



# **BUKU PANDUAN KADET POLIS**

## **KAWAD TANGAN (TANPA SENJATA) DALAM KEDUDUKAN STATIK**

### **BAHAGIAN 1 SIRI 1**

**NAMA PELAJAR :**

**TINGKATAN :**

## SEDIA

“SKUAD! SKUAD... SDIA!”

“SKUAD SEDIA DENGAN NOMBOR! SKUAD... UP!”  
SKUAD... SATU

### GERAKAN

1. Dengan pantas angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) kedudukan tangan di belakang punggung dengan sebutan “**UP!**”.
2. Hentakkan kaki kiri dan jatuhkan tapak kaki supaya terdapat satu bunyi sahaja serentak dengan kiraan “**SATU!**”.

### Penerangan

1. Semasa kedudukan sedia kedudukan tumit rapat dan sebaris.
2. Hujung kasut terbuka 30 darjah.
3. Kedudukan lutut bertahan lurus dan badan tegak.
4. Kedua-dua bahu tarik ke bawah dan ke belakang. (supaya dada terbuka tanpa dikeraskan)
5. Tangan lurus dan kedua-dua siku rapat ke badan.
6. Jari-jari genggam dan belakang jari rapat ke paha.
7. Ibu jari lurus menghala ke hadapan dan rapat di belakang jahitan sisi seluar.
8. Angkat kepala pandangan terus ke hadapan.

### KESALAHAN

Semasa kaki kiri jatuh guna hujung kaki. Tiada bunyi hentakan. Lutut kaki kanan bengkok. Tumit tidak rapat. Kedudukan badan senget ke kiri atau ke kanan. Bahu tidak tarik ke belakang / bengkok. Tangan tidak rapat ke badan dan tunduk ke bawah.

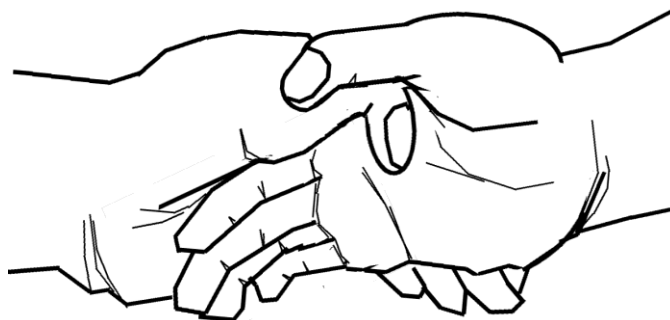
## SENANG DIRI

“SENANG... DRI”

“SENANG DIRI DENGAN NOMBOR! SKUAD... UP!”  
SKUAD... SATU

### GERAKAN

1. Dengan pantas angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) kedudukan tangan masih lagi rapat di belakang jahitan sisi seluar dengan sebutan “**UP!**”.
2. Bawa keberatan badan ke sebelah kiri dan hentak kaki kiri, jatuhkan tapak kaki (dengan satu bunyi derap). Jarak dari tumit ke tumit 12 inci. Serentak bawa kedua-dua tangan ke belakang dan letakkan belakang tangan kanan rapat di hadapan tapak tangan kiri dan ibu jari bersilang dengan kiraan “**SATU!**”.



### Penerangan

1. Kedudukan jari tangan adalah empat-empat jari bersusun lurus menuju ke bumi. Siku lurus dan keberatan badan di atas kedua-dua kaki.
2. Semasa angkat kaki kiri, kaki kanan mesti tegap dan tidak bergerak. Pandangan sentiasa menghala ke hadapan.

### KESALAHAN

Semasa mengangkat kaki kiri, badan bengkak. Lutut bengkak. Jarak hentak kaki tidak cukup 12 inci dari tumit ke tumit. Menghentak kaki kiri guna hujung kasut menyebabkan bunyi tidak kuat.

## REHATKAN DIRI

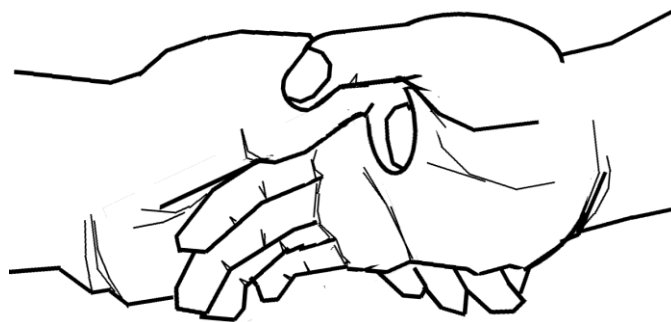
“REHATKAN... DIRI”

### GERAKAN

1. Lemahkan semua anggota badan dan kepala. Tangan dinaikkan ke atas punggung serentak dengan kiraan “**SATU!**”.

### Penerangan

1. Kedudukan senang diri dalam keadaan rehat.
2. Kedua-dua siku dibengkokkan sedikit.
3. Kedudukan jari dan tapak tangan tidak berubah.



### KESALAHAN

Bergaru-garu. Membuang peluh tanpa meminta izin dari jurulatih / komandan. Menggeliat. Bercakap-cakap.

### Peringatan

Apabila dapat kata perintah “**SKUAD!**” dengan serta-merta balik ke kedudukan Senang Diri.

## **MEMBENTUK SKUAD - JADIKAN TIGA BARISAN**

“TIGA BARISAN DI HADAPAN SAYA... GRAK!”

### **GERAKAN**

1. Anggota dengan pantas berlari beratur jadikan tiga barisan kira-kira 6 langkah di hadapan jurulatih.

### **Penerangan**

1. Apabila dapat kata perintah, semua anggota berlari ambil tempat jadikan tiga barisan.
2. Barisan hadapan barisan tengah dan barisan belakang.
3. Jarak di antara satu barisan dengan lain ialah 30 inci. (satu langkah)
4. Jarak di antara deretan dengan yang lain ialah sepanjang depan sebelah tangan bergenggam dalam kedudukan sedia.
5. Kemudian Senang Diri masing-masing dalam barisan.

### **KESALAHAN**

Mengambil tempat tidak berlari. Jarak kedudukan barisan hadapan terlalu rapat atau jauh dengan jurulatih. Waktu sampai tidak buat pergerakan Senang Diri dengan betul. Bercakap-cakap dan bergerak.

## LANGKAH KE HADAPAN

“ .... LANGKAH KE HADAPAN, GRAK!”

“ .... LANGKAH KE HADAPAN DENGAN NOMBOR, SKUAD... SATU”

### GERAKAN

1. Dengan pantas ambil satu langkah kaki kiri sejauh 30 inci ke hadapan dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak rapat ke tumit kaki kiri balik kedudukan sedia dengan kiraan “**DUA!**”.

### Penerangan

1. Pergerakan pertama, kaki kiri ke hadapan lurus dan pacak tumit.
2. Kedua-dua tangan rapat ke badan.
3. Pandangan 200 meter ke hadapan.
4. Pergerakan kedua, masa hentak kaki kanan lutut kiri tidak berenjut @ bengkok.
5. Jika lebih daripada satu langkah, bawa kaki kanan ke hadapan sejauh 30 inci bersilih-ganti seperti berjalan biasa dan berhenti apabila cukup bilangan langkah yang diarahkan.

### KESALAHAN

Tergopoh-gapah. Langkah tidak sama panjang. Lutut bengkok masa melangkah ke hadapan. Melompat dengan kedua-dua kaki. Pinggang bengkok. Tangan bergerak.

### Peringatan

MAKSIMUM bilangan langkah cuma empat langkah sahaja dengan kiraan “**LIMA LANGKAH KE HADAPAN**”. Lebih daripada itu, beri perintah “**CEPAT... JALAN!**” dan “**BERHEN... TI!**”.

## LANGKAH KE BELAKANG

“ ... LANGKAH KE BLAKANG, GRAK!”

“ ... LANGKAH KE BLAKANG DENGAN NOMBOR, SKUAD... SATU”

### GERAKAN

1. Dengan pantas angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan tolak ke belakang sejauh 30 inci dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak rapat ke tumit kaki kiri balik kedudukan sedia dengan kiraan “**DUA!**”.

### Penerangan

1. Semasa mengundurkan kaki kiri ke belakang, kaki kanan lurus dan jatuhkan hujung kaki kiri.
2. Kedua-dua tangan lurus dan rapat ke badan.
3. Pandangan 200 meter ke hadapan.
4. Jika lebih daripada satu langkah, bawa kaki kanan ke belakang sejauh 30 inci bersilih-ganti dan berhenti apabila cukup bilangan.

### KESALAHAN

Tergopoh-gapah. Langkah tidak sama panjang. Lutut bengkok masa melangkah ke belakang. Melompat dengan kedua-dua kaki. Pinggang bengkok. Tangan bergerak.

### Peringatan

MAKSIMUM bilangan langkah cuma empat langkah sahaja dengan kiraan “**LIMA LANGKAH KE BLAKANG**”. Lebih daripada itu, beri perintah “**BLAKANG... PUSING!**”, “**CEPAT... JALAN!**” dan “**BERHEN... TI!**”.

## LANGKAH KE KANAN

“... LANGKAH KE KANAN, GRAK!”

“... LANGKAH KE KANAN DENGAN NOMBOR, SKUAD... SATU!”

### GERAKAN

1. Dengan pantas angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan bawa keberatan badan ke sebelah kanan sejauh 12 inci. Letakkan hujung kasut kanan ke bumi dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak rapat ke tumit kaki kanan balik kedudukan sedia dengan kiraan “**DUA!**”.

### Penerangan

1. Semasa mengangkat kaki kanan, kaki kiri mesti lurus. Kedua-dua tangan lurus dan rapat ke badan, di belakang jahitan sisi seluar dan pandangan 200 meter ke hadapan.
2. Apabila mengangkat kaki kiri, kaki kanan mesti lurus.
3. Jika lebih daripada satu langkah dengan pantas angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan bawa keberatan badan ke sebelah kanan sejauh 12 inci bersilih-ganti dan berhenti apabila cukup bilangan langkah.

### KESALAHAN

Semasa mengangkat kaki kanan, lutut kaki kiri bengkok dan sebaliknya. Hentak yang terakhir tumit tidak rapat balik kedudukan sedia. Langkah pertama guna tapak kaki.

### Peringatan

1. Jumlah langkah menggunakan bilangan boleh diberi hingga empat langkah sahaja.
2. Lebih dari empat langkah hingga lapan langkah beri kata perintah “**LANGKAH KE KANAN... GRAK!**,” sehingga dapat kata perintah “**SKUAD... TI!**” Setiap kali melangkah jatuhkan hujung kasut kanan dan kiri dan penamat guna tapak kasut.
3. Cara bilangan berterusan satu hingga akhir seperti contoh empat langkah. Bilangan satu hingga lapan.



## LANGKAH KE KIRI

“... LANGKAH KE KIRI, GRAK!”

“... LANGKAH KE KIRI DENGAN NOMBOR, SKUAD... SATU!”

### GERAKAN

1. Dengan pantas angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan bawa keberatan badan ke sebelah kiri sejauh 12 inci. Letakkan hujung kasut kiri ke bumi dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak rapat ke tumit kaki kiri balik kedudukan sedia dengan kiraan “**DUAI!**”.

### Penerangan

1. Semasa mengangkat kaki kiri, kaki kanan mesti lurus. Kedua-dua tangan lurus dan rapat ke badan, di belakang jahitan sisi seluar dan pandangan 200 meter ke hadapan.
2. Apabila mengangkat kaki kanan, kaki kiri mesti lurus.
3. Jika lebih daripada satu langkah dengan pantas angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan bawa keberatan badan ke sebelah kiri sejauh 12 inci bersilih-ganti dan berhenti apabila cukup bilangan langkah.

### KESALAHAN

Semasa mengangkat kaki kiri, lutut kaki kanan bengkok dan sebaliknya. Hentak yang terakhir tumit tidak rapat balik kedudukan sedia. Langkah pertama guna tapak kaki.

### Peringatan

1. Maksimum hingga empat langkah sahaja.
2. Lebih dari empat langkah hingga lapan langkah beri kata perintah “**LANGKAH KE KIRI... GRAK!**,” sehingga dapat kata perintah “**SKUAD... TI!**” Setiap kali melangkah, jatuhkan hujung kasut kanan dan kiri dan penamat guna tapak kasut.
3. Cara bilangan berterusan satu hingga akhir seperti contoh empat langkah. Bilangan satu hingga lapan.

## MEMBETULKAN SKUAD - KE KANAN LURUS

“KE KANAN... LURUS!”

“KE KANAN LURUS DENGAN NOMBOR, SKUAD,... SATU!”

### GERAKAN

1. Anggota nombor satu baris hadapan (Penanda Kanan) diam. Anggota lain dengan pantas sorong kaki kiri ke hadapan sejauh 15 inci dan letak tapak ke bumi dengan kiraan “**SATU!**”. (Jika kawad dengan nombor, semua termasuk Penanda Kanan buat gerakan).
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak di sebelah kaki kiri, dan palingkan muka ke kanan kecuali \*orang nombor satu dalam baris (\*mereka hanya angkat tangan kanan separas bahu di belakang orang di hadapannya). Baris hadapan (kecuali Penanda Kanan) angkat tangan separas bahu ke kanan dengan kiraan “**DUAI!**”.
3. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentakkan di sebelah kaki kanan. Terus hentak kaki kanan dan kiri berturut-turut mengambil lurus sehingga mendapat kedudukan lurus dengan kiraan “**TIGA!**”.
4. Dalam kedudukan lurus, semua ahli diam. Tunggu perintah, “**PANDANG... DPAN!**”

### Penerangan

1. Semasa membuat pergerakan pertama menyorong kaki kiri, lutut kaki kiri lurus. Keberatan badan di atas kaki kanan lurus. Kedua-dua tangan rapat di badan.
2. Semasa pergerakan kedua, mengangkat tangan kanan, jari dalam keadaan genggam. Belakang tangan menghala ke atas. Buku lima di hujung bahu orang di sebelah kanan.
3. Semasa hentak kaki berturut-turut mengambil lurus, setiap anggota pastikan dapat melihat hujung dagu orang yang selang daripadanya.
4. Ahli nombor satu baris tengah dan belakang ambil jarak 30 inci dari baris di hadapannya.
5. Setiap anggota di dalam baris tengah dan belakang mesti berdiri bersetentangan dengan orang di hadapan. Caranya, jelingkan mata ke depan dan ke belakang.
6. Jika kawad dengan senjata (tangan kanan memegang senjata), orang dalam baris hadapan mengangkat tangan kiri ke sebelah kiri serta pandang kanan.

### KESALAHAN

Melompat kedua-dua kaki satu masa. Kaki dan bahu tak sama rata ke hadapan. Badan bongkok ke depan semasa mengambil lurus. Pinggang lemah semasa kaki bergerak. Jarak bersetentangan tak sama. Badan dan kepala tidak tegak semasa mengambil lurus.

## **PANDANG DEPAN**

“PANDANG... DPAN!”

### **GERAKAN**

1. Dengan pantas dan serentak palingkan muka memandang ke hadapan dan turunkan tangan kanan ke sebelah rusuk balik ke kedudukan sedia.

### **Penerangan**

1. Semasa menurunkan tangan kanan, siku mesti lurus.

### **KESALAHAN**

Turun tangan lambat. Siku bengkok.

## MEMBETULKAN SKUAD - KE KIRI LURUS

“KE KIRI... LURUS!”

“KE KIRI LURUS DENGAN NOMBOR, SKUAD,... SATU!”

### GERAKAN

1. Anggota nombor satu baris belakang (Penanda Kiri) diam. Anggota lain dengan pantas sorong kaki kiri ke hadapan sejauh 15 inci dan letak tapak ke bumi dengan kiraan “**SATU!**”. (Jika kawad dengan nombor, semua termasuk Penanda Kiri buat gerakan).
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak di sebelah kaki kiri, dan palingkan muka ke kiri kecuali \*orang nombor satu dalam baris (\*Mereka hanya angkat tangan kanan separas bahu di belakang orang di hadapannya). Baris belakang (kecuali Penanda Kiri) angkat tangan separas bahu ke kanan dengan kiraan “**DUAI!**”. (Jika kawad dengan nombor, semua ahli buat gerakan angkat tangan separas bahu)
3. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentakkan di sebelah kaki kanan. Terus hentak kaki kanan dan kiri berturut-turut mengambil lurus sehingga mendapat kedudukan lurus dengan kiraan “**TIGAI!**”.
4. Dalam kedudukan lurus, semua ahli diam. Tunggu perintah, “**PANDANG... DPAN!**”

### Penerangan

1. Semasa membuat pergerakan pertama menyorong kaki kiri, lutut kaki kiri lurus. Keberatan badan di atas kaki kanan lurus. Kedua-dua tangan rapat di badan.
2. Semasa pergerakan kedua, mengangkat tangan kanan, jari dalam keadaan genggam. Belakang tangan menghala ke atas. Buku lima di hujung bahu orang di sebelah kanan.
3. Semasa hentak kaki berturut-turut mengambil lurus, setiap anggota pastikan dapat melihat hujung dagu orang yang selang daripadanya.
4. Ahli nombor satu baris tengah dan belakang ambil jarak 30 inci dari baris di hadapannya.
5. Setiap anggota di dalam baris tengah dan belakang mesti berdiri bersetentangan dengan orang di hadapan. Caranya, jelingkan mata ke depan dan ke belakang.
6. Jika kawad dengan senjata (tangan kanan memegang senjata), orang dalam baris hadapan mengangkat tangan kiri ke sebelah kiri serta pandang kiri.

### KESALAHAN

Melompat kedua-dua kaki satu masa. Kaki dan bahu tak sama rata ke hadapan. Badan dan kepala tidak tegak semasa mengambil lurus. Pinggang lemah semasa kaki bergerak. Jarak bersetentangan tak sama. Kepala memandang ke kanan seperti ke kanan lurus.

## LURUSKAN BARISAN

“LURUSKAN... BARISAN!”

“LURUSKAN BARISAN DENGAN NOMBOR, SKUAD... UP!” SKUAD SATU!

### GERAKAN

1. Semua anggota di dalam platoon dengan pantas angkat kaki kiri separas dengan pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dengan sebutan “**UP!**”. Jika buat pergerakan terus Penanda Kanan diam dan tidak perlu buat pergerakan “**UP!**”.
2. Hentak kaki kiri di sebelah kaki kanan pada masa yang sama palingkan kepala ke kanan serentak angkat tangan kanan paras bahu melalui sebelah belakang orang di kanannya dengan kiraan “**SATU!**”.

### Penerangan

1. Kedudukan kaki, tangan dan jarak seperti “**KE KANAN... LURUS!**”.
2. Apabila mendapat lurus, anggota nombor dua di baris hadapan dengan pantas turunkan tangan kanan dan kepala paling memandang ke hadapan seperti anggota barisan tengah dan belakang dan diikuti setiap deretan sehingga deretan yang penghabisan secara bergilir-gilir.

### KESALAHAN

Sama seperti pergerakan “**KE KANAN / KIRI... LURUS!**”.

## NOMBOR

“SKUAD... NOMBOR!” @ “DARI KANAN... NOMBOR!”

### GERAKAN

1. Ahli baris hadapan dari kanan ke kiri sebut bilangan nombor (membilang)

### Penerangan

1. Ahli yang di sebelah kanan sekali sebut nombor “**SATU!**” yang lain ikut dari “**DUA!**” dan seterusnya ikut sampai ahli terakhir baris hadapan.
2. Semasa membilang semua ahli pandang terus ke hadapan. Kepala tegak.

### KESALAHAN

Tidak membilang nombor dengan cepat. Sebut nombor suara perlahan.

Ahli terakhir menambah “**AKHIR!**”.

## **BUKA / TUTUP BARISAN**

“BUKA BARISAN... GRAK!”

“BUKA BARISAN DENGAN NOMBOR, SKUAD... SATU!”

### **GERAKAN**

#### **BARIS HADAPAN**

1. Dengan pantas, semua ahli barisan hadapan ambil satu langkah ke hadapan dengan kaki kiri sejauh 30 inci dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan selangkah ke depan sejauh 15 inci dengan kiraan “**DUA!**”.
3. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak kaki kiri di sebelah kaki kanan balik kedudukan sedia dengan kiraan “**TIGA!**”.

#### **BARIS TENGAH**

1. Ahli barisan tengah tidak buat pergerakan. Diam saja.

#### **BARIS BELAKANG**

1. Dengan pantas angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan tolak ke belakang sejauh 30 inci dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan tolak ke belakang sejauh 15 inci dengan kiraan “**DUA!**”.
3. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan kaki (anklet) dan hentak kaki kiri di sebelah kaki kanan balik kedudukan sedia dengan kiraan “**TIGA!**”.

### **Penerangan**

1. Kedua-dua tangan mesti rapat ke badan dan kepala pandang ke depan terus.

### **KESALAHAN**

Kedua-dua tangan tidak rapat ke badan. Badan bongkok semasa melangkah. Ahli tak tahu gerakan ke arah mana.

### **Peringatan**

1. Selepas buat pergerakan ini kata perintah “**KE KANAN... LURUS!**” atau “**LURUSKAN... BARISAN!**” diberi supaya barisan skuad lurus.
2. Jurulatih boleh guna kata perintah seperti, “**SELAKU BARISAN HADAPAN ATAU BELAKANG, BUKA BARISAN... GRAK!**” supaya ahli mahir dengan gerakan.

## BUKA / TUTUP BARISAN

“TUTUP BARISAN... GRAK!”

“TUTUP BARISAN DENGAN NOMBOR, SKUAD... SATU!”

### GERAKAN

#### BARIS HADAPAN

1. Dengan pantas, angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan tolak ke belakang sejauh 30 inci dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan tolak ke belakang sejauh 15 inci dengan kiraan “**DUA!**”.
3. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan hentak kaki kiri di sebelah kaki kanan balik kedudukan sedia dengan kiraan “**TIGA!**”.

#### BARIS TENGAH

1. Ahli barisan tengah tidak buat pergerakan. Diam saja.

#### BARIS BELAKANG

1. Dengan pantas, angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan buku lali kaki (anklet) dan sorong ke hadapan sejauh 30 inci dengan kiraan “**SATU!**”.
2. Angkat kaki kanan selangkah ke depan sejauh 15 inci dengan kiraan “**DUA!**”.
3. Angkat kaki kiri separas pembebat pergelangan kaki (anklet) dan hentak kaki kiri di sebelah kaki kanan balik kedudukan sedia dengan kiraan “**TIGA!**”.

### Penerangan

1. Kedua-dua tangan mesti rapat ke badan dan kepala pandang ke depan terus.

### KESALAHAN

Kedua-dua tangan tidak rapat ke badan. Badan bongkok semasa melangkah. Ahli tak tahu gerakan ke arah mana.

### Peringatan

1. Selepas buat pergerakan ini kata perintah “**KE KANAN... LURUS!**” atau “**LURUSKAN... BARISAN!**” diberi supaya barisan skuad lurus.
2. Jurulatih boleh guna kata perintah seperti, “**SELAKU BARISAN HADAPAN ATAU BELAKANG, TUTUP BARISAN... GRAK!**” supaya ahli mahir dengan gerakan.