

Ke arah melahirkan pasukan petugas yang sentiasa cergas

# Polis Seremban tubuh kumpulan silat sendiri

Laporan  
NORAINI ISMAIL  
Gambar oleh  
Leong Weng Onn

**T**IDAK lama dahulu Ketua Polis Negara pernah mengeluarkan arahan supaya semua anggota polis menjalani kegiatan gerak badan untuk mengeluarkan lemak dan mengimbangkan bentuk badan bagi membolehkan mereka bertugas dengan lebih cergas.

Ekoran daripada arahan itu ramai yang merungut 'geram' terutama golongan mereka yang sudah lama tidak mengamalkan kegiatan gerak badan secara cergas.

Namun begitu arahan yang dikeluarkan oleh ketua tetap dipatuhi. Hasilnya terbentuklah kumpulan perentas desa anggota polis dan pelbagai kegiatan sukan yang dijadikan sebagai kegiatan luar termasuk berkawad.

23 FEB 1987  
Untuk memastikan setiap anggota dalam keadaan cergas, mereka juga disyaratkan membuktikan keupayaan mereka berlari dalam jarak tertentu jika mereka tersenarai dalam kumpulan yang bakal dinaikkan pangkat. Kegiatan itu terpaksa disertai oleh setiap anggota untuk memastikan badan mereka dalam keadaan sihat.

## Sesuai

Selaras dengan arahan yang dikeluarkan itu anggota polis di daerah Seremban diperkenalkan dengan satu kegiatan baru yang juga bertujuan menggalak anggotanya membuat gerak badan bagi memastikan mereka dalam keadaan cergas.

**B. Harlan (M)**  
Kegiatan yang diperkenalkan kira-kira dua bulan lalu ialah seni mempertahankan diri. Kumpulan itu di bawah arahan Ketua Polis Daerah Seremban, Penguasa Abdul Rauf Rahim dan diketuai oleh Inspektor Mahazan Cik Aik



● Lokman Mahmud berjaya kurangkan berat badan 25 paun.

● Inspektor Mahazan Cik Aik, ketua kumpulan seni silat polis.

● Sarjan T. S. Putra salah seorang tenaga pengajar seni silat.

□ **Seni silat polis yang diperkenalkan kepada anggota-anggota polis Seremban mencampurkan 'buah yang baik' dalam beberapa seni mempertahankan diri yang lain seperti karate, silat gayung, tinju, judo dan beberapa jenis silat lagi. Seramai tiga orang tenaga pengajar yang bertauliah ditugaskan mengajarnya** □

mereka seharian meletakkan mereka di dalam keadaan berjaga kerana musuh ada di mana-mana.

"Untuk memastikan mereka sentiasa mempunyai bentuk badan yang baik, cekap bertindak dan tahu mematahkan lawan maka mempe-

matlamat itulah saya menggalakkan setiap anggota menyertai kumpulan seni silat polis yang dibuat tiga kali seminggu antara jam lima hingga 6.30 petang.

"Setakat ini sambutan anggota menyertai kegiatan itu adalah baik. Malah ada di antaranya

lain menjadikan kawad sebagai kegiatan luar.

"Kegiatan pilihan itu (kawad) tidak mendapat tempat di hati anggota polis daerah itu kerana ia memerlukan mereka menyediakan pakaian seragam yang lengkap," kata beliau.

Mereka lebih suka

boleh meningkatkan kesihatan fikiran dan badan, katanya.

Penguasa Abdul Rauf berkata, tiga orang anggota polis yang mempunyai tauliah mengajar seni silat disediakan untuk mengajar kumpulan silat itu.

Salah seorang daripada tenaga pengajarnya ialah Sarjan T. S. Putra. Beliau bukan sahaja tahu seni silat tetapi juga pernah menyertai kumpulan tinju ketika bertugas di Depot dan pernah menjuarai beberapa kejohanan tinju yang diadakan di Pusat Latihan Polis itu.

Menurut Sarjan Putra, seni silat polis yang diperkenalkan kepada anggota polis Seremban mencampurkan 'buah yang baik' dalam beberapa seni mempertahankan diri yang lain seperti karate, silat gayung, tinju, judo dan beberapa jenis silat lagi.

## Latihan

"Sejak latihan diadakan dua bulan lalu, nampak kesungguhan di kalangan anggota mempelajari cara-cara mempertahankan diri dalam seni silat polis," katanya.

Berjayakah anggota polis menurunkan berat badan dengan menyertai kegiatan itu? Jawapan kepada persoalan itu positif. Dua orang konstabel yang mengikuti latihan silat polis sejak awal berjaya menurunkan berat badan masing-masing.

Konstabel Lokman Mahmud, 27, berjaya mengurangkan berat badannya sebanyak 25 paun. Sebelum mengikuti latihan itu berat badannya ialah 200 paun, kemudian turun kepada 180 paun.

"Saya tidak menyangka berat badan saya turun terlalu mendadak. Ketika menyertai latihan itu saya berhasrat mengimbangkan berat badan saya kepada paras 200 paun," katanya.

Beliau yang bertugas di bahagian Bilik Gerakan tidak mempunyai

masalah menyertai latihan itu di sebelah petang kerana kerjanya mengikut waktu pejabat.

Konstabel Lokman yang berasal daripada Pekan, Pahang sudah menetap di Seremban selama lima tahun. Beliau berminat mempelajari kesenian mempertahankan diri kerana ia bermanfaat kepada dirinya sendiri.

Konstabel Wan Hussein Wan Chik, 32, tidak lagi merasa mengah menjalankan tugas sejak menyertai silat seni polis. Beliau yang bertugas di Cawangan Peronda Lebu.

Raya menganggap tugasnya mencabar dan memerlukan tubuh badan yang kuat bagi membolehkannya bertindak cepat bila berdepan dengan sesuatu kes.

Sejak menyertai latihan itu beliau berjaya mengurangkan berat badannya. "Bentuk badar saya kini semakin kembali kepada bentuk asal terpaksa isteri 'saye' mengecilkan uniform saya pula," katanya sambil tersenyum.

Ketua jurulatih seni silat polis, Inspektor Mahazan, 29, pemakai tal pinggang hitam karate sejak tahun 1975 kembali cergas di bidang itu selepas 10 tahun meninggalkannya.

Menurutnya latihan silat itu diadakan untuk semua anggota polis dan mereka dikehendak menyertainya apabila tidak bertugas.

23 FEB 1987

S. Harlan (M)