

BAB I

PENGENALAN OLAHRAGA GULAT

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan dan melakukan permainan gulat untuk meningkatkan teknik dasar yang baik.

B. Tujuan

Tujuan dari mata kuliah gulat tentang pengenalan olahraga gulat adalah:

- Mahasiswa bisa memahami dan menjelaskan bentuk permainan gulat.
- Mahasiswa bisa menjelaskan maksud dan tujuan permainan gulat.

C. Teori Dasar

Gulat merupakan olahraga bela diri yang sudah ada sejak zaman dulu hingga sampai saat ini. Dalam Robinson Jacob,& Gilpin Sidney (2011: 9) terdapat beberapa sejarah perkembangan olahraga gulat mulai dari zaman Yunani Kuno hingga perkembangan gulat modern di Negara Turki.

a. Sejarah Gulat Yunani Kuno

Bangsa Yunani kuno sangat menyukai festival dan permainan. Di setiap negara tertentu, institusi semacam itu kadang-kadang dirayakan untuk hiburan rakyat; tetapi ini

Disusun Oleh:
Tatang Iskandar, S.Pd, M.Pd
Eko Nur Cahyono, S.Pd

MODUL MATA KULIAH

GULAT



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENGENALAN OLAHRAGA GULAT	1
A. Kompetensi Dasar	1
B. Tujuan	1
C. Teori Dasar	1
a. Sejarah Gulat Yunani Kuno	1
b. Sejarah Gulat di Jepang	6
c. Sejarah Gulat di India	12
d. Gulat Modern di Turki	18
e. Sejarah Gulat di Indonesia	20
BAB II Gerak Senam Dasar dan Bentuk Latihan Fisik Gulat	29
A. Kompetensi Dasar	29
B. Tujuan	29
C. Teori Dasar	29
a. Roll Depan	30
b. Roll Belakang	31
c. Lompat Harimau	32
d. Meroda	33
e. Round off	35
f. Kayang	36
g. Kayang berputar 360°	37
h. Carwling (merangkak)	39

BAB III POSISI BADAN (KUDA-KUDA)	41
A. Kompetensi Dasar	41
B. Tujuan	41
C. Teori Dasar	41
a. Kuda-Kuda Sikap Netral (Berdiri)	42
b. Kuda-Kuda Mengubah Ketinggian Panggul	43
c. Kuda-Kuda Dengan Lutut Menekuk dan Kuda-Kuda Berhadap dahi luar	44
d. Kuda-Kuda Pinggul	45
BAB IV TEKNIK SERANGAN KEPALA DAN BERTAHAN	46
A. Kompetensi Dasar	46
B. Tujuan	46
C. Teori Dasar	46
a. Serangan Kepala (<i>Headlock</i>)	46
b. Teknik Bertahan Serangan Kepala	47
BAB V TEKNIK SERANGAN SIKU DAN BERTAHAN	49
A. Kompetensi Dasar	49
B. Tujuan	49
C. Teori Dasar	49
a. Teknik Serangan Siku (<i>Hip Toss</i>)	49
b. Bantingan Lengan Kayang	50
c. Teknik Bertahan Serangan Siku	51
BAB VI TEKNIK SERANGAN PINGGANG DAN TEKNIK BERTAHAN SERANGAN PINGGANG	53
A. Kompetensi Dasar	53
B. Tujuan	53
C. Teori Dasar	53
a. Teknik Dasar Serangan Pinggang	53

b. Serangan Pinggang Kayang	55
c. Serangan Pinggang Bantingan Depan.....	56
d. Teknik Bertahan Serangan Pinggang	58
BAB VII TEKNIK SERANGAN SATU KAKI DAN TEKNIK BERTAHAN	
SERANGAN SATU KAKI	59
A. Kompetensi Dasar.....	59
B. Tujuan	59
C. Teori Dasar	59
a. Bantingan Satu Kaki Tinggi.....	59
b. Teknik Bertahan Serangan Satu Kaki.....	61
BAB VIII TEKNIK SERANGAN DUA KAKI DAN TEKNIK BERTAHAN	
SERANGAN DUA KAKI	63
A. Kompetensi Dasar.....	63
B. Tujuan	63
C. Teori Dasar	63
a. Teknik Dasar Serangan Dua Kaki.....	63
b. Serangan Dua Kaki Lanjutan	64
c. Teknik Bertahan Serangan Dua Kaki.....	65
BAB IX PERATURAN PERTANDINGAN GULAT GAYA BEBAS (<i>FREE</i>	
<i>STYLE</i>) DAN GAYA ROMAWI YUNANI (<i>GREECO ROMAN</i>)	67
A. Kompetensi Dasar	67
B. Tujuan	67
C. Teori Dasar.....	68
a. Gulat Gaya Bebas.....	68
a) Nomor Pertandingan Gulat Gaya Bebas	68
b) Area Serangan Gulat Gaya Bebas	69
b. Gulat Gaya Romawi Yunani.....	69
a) Nomor Pertandingan Gulat Gaya Romawi Yunani	70

b) Area Serangan Gulat Gaya Romawi Yunani	70
c. Penilaian Poin Pertandingan Gulat Gaya Bebas dan Gaya Romawi Yunani.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72

jauh kurang menarik dibandingkan dengan empat pertandingan publik yang sering dikunjungi oleh orang banyak dari semua distrik di Yunani. The Pythian Games dirayakan di Delphi orang Isthmia di Korintus Nemeaan di Nemea di Argolis dan Olimpiade di Olympia, dekat Elis. Kami mengusulkan untuk memberikan penjelasan singkat tentang pertandingan Olimpiade saja, karena sejauh ini yang paling indah, dan di mana kemenangan itu dianggap sebagai yang paling terhormat. Selebritis game-game ini diperpanjang selama berabad-abad setelah kepunahan kebebasan Yunani, dan penghapusan terakhir mereka tidak terjadi sampai setelah mereka berkembang selama lebih dari seribu seratus tahun.

Permainan diadakan di musim panas ketika panas berlebihan; dan untuk menambah kesulitan dan kelelahan yang dialami, latihan yang lebih keras dilakukan pada sore hari, ketika bahkan para penonton hampir tidak bisa tetap terkena sinar matahari. Untuk mencegah persaingan seperti tidak terampil, para kandidat diminta untuk bersumpah bahwa selama sepuluh bulan sebelum dimulainya pertandingan, mereka menjadikannya sebagai studi konstan untuk mempersiapkan diri untuk kontes; dan selama tiga puluh hari terakhir mereka diwajibkan tinggal di Elis, dan

harus berlatih setiap hari di bawah pemeriksaan para hakim. Oleh karena itu, izin untuk bersaing di Olympia dianggap sebagai kehormatan yang tidak dapat dibayangkan, dan pada beberapa waktu melayani sebagai penghiburan bagi yang kalah.

Sejara sebelum dimulainya latihan yang berbeda, seorang pewartir memimpin setiap kandidat secara terpisah melalui majelis, dan menuntut jika ada yang tahu dia menjadi seorang pria dengan karakter boros, atau telah bersalah atas kejahatan yang terkenal. Ketika angka-angka hadir dari setiap negara bagian di Yunani untuk beberapa di antaranya masing-masing pejuang diketahui jarang terjadi bahwa setiap karakter yang mencurigakan memilih untuk mengekspos dirinya ke dalam pengawasan semacam itu. Para kandidat diminta untuk membuat pernyataan khidmat bahwa mereka tidak akan berusaha untuk mendapatkan kemenangan dengan menyuap musuh mereka, atau dengan melanggar hukum yang mengatur berbagai kontes dan setiap orang yang bersalah atas pelanggaran janji ini tidak hanya dirampas dari mahkota zaitun, tetapi didenda oleh para hakim, dan tidak pernah bisa mengikuti pertandingan. Peraturan-peraturan ini tampaknya telah mencapai tujuan yang mereka maksudkan, karena, selama beberapa ratus

tahun, hanya lima contoh terjadi di mana setiap kecerdasan yang tidak patut diketahui dipekerjakan oleh para pesaing dalam permainan. Daiklès, the Messenian, adalah yang pertama yang mendapat kehormatan dimahkotai dengan karangan bunga sederhana yang ditenun dari pohon zaitun suci dekat Olympia, untuk kemenangannya di Stadion.

Orang-orang Yunani mengadakan latihan Gulat dalam estimasi tinggi, yang, di titik jaman dahulu, berdiri di samping perlombaan kaki. Objek pegulat itu adalah untuk melemparkan lawannya ke tanah tetapi tidak sampai ini tiga kali berulang, bahwa ia memperoleh kemenangan. Seperti semua orang yang berselisih dalam permainan, para Pegulat terbiasa menggosok tubuh mereka dengan minyak, sebagian untuk memeriksa keringat berlebih yang disebabkan oleh panas dan kekerasan dari latihan, dan sebagian dari pendapat bahwa minyak memberikan anggota tubuh lebih besar. kelenturan dan kelincahan. Karena kehalusan yang disebabkan oleh minyak akan mencegah para kombatan saling menggenggam satu sama lain dengan ketegasan, itu adalah kebiasaan bagi mereka, setelah diurapi, untuk menggulung diri mereka di dalam debu Stadion, atau untuk ditaburi dengan pasir halus yang disimpan untuk itu. tujuan di Olympia. Jika jatuh, salah satu pegulat menyeret

lawannya bersamanya, pertempuran dilanjutkan di tanah, sampai salah satu pihak memaksa yang lain untuk menghasilkan kemenangan.

Penduduk Hindostan, dan negara-negara yang merupakan kerajaan kuno Asyur, telah mengalami berbagai revolusi; tetapi tidak aktif selalu membentuk fitur utama dalam karakter mereka. Di setiap zaman mereka telah jatuh sebagai mangsa empuk bagi penjajah; juga tidak ada contoh-contoh penindasan yang berulang-ulang di mana mereka telah diekspos, pernah membangkitkan mereka untuk membatasi kekuasaan yang terlalu tinggi dari penguasa mereka. Orang-orang Yunani, yang hidup dalam iklim yang hampir se-Asia seperti di Asia, mungkin akan menjadi korban kemalasan yang sama, tidakkah para legislator awal mereka menyadari bahaya ini, dan menggunakan upaya yang paling bijaksana untuk mencegahnya. Di antara cara-cara yang dirancang untuk mencapai tujuan ini, tampaknya tidak ada yang begitu efektif sebagai permainan publik. Bukan dengan usaha sesekali bahwa kemenangan bisa diperoleh di Olympia. Keberhasilan hanya dapat diperoleh oleh mereka yang dibiarkan hidup dalam kesulitan; yang telah terbiasa berlatih latihan atletik saat terkena panas terik matahari, dan yang berpantang dari

setiap kesenangan yang cenderung melemahkan konstitusi dan mengurangi kekuatan pengerahan tenaga.

b. Sejarah Gulat di Jepang

Di Jepang, gulat tampaknya menjadi institusi yang lebih penting daripada di negara kita sendiri. Pertemuan-pertemuan untuk pamerannya di depan publik adalah urusan yang cukup penting. Mereka dipetakan dan diatur setiap tahun oleh otoritas yang berkuasa. Sebuah ras yang berbeda dipilih dari penduduk pribumi dibesarkan dan dilatih dalam praktek dari masa muda mereka. Suku ini mengaku untuk melacak kembali gulat mereka jauh sebelum orang-orang Yunani mengadakan pertandingan Olimpiade mereka di tepi Alpheus. Pada saat ini ditegaskan bahwa Mikado atau Kaisar mereka, hampir tujuh ratus tahun sebelum Kristus, mendorong pergumulan; dan selama periode abad yang panjang ini setelah abad itu telah menjadi salah satu hiburan paling populer dari orang-orang aneh ini. Mungkin tidak akan terus berkembang begitu lama tidak pemerintah membantu menjaga permainan hidup dengan memperkenalkan ke dalam dan mengatur proses di semua kota dalam ukuran apa pun. Seorang staf profesional yang besar disimpan semata-mata untuk tujuan ini, dan orang luar tidak dapat masuk dan berkompetisi seperti yang dilakukan di negara ini.

Orang Jepang, dari semua yang bisa kita kumpulkan, tidak muncul perlombaan yang mungkin ditujukan untuk atletik. Lelucon yang lebih ringan yang lebih sesuai dengan iklim mereka, yang membutuhkan pengerahan tenaga yang lebih ringan dapat disimpulkan, akan lebih sesuai dengan selera atau kecenderungan mereka. Cara gulat mereka, bagaimanapun, memiliki keuntungan ini, bahwa itu tidak memerlukan persiapan aktif. Berat dan curah tampak hebat, jika tidak mutlak, syarat dalam cincin gulat. Untuk mencapai persyaratan ini, proses penggemukan akan digunakan sebagai pengganti pelatihan kerja keras. Biasanya pria Jepang tidak lebih dari lima kaki lima atau enam inci tingginya. Namun, ini adalah fakta yang luar biasa bahwa di kelas gulat ada banyak laki-laki setinggi enam kaki dengan berat empat belas batu dan ke atas, sekitar beberapa delapan belas atau dua puluh batu. "Aku tidak pernah di mana pun," kata Lindau, "melihat laki-laki begitu besar dan gagah sebagai pegulat Jepang ini. Mereka benar-benar raksasa."

Deskripsi singkat tentang salah satu pertemuan gulat mereka mungkin tidak sama sekali tanpa bunga. Sebuah departemen khusus pemerintah dipercayakan dengan tugas melaksanakan pengaturan untuk mengadakan serangkaian

pertemuan di semua kota utama. Suatu program diterbitkan setiap tahun, sehingga setiap kota yang ditetapkan untuk kunjungan memiliki waktu yang cukup untuk membuat semua persiapan yang diperlukan. Sebuah petak besar tanah untuk membentuk cincin dipilih, dan ditutup dengan bambu. Tahapan dengan kursi dipasang untuk kelas aristokrasi dan kelas kaya, dan biaya kecil dibuat untuk masuk. Cincin itu pasti terisi dengan baik, satu setengah sering menjadi perempuan yang berpakaian riang untuk acara itu. Pemukulan gendang yang keras memberikan pemberitahuan bahwa proses akan segera dimulai, dan keheningan yang mati berkuasa di seluruh kerumunan besar. Seorang pejabat maju dan memberi suara, dengan suara keras, nama-nama orang-orang yang akan bersaing; dan mengumumkan juga, daftar tempat-tempat di mana orang-orang yang beruntung telah berhasil. Gendang itu kembali terdengar, dan semua yang ditunjuk untuk bergulat masuk dan berbaris mengelilingi ring, tampak seolah-olah sangat terkesan dengan pentingnya perjuangan yang tertunda. Semuanya telanjang, dengan pengecualian korset sutera mencolok di sekitar pinggang. Setelah mengarak sekeliling kandang, para petarung membagi diri menjadi dua sisi yang sama, dan berjongkok di atas tumit mereka.

Sebuah panggung didirikan di empat pilar di tengah ring, dan mengangkat sekitar setengah yard. Manajer memanggil nama-nama pasangan pertama untuk bersaing, satu dari setiap sisi, dan pada saat yang sama mengumumkan pendapatnya bagaimana taruhan harus dijalankan. Proses awal ini menyimpulkan, keduanya meminta untuk melangkah keluar dan disambut dengan sorakan dari semua pihak. Mereka menaburkan cincin dengan beras dan air sebelum pekerjaan yang lebih serius dimulai; gosokkan nasi di antara tangan mereka, dan minum garam dan air. Proses penasaran ini dilakukan secara berurutan, menurut gagasan tahayul yang lazim, untuk memberi tahu kebaikan dewa yang mengatur kontes gladiator.

Empat wasit, orang-orang yang tampak serius, diangkat, dan ditempatkan, pipa di mulut, di setiap pilar panggung yang dibangkitkan. Sebuah sinyal diberikan, dan dua pegulat mengucapkan teriakan menantang keras, dan berkokok seperti ayam, saling tergesa-gesa, dengan semua kemarahan dan kekerasan dari dua tups saingan di musim kawin. Kejutan dan kebisingan dari dua pertemuan berat badan seperti bergema di seluruh ring, dan penonton setelah sesaat menahan nafas mereka, memberikan ekspresi pada perasaan terpendam mereka dengan nada teriakan

kekaguman. Darah, dalam hampir semua kasus, terlihat mengalir dari kedua pesaing saat mereka berpisah dengan rebound, dan perlahan-lahan jatuh kembali. Berulang kali mereka bertemu, masing-masing berusaha dengan kekuatan maksimalnya, untuk mengusir antagonisnya dari atas panggung. Setelah beberapa putaran diperebutkan dengan kekerasan dan kebulatan tekad, mereka sejenak terdiam, dan beralih ke pengadilan yang berbeda.

Mereka bergegas bersama dan merebut satu sama lain di mana saja tentang tubuh atau lengan, menghasut dan bersorak oleh tepuk tangan riuh para penonton. Perjuangan yang diperebutkan itu menjadi sangat menarik, ketika para atlet menutup, dan, mengunci bersama-sama payudara ke dada dan bahu-membahu, melanjutkan konflik, masing-masing berusaha untuk menggenggam bagian pinggang yang lain. Ini dilakukan, setelah mendorong dan menggeliat selama beberapa waktu, oleh salah satu pegulat. Setelah mengamankan cengkeraman kuat, mengguncang lawannya, memperbaiki kakinya di posisi, dan mengumpulkan dirinya untuk upaya terakhir manusia super, ia mengangkat musuhnya yang sekarang terkutuk di udara, dan dengan apa yang akan disebut oleh Cornishmen sebagai "heave maju", melemparkan dia bersih dari panggung, di mana dia

berbaring untuk beberapa waktu menahan api gurauan, dan kemudian berjalan dengan tenang. Terengah-engah, bernoda darah, dan berkeringat dari setiap pori, sang pemenang terlihat dengan bangga dan disambut dengan sorak-sorai yang diperbarui berulang kali. Setelah mengarak lingkaran cincin, dengan tangan terulur terangkat, dia membuat pengakuan hormat, dan berjalan ke rekan-rekannya.

Manajer kembali datang dengan sombong dan memanggil pasangan lain. Taruhan animasi segar berlangsung sementara mereka mempersiapkan diri untuk memulai dan mungkin ini kegemaran untuk perjudian umum untuk sebagian besar negara-negara timur yang membantu untuk mempertahankan popularitas gulat.

Pasangan kedua bekerja persis sebagai yang pertama kemudian yang lain dan yang lain, sampai akhirnya juara hari ini diproklamasikan, dan disambut dengan sorak-sorai yang berlanjut selama beberapa waktu. Umumnya dia disajikan dengan ikat pinggang yang dihias, dan, dengan itu diikatkan di pinggang, pergi tentang pengamatan semua pengamat. Dan ini, seperti yang terinci, adalah gulat Jepang. Kita hampir tidak dapat memberikannya istilah yang dipahami di antara kita, dan tidak dapat menganggapnya

berhak untuk digolongkan dengan hiburan back-hold yang dihormati di Inggris utara, layak untuk pidato dari orang yang berpikiran paling teliti. Christopher North tidak akan memuji pertemuan Yedo dengan pujian hangat yang dia berikan kepada Cumberland dan Westmorland yang bergulat di tepian Windermere Charles Dickens juga tidak akan jauh dari Ferry dengan senang hati, jika kontes yang disaksikannya seperti kesenangan Jepang. Sesungguhnya, para pembaca kita umumnya, kita bayangkan, akan cenderung menganggap geliat Timur tidak lebih baik daripada sesuatu yang mirip ke barbarisme mediæval kami. Tentu saja, tidak ada apa pun dalam atletik yang dapat dianggap lebih mencolok, daripada salah satu pertarungan cepat yang tidak berbahaya secara ilmiah, seperti yang dibedakan dari godaan atau tugging, dorongan dan pengangkutan, kejatuhan kasar, dan akhir yang kikuk, di mana kemenangan terutama disebabkan oleh kekuatan dan berat yang luar biasa.

c. Searah Gulat di India

Ada banyak kesamaan dalam gulat di India, dan hobi yang sama di Jepang. Kesamaan ini begitu dekat, sehingga setelah deskripsi yang terakhir, tidak perlu ada banyak ruang yang dikhususkan untuk narasi olahraga di Kekaisaran Timur

kita yang agung. Pameran umum olahraga ini, dalam ukuran besar, terbatas pada para prajurit resimen infanteri pribumi. Kadang-kadang pertandingan dibuat dan keluar yang menciptakan bunga yang tersebar luas, oleh orang-orang yang tidak termasuk dalam layanan. Begitu besar minat yang diambil dalam kontes, bahwa mereka sering melanjutkan untuk bagian terbaik dari satu hari; dan selama seluruh waktu pasangan setelah pasangan memasuki ring, dan terus menunjukkan keahlian mereka. Tidak ada keraguan, dorongan dari hiburan seperti itu akan memberikan pengaruh yang kuat dalam membuat mereka menjadi prajurit yang lebih baik, dan lebih terikat pada layanan.

Para pegulat adalah orang muda yang aktif dan lincah, dan memasukkan cincin itu dalam roh yang bersemangat. Sebelum dimulainya perjuangan yang sebenarnya di dekat-dekat, masing-masing resor mengadakan upacara yang konyol, untuk mendamaikan beberapa dewa yang kuat kepada siapa mereka mencari bantuan untuk mencapai kesuksesan. Tindakan ini hanya menyentuh dahi dengan sebagian kecil bumi yang diambil dari tanah. Pada akhir dari proses persiapan ini, mereka kembali ke tepi ring, dan melalui serangkaian manuvre, yang orang asing akan lihat dengan takjub, dan yang pada

kenyataannya tidak dapat mempengaruhi perjuangan. Mereka melompat, pertama dengan satu kaki, lalu yang lain, berlari mundur dan maju berulang kali, dengan kelincahan besar. Poni keras di tubuh mengikuti, ditimbulkan oleh tangan dengan kekerasan seperti itu untuk membuat suara yang bergema di seluruh ring. Ini adalah permainan pembukaan, diikuti oleh serangan palsu, hingga kesempatan hadir untuk kerja yang erat. Dengan kecepatan yang mengejutkan, lengan itu digenggam tinggi ke arah bahu, dan diikuti dengan kepala menyeruduk kepala yang keras, disertai dengan memelintir dan memilukan. Sementara itu salah satu dari keduanya terlempar ke tanah, di mana perjuangan dilanjutkan di tengah sorakan gembira, sampai salah satu pesaing berwarna kecokelatan dipaksa di punggungnya dan ditahan dengan aman. Ini jarang berhasil, sampai tiga atau empat pertarungan telah diperjuangkan, dan kejatuhan kembali yang jelas diperoleh.

Juara Punjaabee berasal dari India Utara. Pria Mysore akhir-akhir ini telah memenangkan pertandingan yang hebat, dan sangat gembira karena itu; sementara Punjaabee memiliki keyakinan dalam kekuasaannya, bahwa ia berjanji untuk melepaskan agama Sikh dan mengubah Mahomedan jika ia kalah dalam pertandingan. Setelah

menunggu beberapa menit, Punjaubee adalah yang pertama kali muncul; dia berjalan di tengah-tengah tatapan meneliti dan berdiri "di dalam ring." Dia adalah seorang rekan besar yang luar biasa, bertubuh indah, dan sangat berkembang, dengan otot-otot menonjol di lengan dan kaki. Dia adalah warna yang sama dengan sebagian besar Punjaubees coklat muda; diambil secara keseluruhan, dia agak pria tampan. Lawannya tidak lama mengikutinya dia berdiri, menelanjangi, dan melangkah ke pasir. Dia, juga, sangat baik dibangun, tetapi hampir hitam, dan jahat jelek. Dia tidak cukup sampai ke Punjaubee. Ototnya besar, dan dia tampak lebih kurus dan aktif dari keduanya; tapi Punjaubee lebih besar dan tampak lebih kuat.

Mereka mulai dengan berdiri terpisah dua atau tiga yard, dalam posisi miring, membungkuk ke arah satu sama lain, dan maju diam-diam seperti kucing, tiba-tiba membuat saling merenggut di pergelangan tangan dan tangan masing-masing, dan kemudian menggambar kembali dengan kecepatan yang tak terbayangkan. Leher adalah objek serangan besar, dan banyak upaya dilakukan oleh penduduk asli Mysore untuk mendapatkan leher antagonisnya, sementara Punjaubee berusaha mati-matian untuk mencekik lawannya dengan leher, dan memaksa kepalanya ke dalam

jurang. Setelah banyak menghindari, dan maju dan mundur, mencengkeram leher, kepala, dan pergelangan tangan, Punjaubee, yang tampaknya paling bersemangat dari keduanya untuk menyelesaikan pekerjaan sekaligus, dan telah bertindak lebih pada ofensif daripada defensif, tiba-tiba bergegas masuk, mencoba untuk menutup dan perjalanan. Cepat seperti dia, antagonisnya lebih cepat, dan pahlawan Punjaubee digagalkan. Kemudian waktu dipanggil, dan interval pendek diperbolehkan untuk bernapas.

Putaran, nomor dua, dimulai dengan kesungguhan yang baik; setiap orang tampak benar-benar tertekuk ke dalam pekerjaannya, dan dalam beberapa detik Punjaubee, yang berada dalam situasi langka, melemparkan pria Mysore itu ke lututnya; tetapi yang terakhir memberinya dorongan yang tiba-tiba dan terarah dengan baik, hampir membuatnya mengubah agamanya. Kedua pria itu memulihkan diri dengan ketangkasan yang luar biasa, dan saling menggenggam, mereka berjuang bersama, sang juara Mysore bangkit sedikit lebih dulu; tetapi hampir segera Punjaubee memberikan putranya lemparan yang bersih ke depan, dan penduduk asli Mysore ditemukan berbaring panjang di dadanya, dengan Punjaubee berlutut di punggungnya.

Mulai saat ini, kontes tersebut hampir tidak ada yang disebut "merendahkan" di balik gol untuk mendapatkan sentuhan. Untuk sementara waktu perjuangan kedua pria itu intens, Punjaubee harus melakukan semua yang dia tahu untuk menahan pria itu sama sekali; dan tampaknya sangat mungkin bahwa, jika penduduk asli Mysore tidak dapat bangkit sendiri, dia akan menarik lawannya ke bawah, ketika yang terakhir mencoba untuk menggulingkannya. Saat ini datang jeda, yang dimanfaatkan Punjaubee, dengan menutup musuh yang jatuh dengan pasir, sehingga mendapatkan pegangan yang lebih baik. Terampil sebagai juara Mysore, dia tidak bisa membalas ketika dalam posisi yang menyedihkan ini. Namun, ia terus-menerus melakukan upaya cerdas untuk mendapatkan kembali kakinya, dan masih lebih pintar untuk menurunkan Punjaubee ketika ia berusaha untuk menyerahkannya.

Tapi akhirnya kontes berakhir oleh juara Mysore salah mengira kesempatannya untuk bangkit, dan setelah perjuangan besar hingga saat-saat terakhir, Punjaubee berotot membuatnya datar, sehingga tetap tidak ada keraguan sedikit pun di benak semua penonton yang kedua bahunya beristirahat di tanah, lemparan satu diberikan, dan pertempuran dimenangkan.

d. Gulat Modern di Turki

Pertandingan Gulat modern di Turki, sangat terkait secara grafis sehingga kami merasa yakin itu akan ditelusuri dengan minat oleh sebagian besar pembaca. Kami mungkin berkomentar dengan cara, bahwa para gipsi yang mencari di pertandingan adalah dari ras yang sama dengan nama-nama mereka di Inggris dan bagian lain Eropa; tetapi mereka mempertahankan di Turki lebih dari penampilan dan karakter Oriental mereka. Penulis adalah Letnan Kolonel James Baker dari Pasukan Bantu, yang menerbitkan sebuah buku tentang Turki di Eropa, pada tahun 1877.

Saya melewati kota yang bagus bernama Barakli-Djuma, di tengah dataran [Seres], dan dihuni terutama oleh orang-orang Bulgaria Kristen. Pertandingan gulat yang bagus terjadi di luar kota, dan saya berhenti untuk menyaksikan olahraga tersebut. Lingkaran berdiameter sekitar tiga puluh yard dibentuk oleh pria, wanita, dan anak-anak, orang Turki, orang Bulgaria, dan persediaan gipsi yang berlimpah-limpah, semuanya duduk berdekatan di sekeliling lingkaran. Ada iringan biasa dari band gipsi, yang terdiri dari drum dan clarinet, yang terus berlanjut.

Seorang peserta, yang dilucuti ke pinggang, melangkah ke ring dan berjalan dengan udara yang besar

saat dia menampilkan bingkai berototnya ke tatapan kagum dari para penonton. Saat ini antagonisnya memasuki ring, dan kedua kompetitor berjabat tangan dengan cara yang baik, dan sedikit tawa dan chaffing terus berlanjut. Mereka kemudian mulai berjalan berkeliling, kadang-kadang berbalik untuk berjabat tangan lagi, sampai tiba-tiba orang saling menyerang untuk mendapatkan "tangkapan", dan perjuangan dimulai. Tidak ada tendangan yang diizinkan, dan lemparan itu harus meletakkan orang yang sudah dikalahkan di punggungnya, sehingga kedua belati itu menyentuh tanah pada saat yang bersamaan.

Sang juara adalah seorang yang berkebangsaan Inggris yang sangat kuat, ketika atas undangan beberapa gadis gipsi bermata hitam, seorang pemuda yang baik namun langsing dari suku mereka memasuki daftar itu melawannya tetapi, meskipun mempertimbangkan masa mudanya, dia membuat perjuangan yang gagah perkasa, lemparan yang cepat membuatnya terkapar di punggungnya, pada kekecewaan dan kekecewaan para perempuan gipsi. Mata mereka berkaca-kaca karena mereka sekarang mengadakan konsultasi yang terburu-buru, ketika dimulai seorang gadis yang sangat cantik ternyata terikat pada beberapa tugas. Dia segera kembali dengan salah satu

spesimen paling indah dari kemanusiaan yang pernah saya lihat. Jika, seperti yang ditegaskan, ada pangeran dan adipati di antara suku kuno kaum gipsi yang bermigrasi ke Eropa, ini pasti merupakan keturunan salah satu dari mereka.

e. Sejarah Gulat di Indonesia

Sejak sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat internasional. Gulat ini dibawa oleh tentara Belanda. Masyarakat Indonesia ketika itu mengenal gulat sebagai tontonan di pasar malam atau pada pesta-pesta di kota besar sebagai acara hiburan. Tahun 1941 – 1945 sewaktu Indonesia diduduki tentara Jepang, seni bela diri Jepang seperti Judo, Sumo dan Kempo masuk pula ke Indonesia, sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang.

Tahun 1959 di Bandung pernah diadakan pertandingan gulat bayaran antara Batling Ong melawan Muh. Kunyu dari Pakistan. Dari Pakistan pertandingan itu mendapat perhatian yang cukup besar dari pencandu olahraga gulat di Indonesia, khususnya masyarakat di kota Bandung. Pertandingan itu diselenggarakan oleh PERTIGU (Persatuan Tinju dan Gulat), suatu wadah olahraga amatir dan profesional tinju dan gulat di Indonesia. Mengingat pada

waktu itu pemerintah dalam hal ini menteri olahraga tidak membernarkan adanya Organisasi Olahraga Tinju dan Gulat bayaran. Terlebih-lebih dengan adanya kebutuhan nasional dimana Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah penyelenggaraan Asian Games IV tahun 1962, maka ketua OC Asian Games menunjuk Kolonel CPM R. Rusli (sekarang Mayjen Purn), untuk membentuk suatu organisasi gulat amatir. Maksudnya Pemerintah berkeinginan agar Indonesia dapat menerjunkan pada pegulatnya dalam arena Asian Games IV itu. Kol. Rusli yang mendapatkan mandat dari Ketua OC Asian Games IV tahun 1962 itu segera melaksanakan tugasnya. Dihubunginya beberapa tokoh olahraga yang ada di Bandung diantaranya Batling Ong, Ong Sik Lok, M.Cc. M.F. Siregar, M.Sc., H.B. Alisahbana dan Abdul Djalil.

Selain beberapa kali mengadakan pertemuan di rumah Kol. R. Rusli di jalan Supratman Bandung, maka tepatnya pada tanggal 7 Pebruari 1960 didirikanlah sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia yang disingkat PGSI. Dengan adanya kejuaraan dunia di Yokohama tahun 1961, maka PGSI mengadakan seleksi nasional untuk menentukan tim Indonesia ke kejuaraan dunia yang berlangsung pada bulan

Juni 1961. Empat pegulat terpilih dalam seleksi itu untuk mewakili Indonesia yaitu Rachman Firdaus (kelas 68 kg gaya bebas) Yoseph Taliwongso (kelas 68 kg gaya Yunani-Romawi) Sudrajat (kelas 62 kg gaya bebas) ketiganya dari Bandung, seorang dari Yogyakarta yakni Elias Margio (kelas 62 kg gaya Yunani). Mereka ini didampingi oleh Kapten Obos Purwono sebagai tim manajer serta Batling Ong sebagai pelatih. Dalam PON V tahun 1961 di Bandung olahraga gulat termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dengan mengambil tempat di Bioskop Varia (sekarang Nusantara).

Daerah-daerah yang telah mempunyai pentemans mengirimkan para pegulatnya juga. Namun Jawa Barat tetap memborong medali terbanyak. Tahun 1962 Asian Games IV berlangsung di Jakarta. Indonesia menurunkan para pegulatnya secara full team, mulai dari kelas 52 kg sampai dengan 87 kg. Prestasi para pegulat kita belum begitu menggembirakan, Indonesia hanya meraih 2 medali perunggu melalui gulat Mujari (kelas 52 kg) dan Rachman Firdaus (kelas 63 kg) yang keduanya bertanding dalam gaya Yunani Romawi (Greco Roman)

Dalam Ganefo I (Games of The New Emerging Forces) yang berlangsung di Jakarta tahun 1963, Indonesia

juga mengikutsertakan pegulatnya. Yoseph Taliwongoso yang bertanding di kelas 70 kg, gaya Yunani Romawi (Greeco Roman) berhasil meraih medali perak, sedangkan Suharto kelas 97 kg, meraih perunggu.

Tahun 1964 PB. PGSI mengirimkan para pegulatnya ke RRC dan Korea Utara untuk menambah pengalaman. Diantara para pegulat yang dikirimkan itu ialah Rachman Firdaus, Joseph Taliwongso, Bambang Kantong, Saut Tambunan dan Wachmana. Tahun 1965 menjelang diselenggarakannya PON VI di Jakarta, muncul pegulat-pegulat yang penuh bakat, seperti Suparman Hamid, Tigor Siahaan, Johny Gozali. Sayang para pegulat ini belum sempat menampilkan kebolehannya dalam arena PON VI yang batal karena situasi politik dan mengakibatkan tersendat-sendatnya kemajuan para pegulat Indonesia. Tahun 1966 menjelang Asian Games V di Bangkok, PGSI mengadakan kejuaraan nasional di Bandung. Setelah melakukan seleksi yang ketat terpilih pegulat-pegulat Rachman Firdaus, S.H., Ir. Suparman Hamid dan Ir. Saut Tambunan untuk memperkuat kontingen Indonesia. Tahun 1967, diselenggarakan kejuaraan nasional di Surabaya, kesempatan ini merupakan yang terakhir kalinya dihadiri oleh Bapak Gulat Indonesia Batling Ong Hong Liong.

Tahun 1968, merupakan tahun yang sepi bagi PGSI karena tidak adanya kegiatan tingkat nasional. Kesempatan ini diarahkan untuk mempersiapkan diri menghadapi PON VII tahun 1969 di Surabaya. Tahun 1969, diadakan PON VII di Surabaya dimana para pegulat dari daerah-daerah Sumatera Utara, DKI Jaya, Jawa Barat, Jawa Tengah, D.I. Yogyakarta, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan mengukur kekuatannya dalam arena tersebut. Dalam PON VII ini terlihat olahraga gulat semakin berkembang bahkan muncul pula wajah-wajah baru yang penuh semangat dan berbakat. Tahun 1970, PGSI mendapat kesempatan lagi untuk ambil bagian dalam Asian Games VI di Bangkok. Untuk itu PGSI mulai menyusun tim dengan terlebih dahulu mengadakan kejuaraan nasional di Bandung. Para pegulat yang terpilih adalah Tigor Siahaan, Sampurno, Darmanto, dan Johnny Gozali, namun kali ini gulat juga belum berhasil memperoleh medali untuk disumbangkan di pangkuan Ibu Pertiwi. Tahun 1971, untuk pertama kalinya dan ternyata merupakan terakhir kalinya gulat dipertandingkan pula dalam POM (Pekan Olahraga Mahasiswa) di Palembang.

Tahun 1972, menjelang PON VIII di Jakarta, terlebih dahulu diadakan babak kualifikasi bagi daerah-daerah yang akan ikut serta dalam PON. Untuk pelaksanaannya tahun itu

juga PGSI menyelenggarakan kejuaraan Nasional di Medan dan bagi pegulat yang lolos dari babak kualifikasi dapat ikut serta dalam PON VIII tahun 1973 di Jakarta.

Dalam PON VIII ini pula dipertandingkan gulat dalam 2 nomor yakni gaya Yunani Romawi (Greeco Roman) dan gaya bebas. Tahun 1973, ini PGSI juga kembali ikut serta dalam kejuaraan gulat di Glanbator, Mongolia dan tim Indonesia terdiri dari Tigor Siahaan, Syampurno, Johny Gozali dan Darmanto.

Selain itu kegiatan internasional yang diikuti oleh para pegulat kita adalah :

- a. Tahun 1974 Asian Games VII di Teheran, PGSI mengirimkan pegulat Tigor Siahaan kelas 48 kg dan Johny Gozali kelas 62 kg ; kejuaraan dunia tahun 1978 di Mexico PGSI menerjunkan pegulat-pegulat Suwanto kelas 57 kg, Alfian Sulaiman kelas 62 kg, Tahi Sihombing kelas 68 kg dan Eddy Santoso kelas 74 kg.
- b. Tahun 1980, di Rumania PGSI mengirimkan pegulat Suwanto kelas 57 kg, Edison kelas 62 kg dan Alfian Sulaiman kelas 68 kg.
- c. Tahun 1982, Asian Games IX di New Delhi, PGSI mengirimkan Rubianto Hado kelas 48 kg, Rusdi

kelas 57 kg, dan Alfan Sulaiman kelas 62 kg. Sejak pembentukannya tahun 1960 PGSI telah banyak melakukan kegiatan baik lokal, nasional maupun internasional. Frekuensi pertandingan bertambah dan daerah baru PGSI juga bertambah.

Saat ini di seluruh Indonesia PGSI mempunyai 17

Pengda :

1. Pengda PGSI Sumatera Utara, jalan Karantina 50 Medan.
2. Pengda PGSI Sumatera Barat, jalan Arief Rahman Hakim 6 Padang.
3. Pengda PGSI Riau, Kepala Kantor Kecamatan Tebing Tinggi di Selat Panjang.
4. Pengda PGSI Sumatera Selatan, GOR KONI Sumatera Selatan jalan Kapten A. Rivai Palembang.
5. Pengda PGSI Jawa Barat, jalan Aceh 47- 49 Bandung
6. Pengda PGSI DKI Jaya, Manajer Stadion Utama Senayan Pintu 8 Jakarta.
7. Pengda PGSI Jawa Tengah, SGO jalan Atmodiriono 2/4 Semarang.

8. Pengda PGSI D.I. Yogyakarta, jalan Dr. Wahidin
20 Yogyakarta.
9. Pengda PGSI Jawa Timur, jalan Ngagel Timur
II/30 Surabaya.
10. Pengda PGSI Kalimantan Tengah , SMOA Negeri
Palangkaraya.
11. Pengda PGSI Kalimantan Selatan, Kantor
Depdikbud Kecamatan Banjar Barat jalan Batu
Tiban Banjarmasin.
12. Pengda PGSI Kalimantan Timur, SGO Negeri
Samarinda jalan pahlawan Samarinda.
13. Pengda PGSI Sulawesi Utara, KONI Propinsi
Sulawesi Utara jalan A. Yani Manado.
14. Pengda PGSI Sulawesi Selatan, jalan Hatimurah 2
Ujung Pandang.
15. Pengda PGSI Sulawesi Tengah, Sdr. Suwardji
SKKP negeri palu.
16. Pengda PGSI Sulawesi Tenggara, Sdr. Watimena
jalan Fajarmerantau Kendari.
17. Pengda PGSI Irian Jaya, KONI Irian Jaya
Jayapura.

Susunan organisasi PGSI berbentuk piramida dan vertikal, berjenjang mulai dari perkumpulan – perkumpulan,

pentemans Kabupaten/Kotamadya, Kota (Administratif), Propinsi sampai ke tingkat Pusat. Di Ibukota Republik Indonesia Jakarta dibentuk Pentemans Besar Persatuan Gulat Seluruh Indonesia yang disingkat PB. PGSI, di Ibukota Propinsi dibentuk Pentemans Daerah PGSI yang disingkat Pengda PGSI, di Ibukota Kabupaten/Kotamadya dan Kota Administratif dibentuk pentemans cabang disingkat Pengcab PGSI, yang masing-masing pembentukannya oleh kongres, rapat anggota pemilihan pentemans cabang. Masa kepentemansan besar paling lama 4 tahun dan pentemans cabang 2 tahun.

BAB II

GERAK SENAM DASAR DAN BENTUK LATIHAN FISIK

GULAT

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan dan melakukan gerak dasar senam dan dasar bentuk latihan fisik gulat yang baik.

B. Tujuan

Tujuan dari mata kuliah gulat tentang bentuk latihan fisik gulat dalam olahraga gulat adalah:

- Mahasiswa dapat melakukan gerak dasar senam gulat seperti roll depan, roll belakang, gerak kayang, lompat harimau dll.
- Mahasiswa bisa memahami dan mempraktekan kebutuhan fisik dalam olahraga gulat.

C. Teori Dasar

Gerak dasar senam dan dasar bentuk latihan fisik gulat merupakan hal yang sangat penting untuk diketahui serta dapat dipraktekkan dengan baik dan benar serta dilakukan diatas matras. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir cedera dan menyiapkan sendi serta otot – otot supaya siap digunakan pada latihan inti. Berikut beberapa senam dasar dan bentuk latihan fisik gulat :

a. Roll depan

Roll depan harus dengan cara yang baik dan benar agar tidak terjadi cedera. Sering kali saat melakukan roll depan terjadi cedera pada bagian leher dikarenakan kesalahan saat melakukan gerakan. Untuk lebih jelas perhatikan gambar dan langkah langkah melakukan gerakan roll depan :



Langkah – langkah dalam melakukan roll depan :

- Sikap awal adalah posisi jongkok dengan tangan lurus ke depan dan kaki berjinjit.
- Letakkan telapak tangan ke matras selebar bahu dan tundukkan kepala ke arah matras.
- Dorong kedua kaki dan tengkuk menempel matras (bukan kepala) serta berikan tahanan yang sama kuat pada kedua tangan.

- Sikap akhir setelah melakukan roll depan adalah jongkok dan letakkan kedua tangan di lutut.
- Lakukan 3 sampai 5 kali roll depan atau sesuaikan dengan luas matras.
- Terakhir Berdiri dan lompat untuk menghilangkan rasa pusing di kepala.

b. Roll belakang

Dalam melakukan roll belakang sama halnya dalam melakukan roll depan. Hanya saja gerakannya dibalik dan kesalahan yang sering terjadi adalah saat melakukan gerakan roll belakang kekuatan dorongan lengan kanan dan kiri tidak seimbang sehingga saat pelaksanaan gerakan roll belakang tidak lurus ke belakang dan cenderung miring ke samping kanan atau kiri. Berikut adalah langkah – langkah dalam melakukan roll belakang:



Langkah – langkah melakukan roll belakang:

- Sikap awal adalah berdiri dengan posisi tangan lurus ke depan.

- Selanjutnya posisi kaki setengah jongkok dan posisikan kedua tangan di samping telinga dan telapak tangan mengarah ke belakang.
- Duduk dan dorong kaki sehingga bokong mengenai matras terlebih dahulu dilanjutkan dengan punggung lalu buang kedua kaki kebelakang dan dorong dengan kedua lengan yang sudah menempel di matras.
- Sikap akhir adalah jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.
- Lakukan 3 sampai 5 kali roll belakang atau sesuaikan dengan luas matras.
- Terakhir Berdiri dan lompat untuk menghilangkan rasa pusing di kepala.

c. Lompat harimau

Lompat hari mau sering kali membuat orang yang melakukan merasa takut akan cidera. Ini disebabkan karena kurang percaya diri dan gerakan yang tidak benar. Perhatikan gambar gerakan lompat harimau berikut ini :



Langkah – langkah melakukan lompat harimau:

- Sikap awal adalah badan berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan.
- Selanjutnya langkahkan kaki sehingga kaki sejajar dan kedua tangan lurus ke depan serta badan agak condong ke depan.
- Lompat ke depan sejauh mungkin dan luruskan kedua lengan sehingga tangan menempel matras terlebih dahulu.
- Usahakan gerakan menyerupai roll depan dengan gerakan melayang. Setelah kedua tangan menempel matras kemudian dilanjutkan tengkuk yang mengenai matras.
- Gerakan terakhir adalah seperti sikap akhir roll depan. Yaitu dengan menekuk kedua lutut dan kedua tangan memegang lutut.
- Lakukan 3 sampai 5 kali lompat harimau atau sesuaikan dengan luas matras.
- Terakhir Berdiri dan lompat untuk menghilangkan rasa pusing di kepala.

d. Meroda

Gerakan meroda adalah gerakan yang menyerupai baling – baling yang membutuhkan kelenturan otot pinggang dan kekuatan otot lengan. Hal yang sering terjadi adalah

kaki tidak lurus keatas pada saat pelaksanaannya. Berikut adalah gambar gerakan meroda:

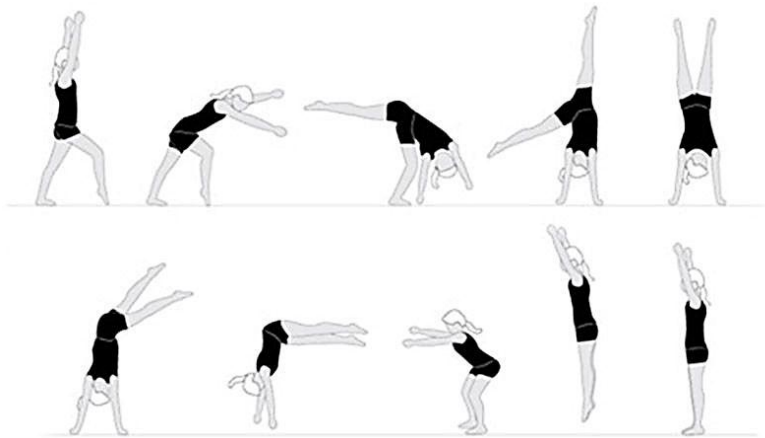


Langkah – langkah melakukan gerakan meroda:

- Sikap awal adalah badan berdiri tegak dengan salah satu kaki kedepan serta kedua tangan ke atas.
- Letakkan tangan kiri di matras dan angkat kaki kanan apabila kita ingin melakukan meroda kearah kanan. Begitu juga sebaliknya apabila kita ingin melakukan meroda kearah kiri.
- Letakkan kedua tangan dan luruskan kedua kaki keatas. Dan lepas tangan kiri dan jatuhkan kaki kanan terlebih dahulu ke matras.
- Sikap akhir lepaskan tangan kanan dan jatuhkan kedua kaki sehingga membentuk sikap berdiri.
- Lakukan 3 sampai 5 kali meroda atau sesuaikan dengan luas matras.
- Terakhir Berdiri dan lompat untuk menghilangkan rasa pusing di kepala.

e. Round off

Gerakan round off memiliki kemiripan dengan gerakan dengan meroda. Hanya memiliki sedikit perbedaan pada saat gerakan akhir. Kekuatan otot lengan dalam gerakan akhir yaitu gerakan mendorong sangat dibutuhkan untuk kesempurnaan gerakan round off. Perhatikan gambar berikut:



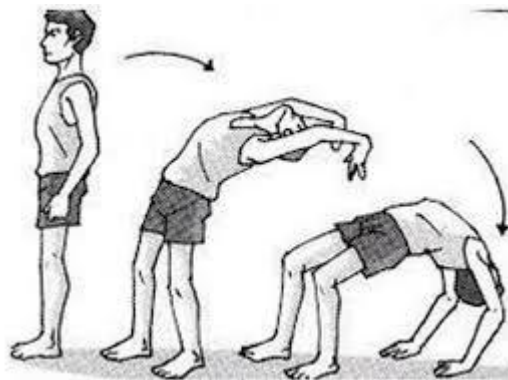
Langkah – langkah melakukan gerakan meroda:

- Sikap awal adalah badan berdiri tegak dengan salah satu kaki kedepan serta kedua tangan ke atas.
- Letakkan tangan kiri kemudian posisikan tangan memutar kearah belakang di matras dan angkat kaki kanan.
- Letakkan kedua tangan dengan posisi sejajar dan luruskan kedua kaki keatas sambil memutar pinggang.
- Kemudian dorong dengan kedua lengan lalu mendarat dengan kedua kaki dengan posisi kaki sejajar.

- Lakukan 3 sampai 5 kali round off atau sesuaikan dengan luas matras.
- Terakhir Berdiri dan lompat untuk menghilangkan rasa pusing di kepala.

f. Kayang

Gerakan kayang sering kali membuat orang yang melakukan merasa takut untuk melakukannya. Ini disebabkan kurang percaya diri dan kelenturan pinggang dan gerakan yang kurang benar. Dengan gerakan yang benar dan gerakan yang diulang – ulang akan menghasilkan gerakan kayang yang baik. Berikut adalah gerakan dalam melakukan kayang:



Langkah – langkah melakukan gerakan meroda:

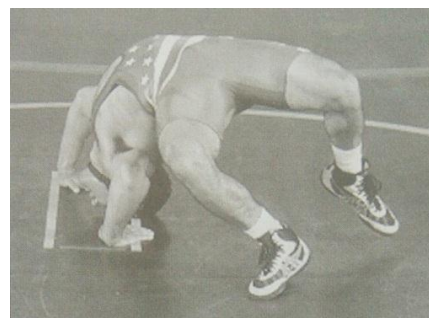
- Sikap awal adalah badan berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu.

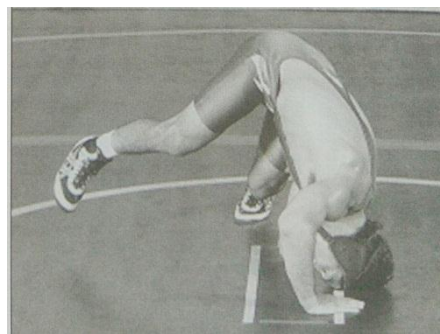
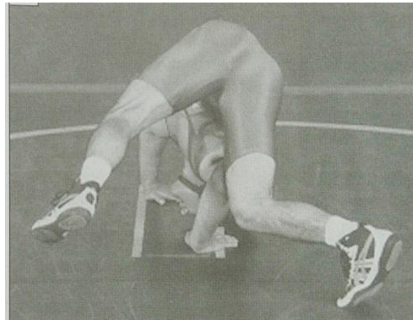
- Letakkan kedua tangan disamping telinga dan liukkan pinggang kearah belakang dan kepala mendangak keatas.
- Letakkan kedua tangan ke matras dan kepala serta mata menghadap matras bawah. Tahan samapi beberapa detik.
- Hal yang perlu diperhatikan adalah pada sikap awal kaki tidak boleh ditekuk seperti gerakan jongkok. Dan untuk tahap belajar bias meminta bantuan teman untuk menyangga pinggang untuk memudahkan dalam melakukan gerakan kayang.
- Lakukan 3 sampai 5 kali kayang.
- Terakhir Berdiri dan lompat untuk menghilangkan rasa pusing di kepala.

g. Kayang berputar 360°

Kayang berputar 360° ini bertujuan untuk menguatkan otot leher dan dapat dijadikan drill latihan bertahan dibawah.

Berikut adalah gambar dan cara melakukan 360°:





Langkah – langkah melakukan gerakan meroda:

- Sikap awal adalah posisikan badan seperti gerakan kayang. Lakukan dengan langkah – langkah atau cara melakukan gerakan kayang.
- Setelah melakukan gerakan kayang kemudian langkahkan kaki kanan tanpa mengangkat kepala.
- Pindahkan posisi tangan kanan tanpa mengangkat kepala.
 1. Lakukan dengan cara yang sama sehingga membentuk gerakan kayang berputar 360° .
 2. Lakukan sampai 5 – 10 putaran gerakan kayang berputar 360° ke arah kanan dan kiri.

3. Sikap akhir badan berdiri tegak dan tangan di pinggang lalu putar leher ke kanan 8 kali dan ke kiri 8 kali untuk melemaskan kembali otot leher kita.

h. Crawling (merangkak)

Gerakan crawling atau yang biasa dikenal dengan gerakan merangkak akan sangat mudah untuk dilakukan. Karena gerakan ini menyerupai gerakan bayi yang sedang merangkak. Namun perbedaannya adalah gerakan merangkak ini dilakukan dengan gerakan yang cepat. Berbeda dengan bayi yang cenderung lambat dalam merangkak. Berikut adalah gambar dan langkah- langkah melakukan gerakan crawling:



Langkah – langkah melakukan gerakan meroda:

- Sikap awal adalah badan menyerupai bayi yang akan merangkak yaitu dengan meletakkan kedua lutut dan kedua kaki. Kemudian kepala dan mata menghadap kearah depan.

- Lakukan gerakan merangkak dengan cepat diatas matras dan sesuaikan dengan jarak matras yang ditentukan.
- Terakhir Berdiri dan atur nafas.

BAB III

POSISI BADAN (KUDA-KUDA)

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan dan melakukan gerak dasar sikap/posisi badan dan cara melangkah yang baik (kompetensi).

B. Tujuan

Tujuan dari mata kuliah gulat tentang posisi badan (kuda-kuda) dalam olahraga gulat adalah:

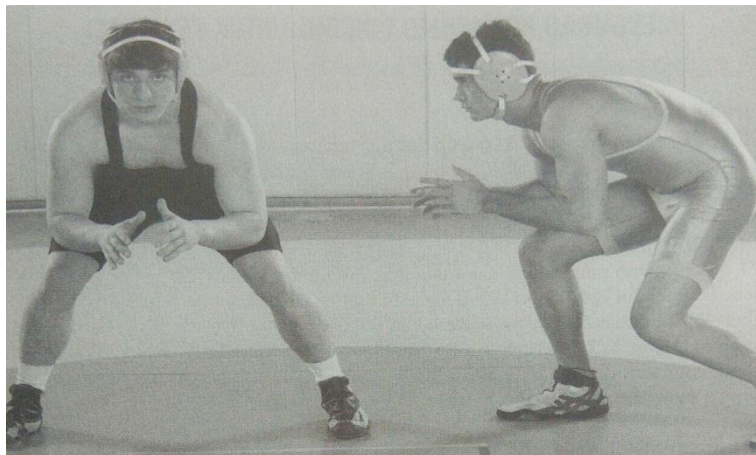
- Mahasiswa bisa memahami dan mempraktekan sikap/posisi gulat.
- Mahasiswa bisa memahami dan mempraktekan cara langkah gulat.
- Mahasiswa bisa memahami sikap/posisi dan cara melangkah ketika menyerang dan bertahan.

C. Teori Dasar

Kuda – kuda adalah posisi badan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pegulat. Selain untuk persiapan dalam menyerang kuda – kuda juga digunakan untuk mengantisipasi serangan atau bertahan. Ada beberapa kuda – kuda dasar yang harus kita ketahui, yaitu sebagai berikut:

a. Kuda – Kuda Sikap Netral (Berdiri)

Posisi ini adalah kuda – kuda yang mendasar pada olahraga gulat dan harus menunjukkan sikap menyerang sekaligus sikap bertahan. Dalam sikap ini seorang pegulat dapat dengan cepat menyesuaikan perubahan situasi dan bersiap untuk menyerang atau bertahan dari serangan lawan. Berikut adalah gambar posisi kuda – kuda sikap netral:

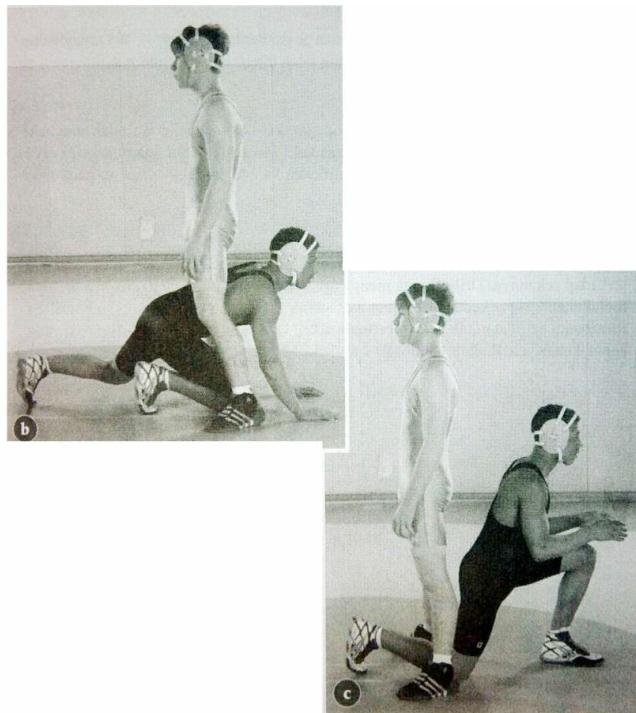


hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan kuda – kuda berdiri adalah:

- Jaga kekokohan dengan pusat keseimbangan (pinggul) yang rendah.
- Jangan pernah menyilang kaki anda.
- Tegakkan kepala, menghadap bagian tengah tubuh lawan.
- Ambil langkah pendek saja, kecuali ketika menyerang.

b. Kuda – kuda mengubah ketinggian panggul

Kita dapat melakukan penetrasi dari posisi kuda – kuda dengan merubah ketinggian panggul. Latihan ini dilakukan secara berpasangan dengan posisi kaki teman membuka selebar 2 kali bahu yang digunakan untuk jalan dalam melakukan drill. Berikut adalah gambar Kuda – kuda mengubah ketinggian panggul untuk penetrasi:

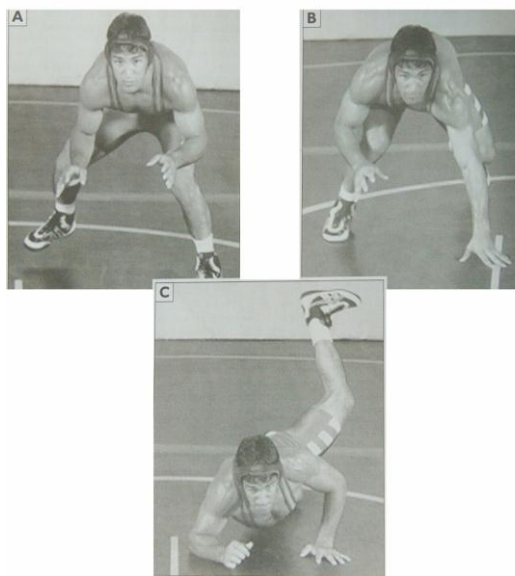


Hal yang perlu diperhatikan yaitu pentingnya menurunkan panggul sebagai pusat keseimbangan sebelum menyerang kaki lawan. Drill ini juga menunjukkan kepada pegulat mengenai pentingnya melakukan penetrasi melalui lawan, terutama jika akan berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan bantingan dua kaki (*double-legs takedown*).

c. Kuda-Kuda Dengan Lutut Menekuk dan Berhadapan Dahi Luar.

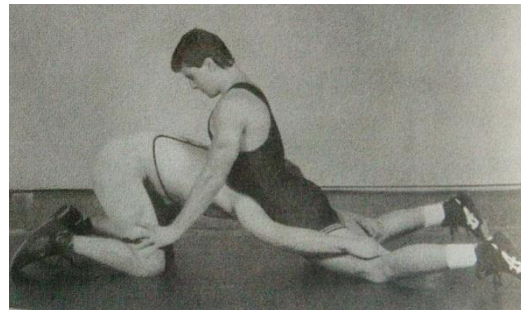
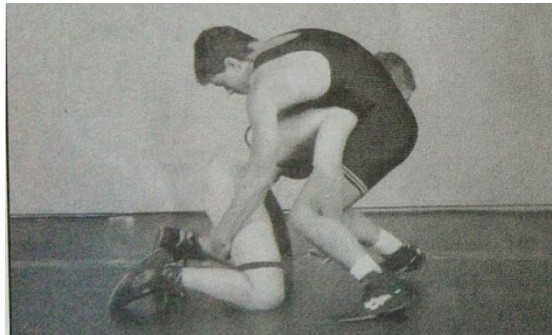
Kuda – kuda yang harus dipahami dan dikuasai oleh seorang pegulat yang digunakan untuk drill penetrasi, diantaranya adalah sebagai berikut :

Kuda – kuda yang dilakukan dengan cara menekuk lutut ini dapat kita gunakan sebagai latihan drill untuk penetrasi serangan atau bertahan ketika mendapatkan serangan kaki. Kekuatan otot kaki sangat dibutuhkan sebagai tumpuan untuk menopang badan sehingga bisa lebih sempurna dalam melakukannya. Untuk lebih jelas perhatikan dan perhatikan baik-baik gambar dibawah ini:



d. Kuda-Kuda Pinggul.

Kuda-kuda pinggul dapat digunakan untuk mengantisipasi serangan kaki. Dengan cara menarik kedua kaki kebelakang dan mengarahkan pinggul ke kepala dan bahu lawan serta melakukan tekanan terhadap lawan. Perhatikan gambar berikut :



Kesalahan yang sering terjadi pada pegulat adalah dengan bergerak mundur kuat – kuat dahulu, lalu melemah dan membiarkan kakinya ditarik lawan setelah melakukan gerakan perlawanan.

BAB IV

TEKNIK SERANGAN KEPALA DAN BERTAHAN

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami bagaimana teknik serangan kepala dan teknik bertahan.

B. Tujuan

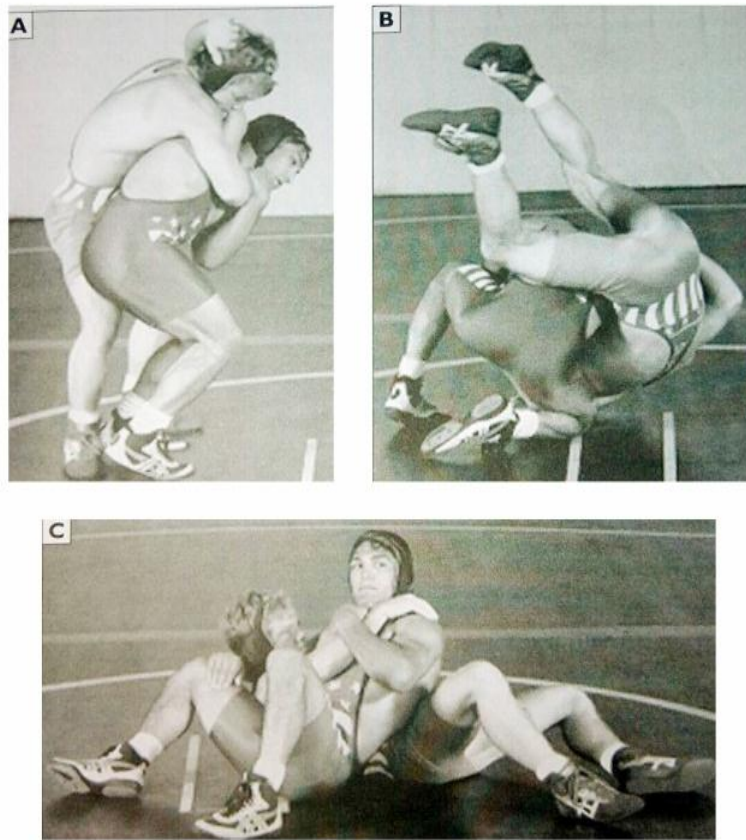
Tujuan dari mata kuliah gulat tentang teknik serangan kepala dan teknik bertahan dalam olahraga gulat adalah:.

- Mahasiswa bisa mempraktekan dan memahami teknik menyerang lewat kepala.
- Mahasiswa bisa mempraktekan dan memahami teknik bertahan dari serangan kepala.

C. Teori Dasar

a. Serangan Kepala (*Headlock*)

Serangan kepala adalah salah satu serangan yang membutuhkan kelincahan, kecepatan serta power lengan agar teknik tersebut menjadi sempurna. Serangan ini dapat mengagetkan lawan karena gerakan mengait kepala yang cepat dilanjutkan dengan membanting. Perhatikan gambar berikut:

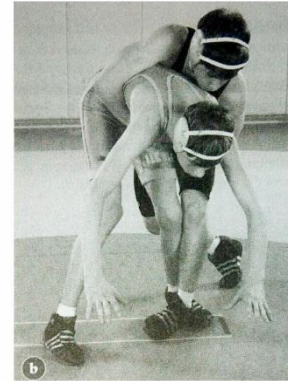
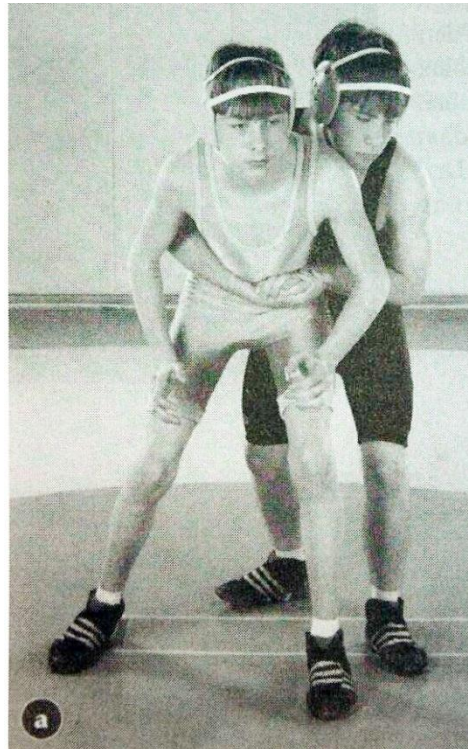


. Keuntungan pada serangan ini adalah lawan bisa kita kunci sehingga terjadi *touch* dan otomatis lawan akan kalah. Namun, apabila gerakan kita tidak benar maka kita akan dengan mudah ditahan oleh lawan dan terjadi poin untuk lawan.

b. Teknik Bertahan Serangan Kepala

Untuk menghindari atau bertahan saat lawan menyerang dengan teknik serangan kepala kita harus memiliki teknik bertahan yang tepat. Pembiasaan dalam teknik bertahan akan menghasilkan reflek yang baik saat lawan menyerang. Dibawah ini adalah teknik yang dapat

digunakan saat lawan menyerang dengan teknik serangan kepala:



Kecepatan dalam melakukan tangkapan pinggang saat lawan menyerang menjadi penentu. Saat pinggang sudah tertangkap erat kemudian dorong ke depan sambil badan membungkuk sehingga lawan terjatuh. Kita dapat menggunakan kaki untuk menyapu kaki lawan agar lebih mudah dalam menjatuhkan.

BAB V

TEKNIK SERANGAN SIKU DAN TEKNIK BERTAHAN

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami bagaimana teknik serangan siku dan teknik bertahan.

B. Tujuan

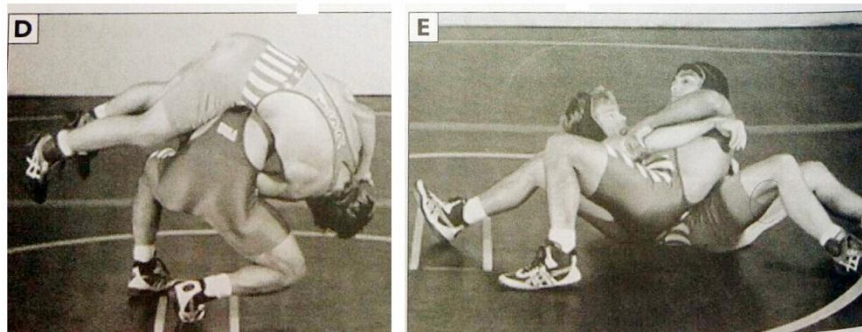
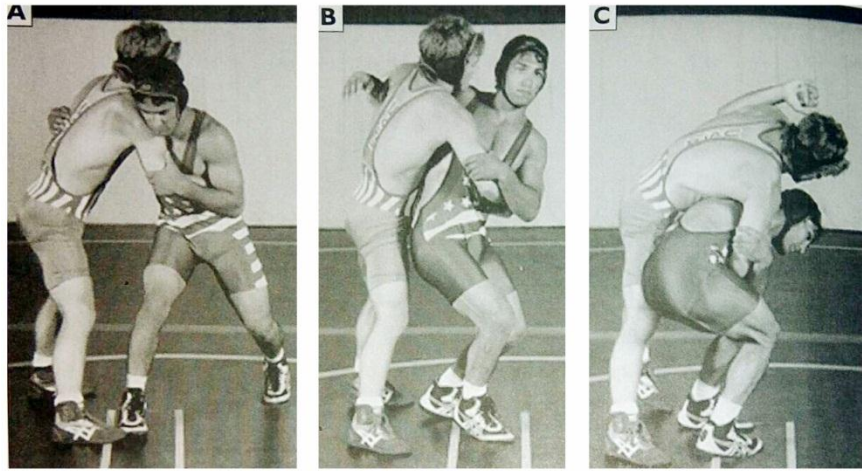
Tujuan dari mata kuliah gulat tentang teknik serangan siku dan teknik bertahan dalam olahraga gulat adalah:.

- Mahasiswa Bisa mempraktekan dan memahami teknik menyerang lewat siku
- Mahasiswa bisa mempraktekan dan memahami teknik bertahan dari serangan siku

C. Teori Dasar

a. Teknik Serangan Siku (*Hip Toss*)

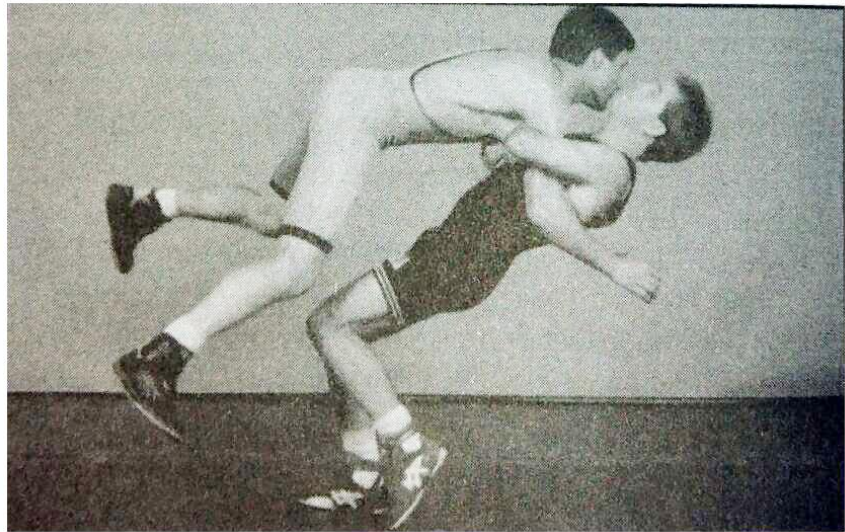
Dalam melakukan teknik ini dibutuhkan kekuatan otot lengan dan kekuatan dalam menggenggam lengan sehingga pada saat pelaksanaan serangan lengan atau bantingan lengan tidak terjadi kesalahan sehingga teknik tersebut gagal dan memberikan point kepada lawan. Berikut adalah gambar dalam melakukan teknik bantingan lengan:



Kesalahan yang sering terjadi adalah genggaman pada lengan lawan terlepas dan mengakibatkan kegagalan dalam melakukan teknik bantingan lengan sehingga lawan akan dengan sigap mengambil point dari belakang.

b. Bantingan Lengan Kayang

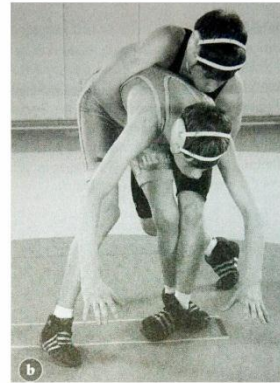
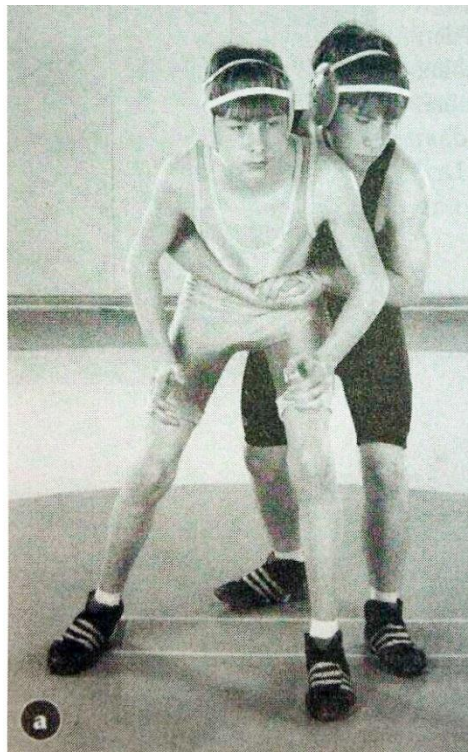
Teknik bantingan lengan kayang memiliki beberapa tingkat kesulitan. Hal ini dikarenakan kita harus mengangkat kedua lengan lawan dengan cara mengunci kedua tangan kemudian mengangkat lawan kebelakang dengan cara kayang. Perhatikan gambar berikut ini :



Hal yang perlu diperhatikan adalah kunci kedua tangan harus benar – benar kuat dan dilakukan secara cepat untuk menghindari perlawanan yang dilakukan oleh lawan. Kemudian posisi kayang harus benar sehingga badan kita tidak akan tertimpa oleh lawan.

c. Teknik bertahan Serangan Siku

Teknik bertahan yang digunakan sama dengan teknik bertahan serangan kepala. Hal ini dikarenakan posisi gerakan serangannya yang relatif sama dengan teknik serangan siku atau lengan. Kita lihat kembali teknik bertahan dibawah ini :



Teknik bertahan ini termasuk teknik yang sering digunakan untuk beberapa serangan dan lebih mudah untuk dipelajari.

BAB VI

TEKNIK SERANGAN PINGGANG DAN TEKNIK BERTAHAN SERANGAN PINGGANG

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami bagaimana teknik serangan pinggang dan teknik bertahan.

B. Tujuan

Tujuan dari mata kuliah gulat tentang teknik serangan pinggang dan teknik bertahan dalam olahraga gulat adalah:.

- Mahasiswa Bisa mempraktekan dan memahami teknik menyerang lewat pinggang.
- Mahasiswa bisa mempraktekan dan memahami teknik bertahan dari serangan pinggang.

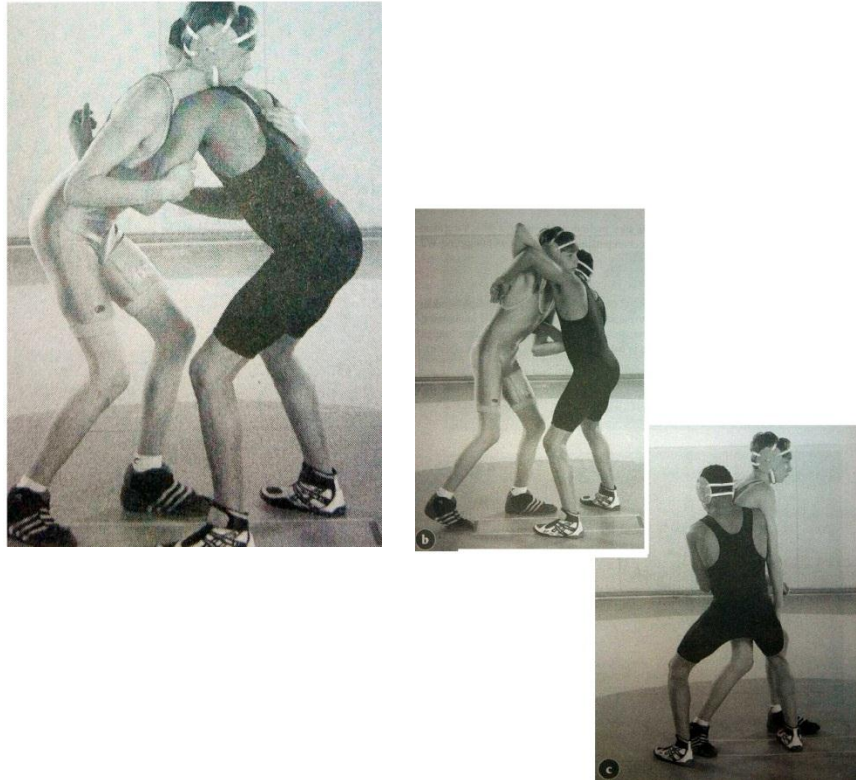
C. Teori Dasar

Serangan pinggang adalah teknik serangan yang sering digunakan untuk mengangkat badan lawan sehingga menghasilkan teknik serangan pinggang yang bervariasi. Mulai dari serangan pinggang samping hingga serangan pinggang kayang. Namun teknik dasar dari serangan pinggang harus dikuasai. Berikut adalah gambar teknik dasar serangan pinggang:

a. Teknik Dasar Serangan Pinggang

Teknik dasar ini harus dikuasai sebelum melakukan teknik lanjutan serangan pinggang. Apabila teknik dasar ini

dikuasai maka untuk teknik selanjutnya akan lebih mudah untuk dipelajari. Berikut adalah gambar teknik dasar serangan pinggang:



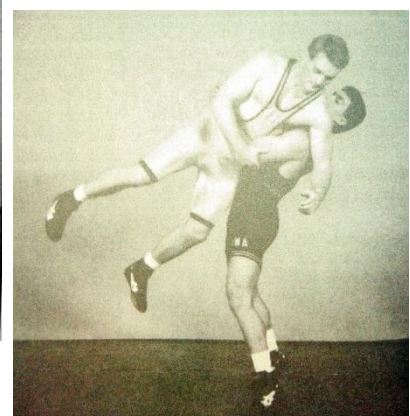
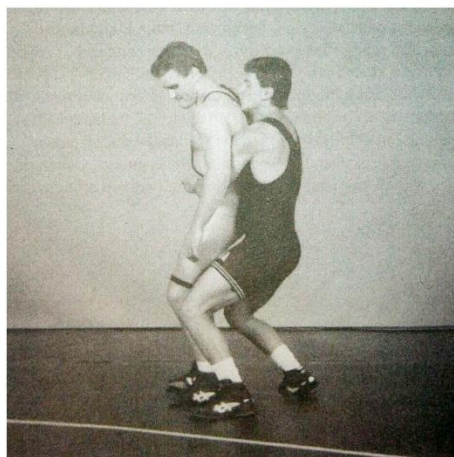
Teknik dasar serangan pinggang ini dapat dilakukan dari arah samping atau belakang. Dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- Sikap awal adalah posisi kuda-kuda dengan posisi badan tidak jauh dari lawan.
- Lakukan teknik push dan kuasai badan lawan.

- Angkat siku lawan dengan tangan kiri dan langkahkan kaki kiri lalu pindahkan posisi badan ke samping atau belakang.
- Setelah posisi berpindah lakukan dengan cepat tangkapan ke arah pinggang lawan.
- Untuk memperlancar gerakan lakukan teknik dasar ini secara berulang – ulang.

b. Serangang Pinggang Kayang

Teknik ini adalah lanjutan dari teknik dasar serangan Pinggang. Yang bertujuan untuk mengangkat lawan dan selanjutnya menjatuhkan badan lawan dari arah samping. Namun teknik ini bersifat drill untuk membiasakan teknik tangkapan pada serangan pinggang lanjutan. Berikut adalah teknik serangan mengangkat pinggang:

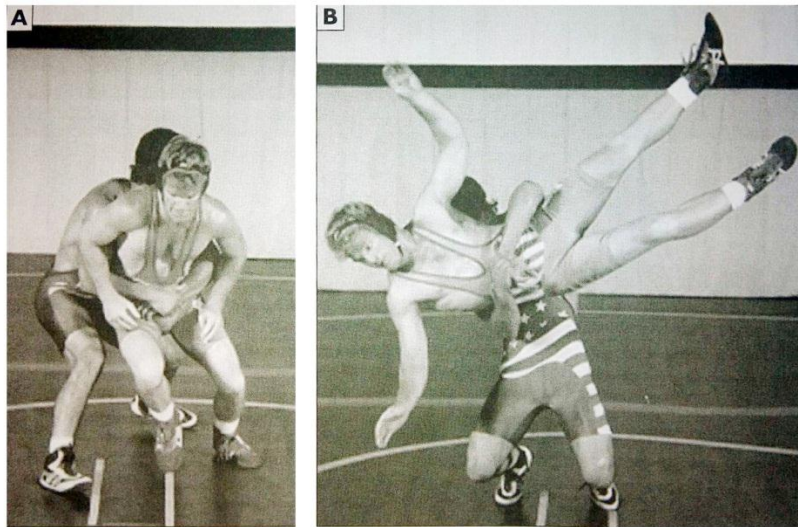


Langkah-langkah pada teknik ini sama dengan teknik dasar serangan pinggang:

- Sikap awal adalah posisi kuda-kuda dengan posisi badan tidak jauh dari lawan.
- Lakukan teknik push dan kuasai badan lawan.
- Angkat siku lawan dengan tangan kiri dan langkahkan kaki kiri lalu pindahkan posisi badan ke belakang.
- Setelah posisi berpindah lakukan dengan cepat tangkapan kearah pinggang lawan.
- Setelah kedua tangan mengunci pinggang lawan lalu angkat dan lakukan gerakan kayang kearah belakang. Lakukan teknik ini dengan baik untuk menghindari kesalahan gerakan.
- Untuk memperlancar gerakan lakukan teknik dasar ini secara berulang – ulang.

c. Serangan Pinggang Banting Depan

Pada teknik ini hamper sama dengan teknik serangan pinggang yang sebelumnya. Hanya memiliki perbedaan yaitu bantingan kea rah depan. Teknik ini cenderung mudah untuk dilakukan dan resiko untuk gagal sangat kecil. Dibutuhkan power lengan yang baik sehingga teknik serangan ini dapat dilakukan dengan sempurna. Berikut adalah gambar teknik serangan pinggang bantingan depan:

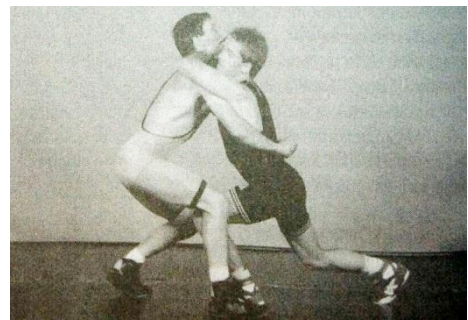
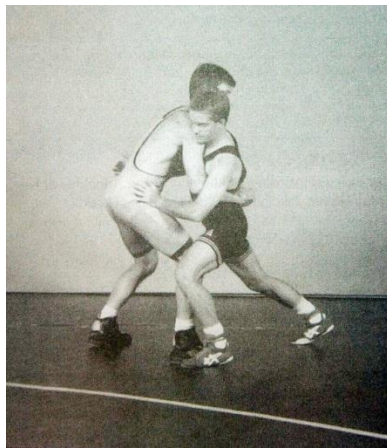


Langkah-langkah pada teknik ini sama dengan teknik dasar serangan pinggang sebelumnya:

- Sikap awal adalah posisi kuda-kuda dengan posisi badan tidak jauh dari lawan.
- Lakukan teknik push dan kuasai badan lawan.
- Angkat siku lawan dengan tangan kiri dan langkahkan kaki kiri lalu pindahkan posisi badan ke belakang.
- Setelah posisi berpindah lakukan dengan cepat tangkapan kearah pinggang lawan.
- Setelah kedua tangan mengunci pinggang lawan lalu angkat dan jatuhkan badan lawan kearah depan. Setelah lawan jatuh di matras lakukan kucian pinggang dan dapat dilakukan serangan lanjutan.
- Untuk memperlancar gerakan lakukan teknik dasar ini secara berulang – ulang.

d. Teknik Bertahan Serangan Pinggang

Untuk bertahan pada saat menghadapi serangan pinggang diperlukan teknik bertahan yang efektif dan menghindari serangan lanjutan dari lawan. Dibawah ini adalah teknik bertahan dengan cara mendorong dagu lawan dan manjauhkan kaki:



Teknik ini sangat sering digunakan oleh pegulat karena memberikan beban lebih berat kepada lawan sehingga menghambat atau menghalangi lawan dalam melakukan serangan pinggang lanjutan. pada tahap penyelesaian teknikbertahan ini kita harus memutar badan kearah belakang untuk mendapatkan poin.

BAB VII

TEKNIK SERANGAN SATU KAKI DAN TEKNIK BERTAHAN

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami bagaimana teknik serangan satu kaki dan teknik bertahan.

B. Tujuan

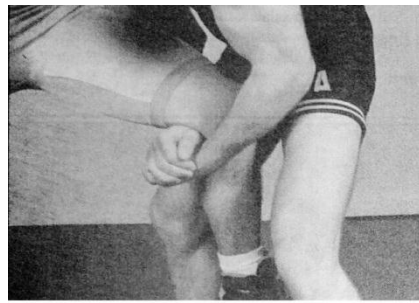
Tujuan dari mata kuliah gulat tentang teknik serangan satu kaki dan teknik bertahan dalam olahraga gulat adalah:.

- Mahasiswa Bisa mempraktekan dan memahami teknik serangan satu kaki.
- Mahasiswa bisa mempraktekan dan memahami teknik bertahan dari serangan satu kaki.

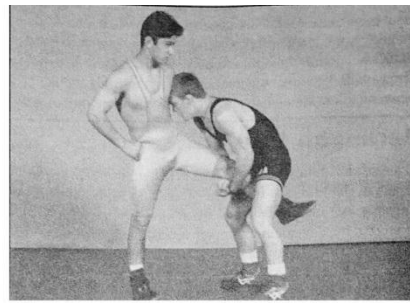
C. Teori Dasar

a. Bantingan Satu Kaki Tinggi

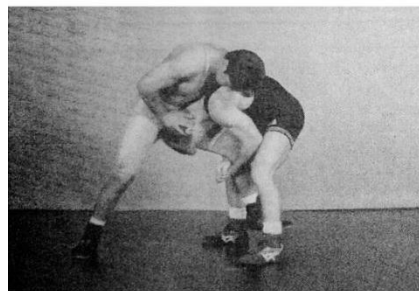
Teknik bantingan satu kaki ini membutuhkan langkah penetrasi yang kuat dan tangkapan kearah lutut yang berguna mengganggu keseimbangan lawan dan posisi badan tetap rapat kea rah badan lawan. Dengan cara mengangkat kaki lawan ini akan menyulitkan lawan dalam mempertahankan kuda – kudanya. Berikut adalah gambar serangan bantingan satu kaki tinggi:



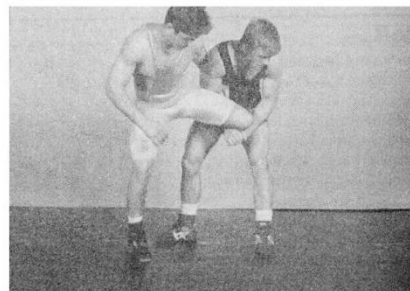
a



b



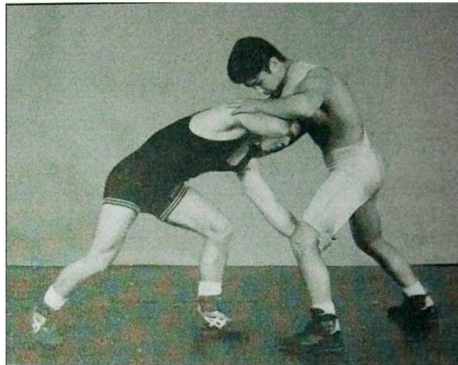
c



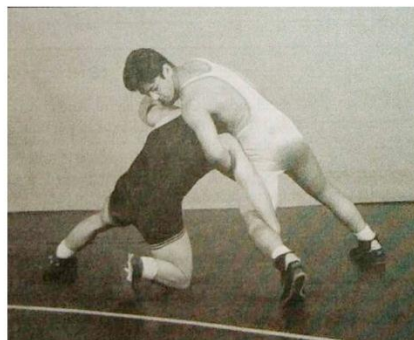
d

Pada teknik ini posisi badan cenderung berada pada posisi berdiri yang bertujuan untuk melakukan serangan dan mengangkat kaki dilanjutkan berpindah ke belakang. Saat kaki lawan sudah terangkat diperlukan tekanan kaki dari arah belakang lawan yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan.

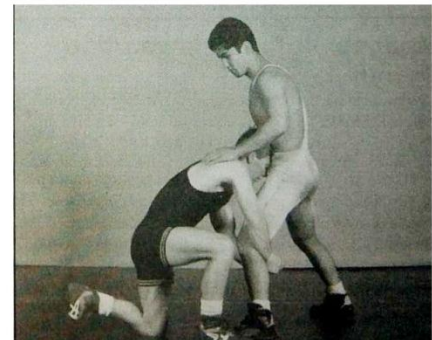
Selanjutnya masih bagian dalam teknik serangan bantingan satu kaki tinggi yaitu dengan melakukan langkah penetrasi dan mengambil langkah dengan kaki luar maupun dengan kaki luar. Berikut adalah gambar teknik bantingan tersebut:



a



b

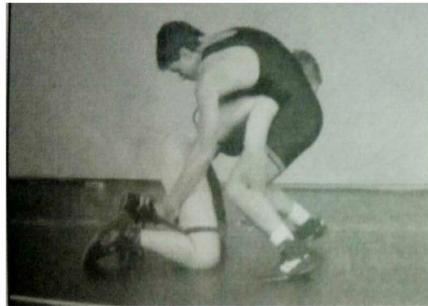


c

Teknik ini cukup sulit untuk dilakukan, dengan sikap awal kuda-kuda dan dengan gerakan cepat untuk menangkap satu kaki lawan. Perhatikan gambar (b), apabila saat melakukan penetrasi tidak cepat dan kuat maka kita akan dengan mudah tertimpa badan lawan sebagai bentuk pertahanan lawan dalam menghadapi serangan ini.

b. Teknik Bertahan Serangan Satu Kaki

Dalam menghadapi serangan satu kaki dibutuhkan kecepatan gerakan untuk mengantisipasi serangan lanjutan setelah lawan melakukan penetrasi kearah kaki kita. Berikut adalah cara bagaimana menghadapi serangan satu kaki:



a



b

Dengan cara menindih badan lawan dengan dada, akan menyulitkan lawan dalam mengambil kaki dan dapat kita manfaatkan untuk bertahan atau mengambil point dengan cara memutar badan kearah atas punggung lawan.

BAB VIII

TEKNIK SERANGAN DUA KAKI DAN TEKNIK

BERTAHAN SERANGAN DUA KAKI

A. Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami bagaimana teknik serangan dua kaki dan teknik bertahan.

B. Tujuan

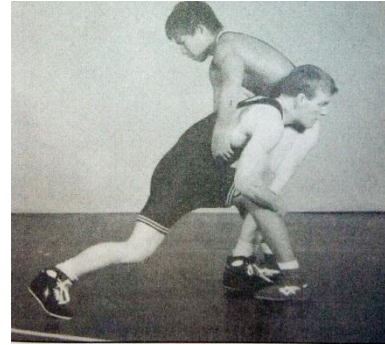
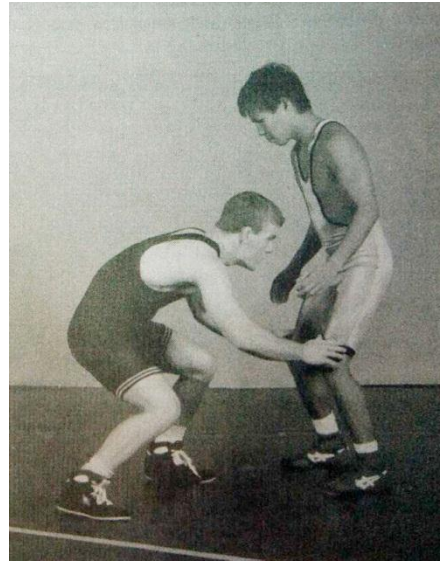
Tujuan dari mata kuliah gulat tentang teknik serangan dua kaki dan teknik bertahan dalam olahraga gulat adalah:.

- Mahasiswa Bisa mempraktekan dan memahami teknik serangan dua kaki.
- Mahasiswa bisa mempraktekan dan memahami teknik bertahan dari serangan dua kaki.

C. Teori Dasar

a. Teknik Dasar Serangan Dua Kaki

Teknik dasar serangan dua kaki adalah salah satu teknik lanjutan dari serangan satu kaki. Sikap awal dan cara mengambil kaki lawanpun tidak jauh beda. Serangan ini sangat mengganggu keseimbangan lawan sehingga memudahkan kita untuk menjatuhkan lawan. Teknik tangkapan dan pengambilan kaki yang benar akan memudahkan dalam melakukan teknik ini. Berikut adalah dasar teknik serangan dua kaki:

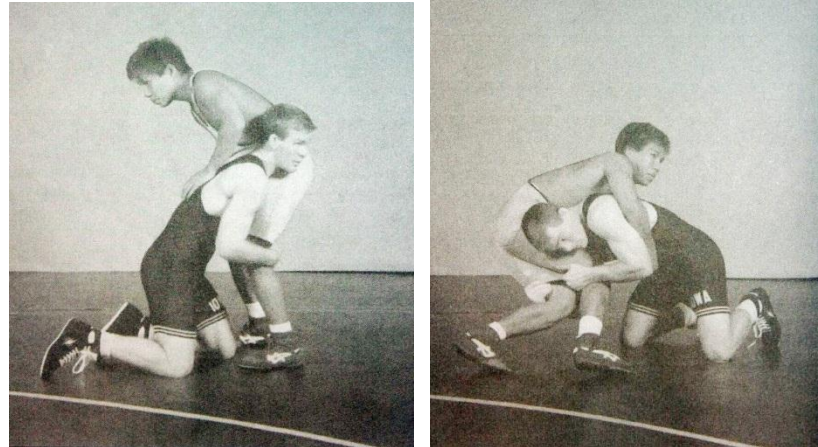


Langkah – langkah teknik serangan dua kaki:

- Sikap tubuh harus lebih rendah dari lawan dan tidak terlalu jauh dengan jarak lawan.
- Posisi kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang sebagai tumpuan untuk menjaga keseimbangan.
- Tangkap pada bagian belakang kedua lutut lawan dengan kedua tangan. Kaitkan kedua tangan dengan kuat.
- Lakukan berulang – ulang untuk mendapatkan gerakan yang sempurna.

b. Serangan Dua Kaki Lanjutan

Setelah mempelajari teknik dasar serangan dua kaki selanjutnya adalah serangan dua kaki lanjutan yang bertujuan merobohkan lawan. Berikut adalah teknik serangan dua kaki lanjutan:



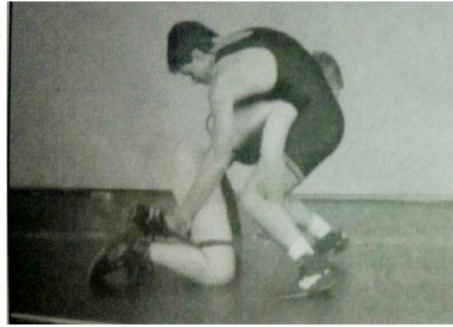
Langkah – langkah teknik serangan dua kaki:

- Sikap awal dan langkah ikuti petunjuk teknik dasar serangan dua kaki di atas. Setelah berada pada posisi tangkapan dua kaki selanjunya adalah letakkan kedua lutut.
1. Lanjutkan dengan mendorong titik keseimbangan lawan yaitu pada bagian pinggang tengah.
 2. Lakukan dorongan dengan kepala dan tarik kuat-kuat kedua tangan kita yang telah mengunci kedua kaki lawan sampai lawan kehilangan keseimbangan dan terjatuh.
 3. Lakukan berulang – ulang untuk mendapatkan gerakan yang sempurna.

c. Teknik Bertahan Serangan Dua Kaki

Cara bertahan serangan dua kaki ini tidak jauh beda dengan teknik bertahan serangan satu kaki. Untuk lebih jelas kita ulang kembali teknik bertahan serangan dua kaki.

Perhatikan gambar berikut:



a



b

Langkah – langkah dalam melakukan teknik ini dapat dilihat pada penjelasan sebelumnya.

BAB IX

**PERATURAN PERTANDINGAN GULAT GAYA BEBAS
(FREESTYLE) DAN GAYA ROMAWI YUNANI (GREECO
ROMAN)**

A. Kompetensi Dasar

- Mahasiswa dapat memahami, dan menjelaskan peraturan pertandingan Gulat Gaya Bebas (*Freestyle*) dan praktek bertanding.
- Mahasiswa dapat memahami, dan menjelaskan peraturan pertandingan gulat gaya Romawi Yunani (*Greeco Roman*) dan pertandingan.

B. Tujuan

Tujuan dari mata kuliah gulat tentang peraturan pertandingan gulat gaya bebas (*freestyle*) dalam olahraga gulat adalah:.

- Mahasiswa dapat mempraktekan dan memahami Peraturan Pertandingan Gulat gaya bebas.
- Mahasiswa dapat mempraktekan dan memahami Pertandingan gulat gaya bebas antar teman.
- Mahasiswa bisa memahami dan menjelaskan tentang peraturan gulat gaya Romawi Yunani (*Greeco Roman*)
- Mahasiswa bisa mempraktekan pertandingan gulat Romawi Yunani (*Greeco Roman*).

C. Teori Dasar

a. Gulat Gaya Bebas

Sebelum kita mengikuti sebuah pertandingan gulat, terlebih dahulu kita harus mengetahui peraturan dan kelas yang dipertandingkan dalam Gulat Gaya Bebas. Hal ini untuk meminimalisir kesalahan atau pelanggaran saat bertanding dan dapat mengfokuskan teknik latihan serta kelas apa yang akan diikuti. Berikut adalah penjelasan tentang Gulat Gaya Bebas :

a) Nomor Pertandingan Gulat Gaya Bebas.

No.	Gaya Bebas Putra	Gaya Bebas Putri
1.	52 Kg	45 Kg
2.	57 Kg	53 Kg
3.	61 Kg	55 Kg
4.	65 Kg	58 Kg
5.	70 Kg	60 Kg
6.	74 Kg	63 Kg
7.	86 Kg	67 Kg
8.	97 Kg	72 Kg
9.	125 Kg	

b) Area Seranga Gulat Gaya Bebas

Pada pertandingan gulat gaya bebas ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar tidak terjadi pelanggaran :

- Bagian tubuh lawan yang diperbolehkan untuk diserang adalah sesuai namanya yaitu *free style* atau gaya bebas. Seluruh bagian tubuh yang boleh dijadikan target sasaran serangan.
- Tidak diperbolehkan menyerang area kemaluan atau berlaku curang terhadap lawan.

b. Gulat Gaya Romawi Yunani (Greco Roman)

Dalam pertandingan gulat gaya Romawi Yunani (Greco Roman) sangat terlihat perbedaannya dengan gulat gaya bebas. Baik dari segi nomor yang dipertandingkan hingga area serangan yang diperbolehkan dalam pertandingannya. Nomor yang dipertandingkan sangat berbeda karena tidak ada nomor putri yang dipertandingkan. Berikut adalah nomor yang dipertandingkan pada gulat gaya Romawi Yunani (Greco Roman):

**a) Nomor Pertandingan Gaya Romawi Yunani
(Greeco Roman).**

No.	Gaya Romawi Yunani (Greeco Roman) Putra
1.	54 Kg
2.	59 Kg
3.	66 Kg
4.	71 Kg
5.	75 Kg
6.	80 Kg
7.	85 Kg
8.	98 Kg
9.	130

**b) Area Serangan Gulat Gaya Romawi Yunani
(Greeco Roman).**

Peraturan pertandingan pada gaya ini berbeda dengan gulat gaya bebas yang memperbolehkan semua bagian tubuh menjadi sasaran serangan. Untuk mengetahui peraturan Gulat Gaya Romawi Yunani (Greeco Roman) perhatikan penjelasan dibawah ini:

- Target serangan yang diperbolehkan adalah bagian pinggang hingga kepala. Apabila serangan lawan atau sebaliknya mengarah ke area bawah pinggang hingga kaki, maka akan terjadi pelanggaran dan akan terjadi poin untuk lawan.
- Apabila melakukan bantingan lengan dan jatuhnya terlepas maka “no poin” atau tidak ada nilai.

c. Penilaian Poin Pertandingan Gulat Gaya Bebas dan Gaya Romawi Yunani (Greeco Roman).

Menurut Dan Gable (2010:126) penilaian pertandingan gulat gaya bebas sebagai berikut:

No.	Teknik	Poin
1.	Bantingan	1
2.	Melepaskan diri	1
3.	Membalik	1
4.	Ekspose punggung	1
5.	Bahaya	1
6.	Angkatan	3,5

DAFTAR PUSTAKA

- Robinson Jacob,& Gilpin Sidney,(2011),*Wrestling and Wrestlers*. America, American Libraries from <http://www.pgdp.net>. (This file was produced from images generously made available by The Internet Archive/American Libraries.) from <http://www.gutenberg.org>
- Welker Bill. 2010. *The Wrestling Drill Book*. Sleman: PT. Intan Sejati Klaten
- Mysnyk Mark. 2010. *Winning Wrestling Moves*. Sleman: PT. Intan Sejati Klaten
- Gable Dan. 2010. *Coaching Wrestling Succesfully*. Sleman: PT. Intan Sejati Klaten
- Teper Willi. (1990). *Manual of Basic Hold in Wrestling For Children*. Lausanne: Swiss



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi
Phone : 000xxxxxx
Fax: 000xxxxxx