumat dan segala bentuk bantuan yang saya perlukan khususnya dalam menghasilkan tugas ini. Ketahuilah segala macam bantuan yang anda salurkan amatlah saya hargai.

Sebelum menutup bicara, saya ingin menyampaikan sekalung terima kasih kepada sesiapa yang terlibat dalam pembikinan “Kertas Kerja Tempur Tanpa Senjata (TTS)” ini secara langsung ataupun tidak langsung. Bantuan yang anda berikan amat saya hargai.

Sekian, terima kasih.

TEMPUR TANPA SENJATA (TTS)

Tempur Tanpa Senjata merupakan salah satu seni bela diri yang diamalkan atau menggunakan tangan kosong sebagai penangkis serangan dari pihak musuh. Ianya menerapkan beberapa elemen mempertahankan seperti tangkisan, tumbukan, kunci dan beberapa gerakan lagi. Tempur Tanpa Senjata biasanya diajar kepada pasukan pengaman, angkatan tentera dan polis hutan serta komando.

Tempur Tanpa Senjata (TTS) atau dalam Bahasa Inggeris nya ialah Unarmed Combat atau Hand to Hand Combat adalah salah satu cabang pertempuran jarak dekat (close combat) yang diguna pakai oleh pasukan tentera & komando diseluruh dunia. 'Jarak Dekat' bermaksud jarak yang membolehkan sentuhan fizikal.

PELAJARAN (1)

ASAS TUMBUKAN

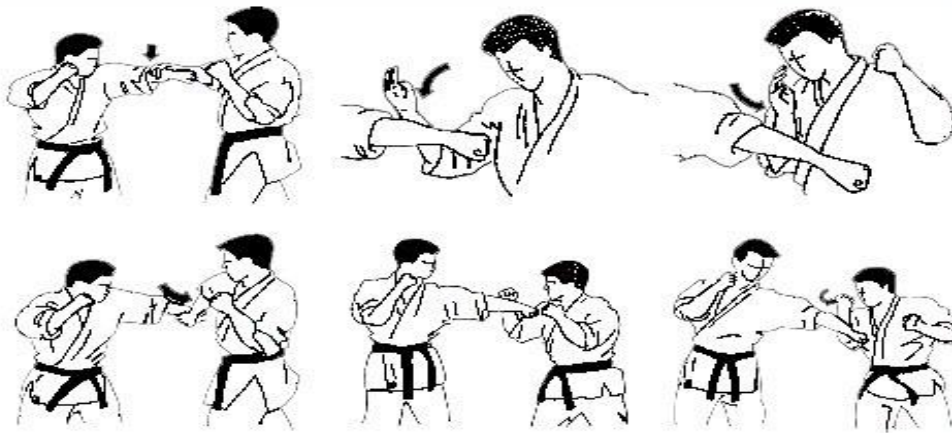


Rajah 1: Asas-asas tumbukan dalam TTS

1. Satu kali tumbukan
2. Dua kali tumbukan
3. Tiga kali tumbukan

PELAJARAN (2)

ASAS TANGKISAN

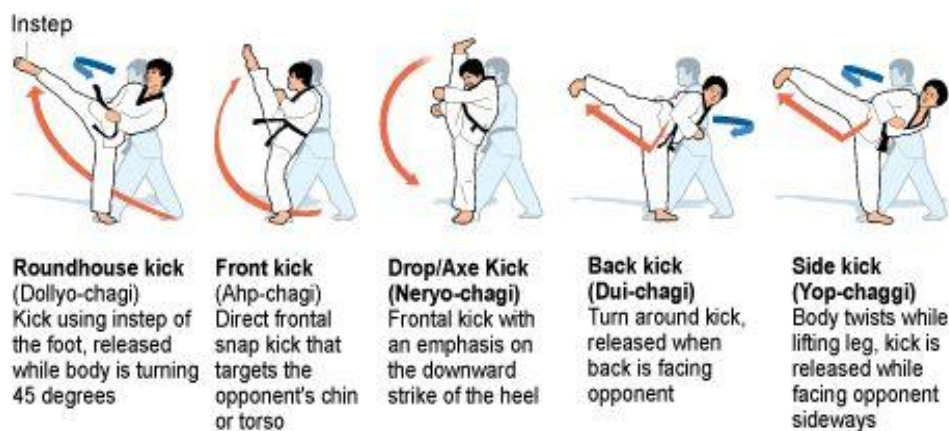


Rajah 2: Asas-asas tangkisan dalam TTS

1. Menangkis ke bawah
2. Menangkis ke atas
3. Menangkis dari luar ke dalam
4. Menangkis dari dalam ke luar

PELAJARAN (3)

ASAS TENDANGAN



Rajah 3: Asas-asas tendangan dalam TTS

1. Tendangan ke Hadapan (Front Kick)
2. Tendangan Merusuk (Turning Kick)
3. Tendangan Mengiring (Side Kick)
4. Tendangan ke Belakang (Back Trus Kick)

PELAJARAN (4)

ENAM (6) PERGERAKAN ASAS



1. Menangkis ke bawah kedudukan back stand dan menumbuk ke hadapan dengan langkah panjang.



2. Kedudukan sedia bertarung, kedua-dua genggam satu di hadapan dan satu lagi di dada, dan menumbuk ke hadapan dengan langkah panjang.



3. Kedudukan back stand menangkis ke atas, menumbuk ke hadapan dengan langkah panjang.



Pergerakan 1



Pergerakan 2



Pergerakan 3

4. Kedudukan back stand menangkis pisau tangan berganda, menendang ke hadapan dengan kaki kanan, jatuh kaki kanan ke hadapan disusuli dengan tumbukan berganda kedudukan langkah panjang.



Pergerakan 1



Pergerakan 2



Pergerakan 3

5. Kedudukan back stand menangkis pisau tangan berganda, turning kick dengan kaki kanan dan jatuh kaki kanan ke hadapan disusuli dengan mengetuk.



Pergerakan 1



Pergerakan 2



Pergerakan 3

6. Kedudukan back stand menangkis pisau tangan berganda, menedang sisi (side kick) dengan kaki kanan dan jatuhkan kaki kanan ke hadapan disusuli dengan memancing, kedudukan kuda-kuda berganda.

(INGATAN: Perbuatan ini dilakukan secara bergilir-gilir disebelah kanan dan kiri.)

PELAJARAN (5)

TIGA (3) LANGKAH BERTARUNG



1. Tangan kanan menangkis satu pisau tangan dari luar ke dalam dan pada masa yang sama pusingkan badan disusuli dengan tangan kiri terus menyiku ke sudut hati lawan dan kembali ke posisi asal.



2. Tangan kanan menangkis satu pisau tangan dan disusuli tumbukan berganda ke rusuk lawan dalam kedudukan kuda-kuda dan kembali ke posisi asal.



3. Tendangan hadapan ke dada lawan, jatuh kaki disusuli tumbukan berganda ke sudut hati dan kembali ke posisi asal.



4. Tendangan merusuk ke kepala lawan, jatuh kaki disusuli mengetuk ke muka dan kembali ke posisi asal.

PENUTUP

Secara keseluruhannya, latihan atau pelajaran asas yang telah dipelajari di dalam tempur tanpa senjata (TTS) sangat penting untuk memastikan seseorang individu itu mempunyai pengetahuan asas dalam seni mempertahankan diri. Hal ini dikatakan demikian kerana dengan mempelajari asas-asas dalam seni mempertahankan diri, mereka dapat berdikari dan mampu menyelamatkan diri mereka sendiri tidak kira dalam apa jua keadaan.

Antara asas-asas yang telah dipelajari adalah asas tumbukan, asas tangkisan dan asas tendangan. Di dalam TTS juga, setiap pelatih juga perlu mengetahui dan menguasai enam (6) pergerakan asas dan (3) langkah bertarung. Semua pergerakan ini wajib dikuasai oleh pelatih supaya dapat menyiapkan diri mereka dengan ilmu asas seni mempertahankan diri tempur tanpa senjata.

Tambahan pula, semua pelajaran pergerakan asas ini bukanlah saja-saja dipelajari, malah ianya sangat membantu dalam mendisiplinkan setiap diri pelatih. Sebagai contoh, mereka perlu berdisiplin dengan berlatih setiap hari supaya dapat menghafal, memahami dan menguasai setiap pergerakan.

Kesimpulannya, seni mempertahankan diri tempur tanpa senjata (TTS) ini sangat memberi kesan yang positif kepada setiap diri pelatih dan seterusnya membantu mereka menghadapi cabaran dan rintangan dalam menjalani kehidupan seharian di masa akan datang.

LAMPIRAN RUJUKAN

Admin, T. (2019, August 11). *Tempur Tanpa Senjata*. Retrieved from Portal Penggerak Komuniti Seni

Bela Diri: http://www.mymartialarts.nas.my/index.php?route=news/article&news_id=86

Asikin, S. N. (2012, July 12). *Pelajaran TTS*. Retrieved from Scribd:

<https://www.scribd.com/doc/99860268/Pelajaran-TTS>

Syakircs Exclaimer. (2016). *i-TTS Tiga Langkah Bertarung Buah No 1 Hingga 10*. Retrieved from

[www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=O1spl9gjZ6U](https://www.youtube.com/watch?v=O1spl9gjZ6U)

Syakircs Exclaimer. (2016). *i-TTS 6 Pergerakan Asas*. Retrieved from [www.youtube.com:](https://www.youtube.com/watch?v=clS7IR-fExQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=clS7IR-fExQ>

Mat Rosdi, M. (2019, August 13). *Silat Seni Gayong Dalam Tempur Tanpa Senjata ATM Dan Polis*.

Retrieved from The Patriots:

<https://www.thepatriots.asia/seni-silat-gayung-dalam-tempur-tanpa-senjata-atm-dan-polis/>