

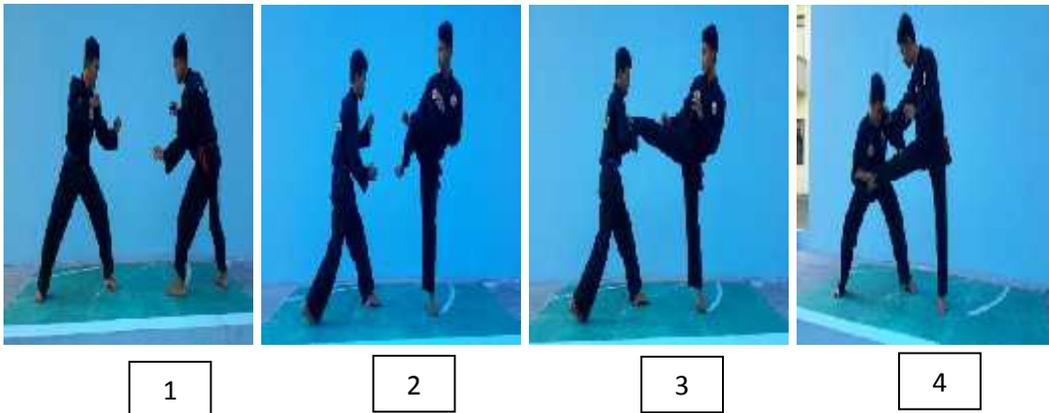
Lampiran 1

ITEM MODEL PENELITIAN

1. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 1

Nama : Antisipasi bantingan tendangan T jejang (tekan) lengan lawan

Tujuan : Menahan keseimbangan dan mengunci gerak lawan agar tidak leluasa untuk melakukan gerak bantingan.



Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan T
3. Gambar 3 : Setelah pesilat A melakukan tendangan T pesilat B menghindar lalu bersiap menangkap untuk melakukan proses bantingan ketika sudah tertangkap posisi tendangan T pesilat langsung menjejag posisi sasaran lengan pesilat B dan di ikuti posisi tangan pesilat A memegang bahu
4. Gambar 4: Pesilat B tertahan gerakannya dan pesilat A tidak terjatuh

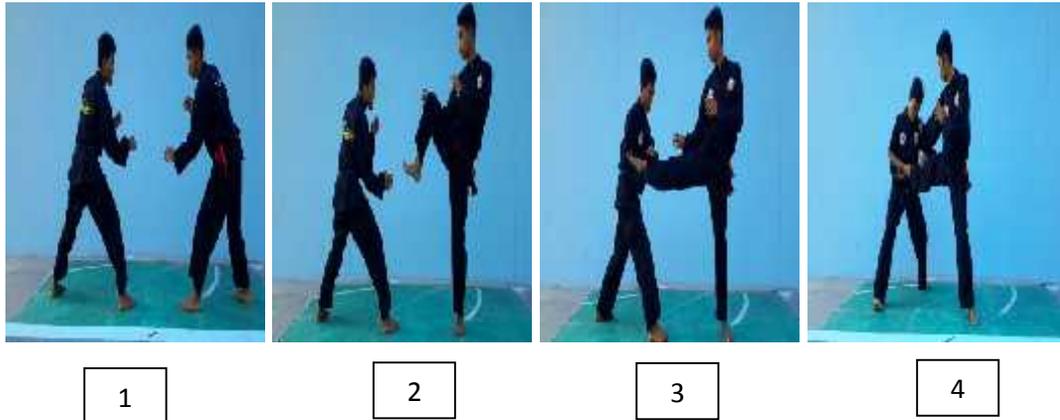
Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat, tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat B melakukan mekanisme proses bantingan agar terjatuh.
3. Posisi perkenaan tendangan T ke lengan lawan menitik beratkan beban tubuh pesilat A agar pesilat B terasa berat untuk proses bantingan.
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan, dan antisipasi bantingan
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

2. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 2

Nama : Antisipasi bantingan tendangan lurus jejang (tekan) lengan lawan

Tujuan : Menahan keseimbangan dan mengunci gerak lawan agar tidak leluasa untuk melakukan gerak bantingan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan lurus,
3. Gambar 3 : Pesilat A melakukan tendangan lurus, pesilat B melakukan hindaran ke arah sisi kiri dalam pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, setelah tungkai pesilat A tertangkap pesilat, pesilat A langsung menjejag lengan pesilat B .
4. Gambar 4 : Pesilat A tidak terjatuh, karena di ikuti posisi tangan pesilat A menahan bahu pesilat B

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena

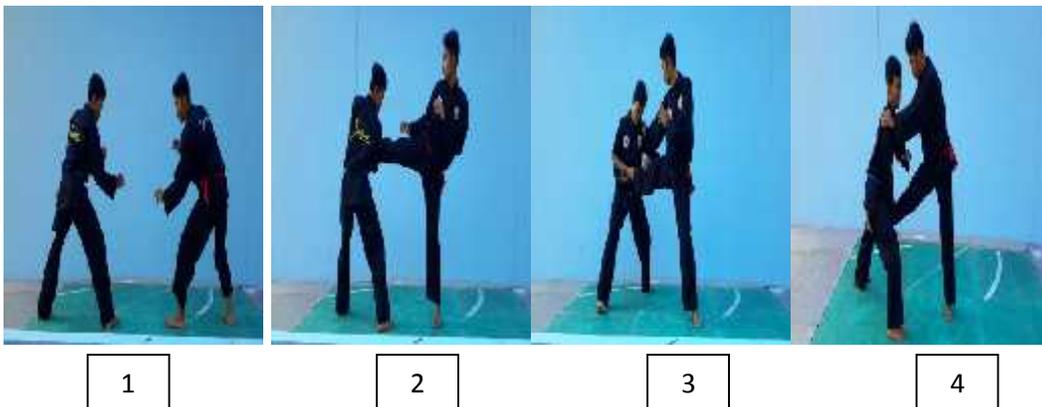
jika ada jeda memungkinkan pesilat A terjatuh atau terbanting. (1 alur rangkaian gerak)

3. Posisi perkenaan tendangan lurus harus tepat sasaran lawan tepatnya di bagian tubuh agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

3. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 3

Nama : Antisipasi Bantingan kunci kuda-kuda lawan

Tujuan : Menahan titik keseimbangan agar tidak terjatuh dengan cara mengunci lawan dengan kaki masuk ke tengah kuda-kuda



Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan sabit, pesilat B melakukan mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam, setelah tungkai pesilat A tertangkap pesilat B

3. Gambar 3 : Pesilat A melakukan posisi kaki yang tertangkap masuk ke dalam kuda-kuda pesilat B tetapi tangkapannya masih lemah oleh pesilat B.
4. Gambar 4 : Pesilat A tidak terjatuh, karena di bantu dengan posisi tangan pesilat A memegang bahu pesilat B sekaligus menekan kebawah atau arah matras.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat B melakukan bantingan
3. Posisi perkenaan tepat sasaran agar efisien
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

4. Item Model Teknik Bantingan 4

Nama : Antisipasi bantingan melalui serangan tendangan sabit potong

Tujuan : Menjauhkan dari posisi terbating dan mengamankan nilai.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan tendangan sabit, pesilat B melakukan hindaran ke arah sisi kiri dalam pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam.
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap pesilat B pesilat A langsung mengarahkan kaki ke bawah sambil mendorongnya ke arah luar pesilat b, secara bersamaan .
4. Gambar 4 : Pesilat A tidak terjatuh, karena pesilat A langsung menaruh posisi kaki di depan pesilat B dan bersikap clean

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting oleh pesilat B
3. Posisi perkenaan harus tepat dan cepat
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi ,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

5. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 5

Nama : Antisipasi Bantingan dengan serangan tendangan lurus
secepat- cepatnya

Tujuan : Menendang dengan cara menghentakan dan mendorong
secepat-cepatnya agar tidak terbanting



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan lurus
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A menendang, pesilat B mencoba menangkap tungkai pesilat A tetapi tidak tertangkap karena hentakan kaki pesilat A ke arah sasaran dengan keras dan cepat.
4. Gambar 4 : Pesilat A bersikap pasang kembali dalam posisi kuda-kuda depan.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini digunakan teknik tendangan depan kobra.(jejag)
2. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
3. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
4. Posisi perkenaan harus tepat sasaran dan cepat serta keras.
5. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

6. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 6

Nama : Antisipasi bantingan dengan guntingan awalan kaki kanan

Tujuan : Menjatuhkan lawan pada posisi lawan yang ingin membanting



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan tendangan sabit, pesilat B melakukan hindaran ke arah sisi kiri dalam pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan luar lalu diputar
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap dan di putar pesilat B mendekatkan diri ke pesilat A sambil mengangkat tungkai pesilat A , lalu pesilat melakukan langkah guntingan awalan kaki kanan untuk membalikan keadaan dengan menjatuhkan lawan dengan mematahkan proses bantingan lawan dengan guntingan.
4. Gambar 4 : Pesilat B terjatuh, karena guntingan pesilat A.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
3. Posisi harus tepat sasaran dan cepat
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

7. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 7

Nama : Antisipasi bantingan dengan guntingan awalan kaki kiri

Tujuan : Menjatuhkan lawan pada posisi lawan yang ingin membanting



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan tendangan sabit, pesilat B melakukan hindaran ke arah sisi kiri dalam pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan luar lalu diputar
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap dan di putar pesilat B mendekati diri ke pesilat A sambil mengangkat tungkai pesilat A , lalu pesilat melakukan langkah guntingan awalan kaki kiri untuk membalikan keadaan dengan menjatuhkan lawan dengan mematahkan proses bantingan lawan dengan guntingan.
4. Gambar 4 : Pesilat B terjatuh, karena guntingan pesilat A.

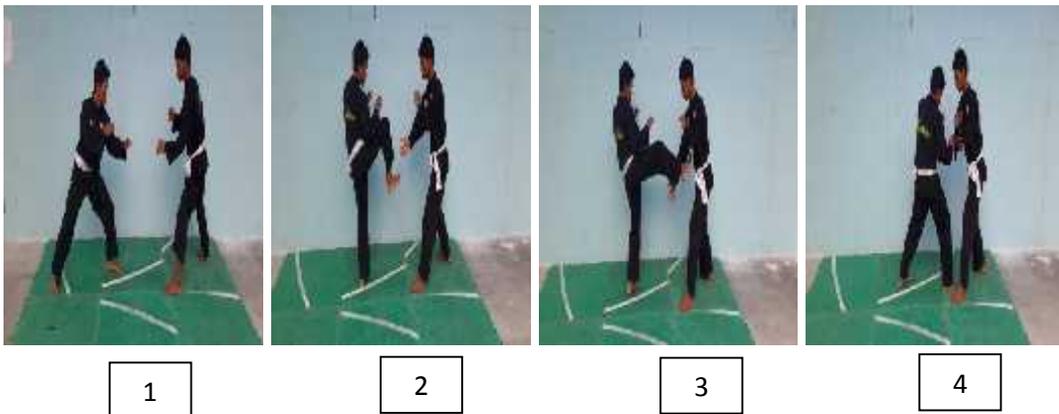
Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
3. Posisi harus tepat sasaran dan cepat
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

8. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 8

Nama : Antisipasi bantingan dengan tendangan lurus kaki kanan
Langsung

Tujuan : Menendang lurus ke lawan untuk mengamankan point tanpa
terbanting dan menghindari resiko cedera



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan lurus dengan kaki kanan, pesilat B melakukan proses tangkapan kepada pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam.
3. Gambar 3 : Secara bersamaan pesilat A menendang lurus kaki kanan mengenai pesilat B dan langsung menaruh kebawah tungkai pesilat A untuk bersikap pasang kembali.

4. Gambar 4 : Pesilat A bersikap pasang kembali setelah menendang, pesilat B bersikap pasang kembali juga setelah berusaha menjatuhkan.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
3. Posisi perkenaan tendangan pada lawan tepat di bagian sasaran ,semakin cepat semakin efisien serangan agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

9. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 9

- Nama : Antisipasi bantingan dengan tendangan lurus kaki kiri langsung
- Tujuan : Menendang lurus ke lawan untuk mengamankan point tanpa terbanting dan menghindari resiko cedera



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan lurus dengan kaki kiri, pesilat B melakukan proses tangkapan kepada pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam.
3. Gambar 3 : Secara bersamaan pesilat A menendang lurus kaki kiri mengenai pesilat B dan langsung menaruh kebawah tungkai pesilat A untuk bersikap pasang kembali.
4. Gambar 4 : Pesilat A bersikap pasang kembali setelah menendang, pesilat B bersikap pasang kembali juga setelah berusaha menjatuhkan.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.

2. Dalam melakukan teknik antisisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
3. Posisi perkenaan tendangan pada lawan tepat di bagian sasaran ,semakin cepat semakin efisien serangan agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi bantingan, Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

10. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 10

Nama : Antisipasi bantingan dengan tendangan sabit kaki kanan

Langsung

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan sabit kanan, pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan sabit kanan, pesilat A secepat mungkin menaruh kaki ke bawah.
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

11. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 11

Nama : Bantingan dengan tendangan sabit kaki kiri langsung

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan sabit kiri, pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan sabit kiri, pesilat A secepat mungkin menaruh kaki ke bawah.
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

12. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 12

Nama : Antisipasi bantingan tendangan T depan kaki kanan

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan T depan kaki kanan dan pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan T depan kaki kanan, pesilat A secepat mungkin menaruh kaki ke bawah.
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

13. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 13

Nama : Antisipasi bantingan tendangan T depan kaki kiri

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan T depan kaki kiri dan pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan T depan kaki kiri, pesilat A secepat mungkin menaruh kaki ke bawah.
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

14. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 14

Nama : Antisipasi bantingan tendangan T belakang kaki kanan

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan T belakang kaki kanan dan pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan T belakang kaki kanan, pesilat A secepat mungkin menaruh kaki ke bawah.
4. Gambar 4 : Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

15. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 15

Nama : Antisipasi bantingan tendangan T belakang kaki kiri

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan T belakang kaki kiri dan pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan T belakang kaki kiri, pesilat A secepat mungkin menaruh kaki ke bawah.
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

16. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 16

Nama : Antisipasi bantingan putar kanan

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan dengan cara memberi tekanan terhadap putaran lawan .



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan sabit , pesilat B melakukan hindaran proses tangkapan dalam kepada pesilat A
3. Gambar 3 : Pesilat A melakukan tendangan sabit dan pesilat B melakukan tangkapan tungkai pesilat A dan langsung melakukan putaran kekanan untuk membanting.
4. Gambar 4: Pesilat A menahan dengan memberikan tekanan kepangkal paha dan pinggang dengan tangan agar tidak terjatuh, pesilat B berusaha membanting dengan putaran kekanan.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan.

17. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 17

Nama : Antisipasi bantingan putar kiri

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan dengan cara memberi tekanan terhadap putaran lawan



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan sabit , pesilat B melakukan hindaran proses tangkapan dalam kepada pesilat A
3. Gambar 3 : Pesilat A melakukan tendangan sabit dan pesilat B melakukan tangkapan tungkai pesilat A dan langsung melakukan putaran kekiri untuk membanting.
4. Gambar 4: Pesilat A menahan dengan memberikan tekanan kepangkal paha dan pinggang dengan tangan agar tidak terjatuh, pesilat B berusaha membating dengan putaran kekiri.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

18. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 18

Nama : Antisipasi bantingan putar jejak kaki kanan pada tangan lawan

Tujuan : Mengantisipasi bantingan putar setelah menendang dengan cara menekan tangan lawan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan lurus, pesilat B melakukan proses tangkapan kepada pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam dan memutar
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap pesilat B ,pesilat B melakukan proses putaran.
4. Gambar 4 : Pesilat A menekan (jejag) dengan kaki kanan ke tangan pesilat B agar tidak terjatuh, pesilat B melakukan proses putaran kepada pesilat A.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat dan seimbang agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

19. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 19

Nama : Antisipasi bantingan putar jejang kaki kiri pada tangan lawan

Tujuan : Mengantisipasi bantingan putar setelah menendang dengan cara menekan tangan lawan.



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan lurus, pesilat B melakukan proses tangkapan kepada pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan dalam dan memutar
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap pesilat B ,pesilat B melakukan proses putaran.
4. Gambar 4 : Pesilat A menekan (jejang) dengan kaki kiri ketangan pesilat B agar tidak terjatuh, pesilat B melakukan proses putaran kepada pesilat A.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat dan seimbang agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

20. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 20

Nama : Antisipasi bantingan dengan tendangan belakang kaki kanan

Langsung

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan belakang kaki kanan dan pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan belakang kaki kanan, pesilat A secepat mungkin .
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

21. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 21

Nama : Antisipasi bantingan dengan tendangan belakang kaki kanan
Langsung

Tujuan : Menghindari terbanting dan mengamankan point dari lawan



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan proses tendangan belakang kaki kiri dan pesilat B melakukan proses tangkapan kaki pesilat A .
3. Gambar 3 : Setelah melakukan tendangan belakang kaki kiri, pesilat A secepat mungkin .
4. Gambar 4: Pesilat A bersikap pasang kembali tidak terbanting B harus bersikap pasang setelah melakukan atau berusaha menangkap untuk membanting.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting.
3. Posisi perkenanan harus tepat agar tidak terbanting
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

22. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 22

Nama : Antisipasi bantingan dengan guntingan depan awalaan kanan

Tujuan : Menjatuhkan lawan pada posisi lawan yang ingin membanting



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan tendangan sabit, pesilat B melakukan hindaran dan proses tangkapan ke arah pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan luar lalu diputar
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap dan sebelum di putar pesilat B pesilat A harus cepat melakukan proses guntingan depan awalan kanan untuk menjatuhkan pesilat B
4. Gambar 4 : Pesilat B terjatuh, karena guntingan pesilat A.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus di lakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
3. Posisi harus tepat sasaran dan cepat
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan

23. Item Model Teknik Antisipasi Bantingan 23

Nama : Antisipasi bantingan dengan guntingan depan awalan kiri

Tujuan : Menjatuhkan lawan pada posisi lawan yang ingin membanting



1

2

3

4

Pelaksanaan :

1. Gambar 1 : Pesilat A dan B melakukan Sikap pasang
2. Gambar 2 : Pesilat A melakukan tendangan sabit, pesilat B melakukan hindaran dan proses tangkapan ke arah pesilat A sambil mempersiapkan kedua lengan untuk proses tangkapan luar lalu diputar
3. Gambar 3 : Setelah tungkai pesilat A tertangkap dan sebelum di putar pesilat B pesilat A harus cepat melakukan proses guntingan depan awalan kiri untuk menjatuhkan pesilat B
4. Gambar 4 : Pesilat B terjatuh, karena guntingan pesilat A.

Keterangan :

1. Teknik antisipasi bantingan ini dapat dilakukan dengan bagian kanan maupun kiri tubuh sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan atlet.
2. Dalam melakukan teknik antisipasi bantingan ini harus dilakukan dengan gerakan yang cepat tidak ada jeda dalam prosesnya, karena jika ada jeda memungkinkan pesilat A terbanting
3. Posisi harus tepat sasaran dan cepat
4. Pesilat A : Pesilat yang melakukan tendangan dan antisipasi,
Pesilat B : Pesilat yang melakukan bantingan