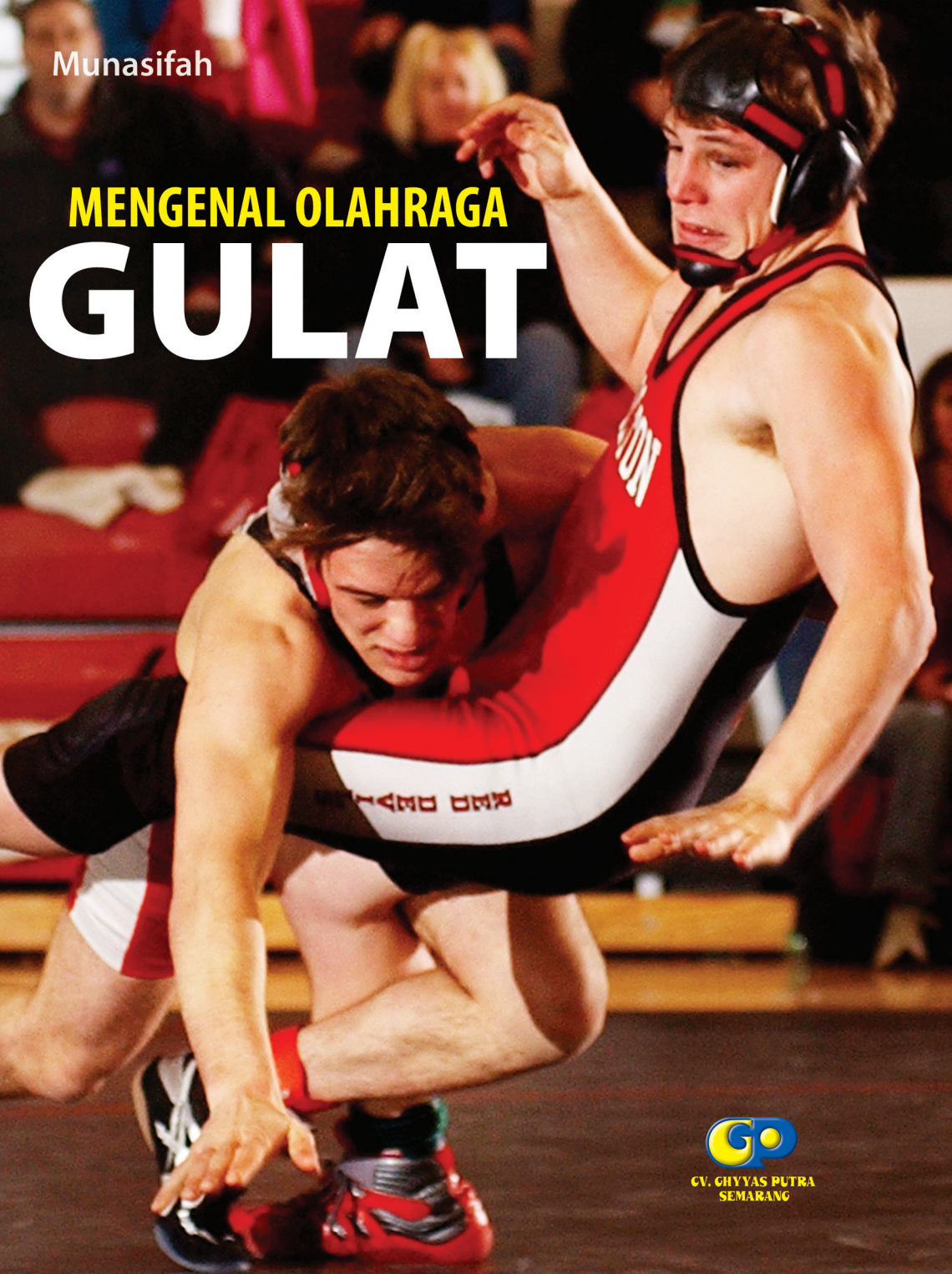


Munasifah

MENGENAL OLAHRAGA GULAT



CV. GHYAS PUTRA
SEMARANG

Munasifah

Mengenai Olahraga **GULAT**



**CV. GHYYAS PUTRA
SEMARANG**

Mengenal Olahraga

Gulat

Penyusun: Munasifah

Editor: Mustain

Desain Sampul: Sucipto

Perwajahan & Ilustrasi: Nur Cahyo

Layout: M. Ali Nursalim

Penerbit:

CV. Ghyyas Putra

Villa Ngaliyan Permai II Blok N.10

Semarang

Cetakan: 2009

ISBN: 978-979-051-065-4

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat-Nya kepada kita semua, khususnya nikmat kesehatan jasmani dan rohani, sehingga kita dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat.

Tubuh kita ini harus selalu dijaga dan dirawat agar tetap sehat dan prima, sehingga dalam beraktivitas tidak ada kendala. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat kita harus makan dengan menu dan gizi yang seimbang serta makan yang teratur. Selain itu, olahraga yang teratur juga sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Buku **Mengenal Olahraga Gulat** ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan dan juga prestasi.

Penyusun menyadari bahwa buku ini belumah sempurna, kritik dan saran sangat kami harapkan.

Penyusun

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
1. Sejarah Gulat	1
2. Mengenal Gulat	6
3. Peraturan Pertandingan	9
4. Teknik Dasar Gulat	14
5. Kelompok dan Kelas Gulat	18
6. Lambang Organisasi	21
7. Kepengurusan	23
8. Perlengkapan Gulat	25
9. Latihan Fisik dalam Gulat	29
10. Doping dan Bahayanya	41
DAFTAR PUSTAKA	44

SEJARAH GULAT

1

Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Teknik fisik yang ditunjukkan dalam gulat adalah joint lock (kuncian), clinch fighting (rangkulan), grappling hold (pegangan kuat), dan leverage (pengungkitan). Teknik ini dapat menyebabkan luka yang serius. Banyak gaya gulat yang diketahui dunia dan olahraga ini sudah menjadi olahraga olimpiik lebih dari 100 tahun.

Gulat primitip atau tradisional adalah pergumulan dua orang atau lebih dengan cara memukul, mencakar, menjambak, menggigit, mencekik, membanting, mematahkan sampai tidak berdaya atau mati musuh atau lawannya dengan menggunakan magis atau sihir untuk menguasai seseorang, menjadi pahlawan, dilakukan dalam acara sayembara, upacara adat, atau sebagai hiburan para raja dalam dunia perbudakan.



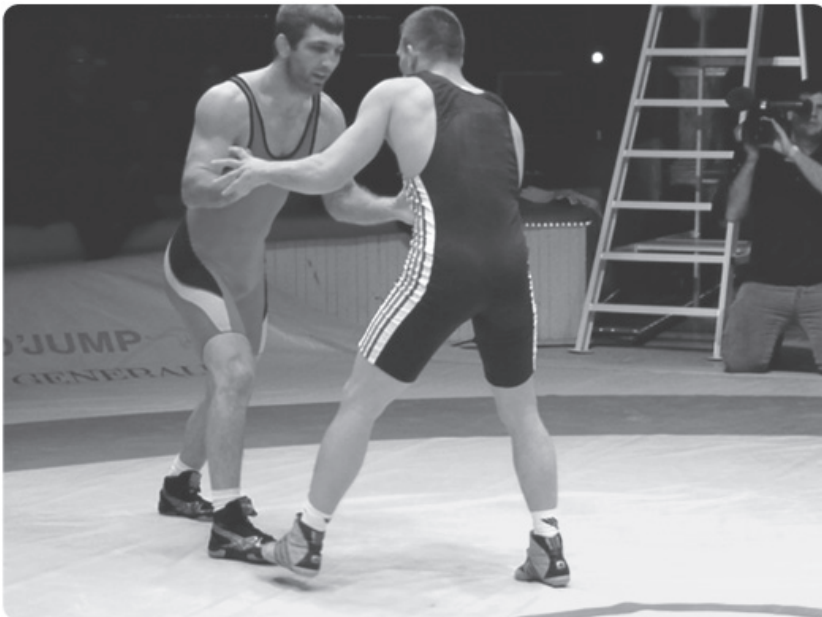
Pegulat tempo dulu
Sumber: www.cbc.ca.

Di tiap negara mempunyai pergulatan yang mempunyai ciri khas seperti di Rusia kita kenal sambo, di Jepang judo dan sumo. Di Indonesia juga banyak gulat tradisional yang perlu kita ketahui, seperti benjang du ujung berung Bandung Jawa Barat, patrol di Jawa Tengah, bagulet di Sumatra Barat dan masih banyak lagi.

Gulat yang kita kenal sekarang ini adalah gulat modern yang seluruh peraturan permainannya di atur oleh induk organisasi gulat dunia yaitu FILA (Federation Internationale Lute Amateur) berdiri di negara Perancis dan di adopsi oleh Indonesia dengan induk organisasinya PGSI yaitu kepanjangan dari Persatuan Gulat Seluruh Indonesia yang berpusat di Jakarta.

Gulat di Indonesia pertama kali berdiri di Jawa Barat tepatnya di Kota Bandung dan pendirinya adalah Mr Betling Ong dan berkembang pesat sampai sekarang di 33 provinsi di Indonesia.

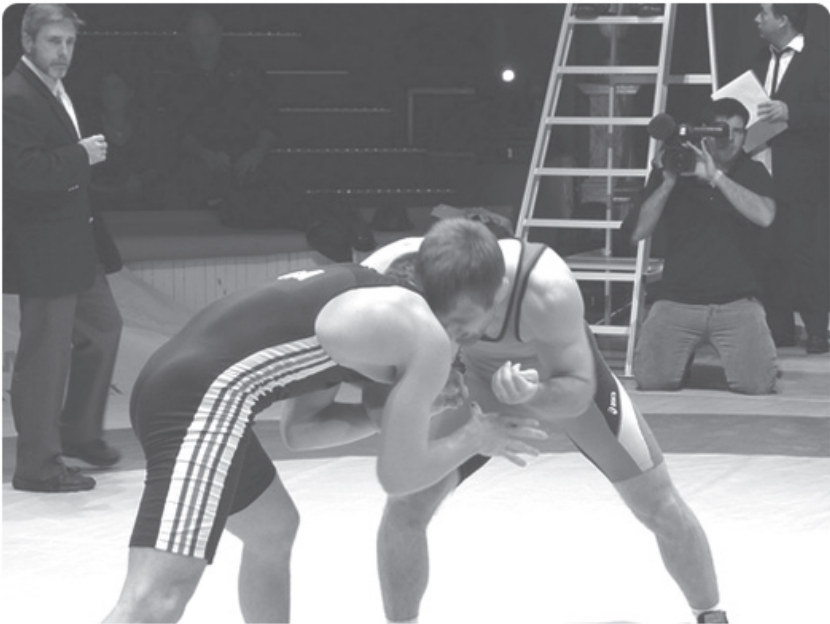
Di pertandingkan dalam kejurnas dan Pekan Olahraga Nasional sampai banyak bermunculan atlet gulat Indonesia di pentas internasional seperti sea games, kejuraan regional, asia pasifik dan lain sebagainya.



Kejuaraan gulat Asia Pasifik
Sumber: www.farm4.static.flickr.com.

Pada tahun 2500 SM cabang olahraga gulat telah menjadi suatu mata pelajaran di suatu sekolah di negara

Cina. Dan sekitar tahun 2050 SM, gulat juga dipelajari oleh orang-orang Mesir. Sejak Olympiade Kuno, gulat telah menjadi suatu acara pertandingan, walaupun acara tersebut diadakan di dalam acara Pentathlon. Pada Olympiade I tahun 1896 di Athena, gulat Gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan tersendiri. Pada Olympiade III tahun 1904 di St Louis Amerika Serikat, acara pertandingan gulat hanya untuk gaya bebas saja.



Kejuaraan gulat dalam Olympiade
Sumber: www.farm4.static.flickr.com.

Sedangkan pada Olympiade IV tahun 1908 di Inggris mengadakan pertandingan gulat untuk dua gaya, yaitu

Yunani-Romawi dan bebas. Peraturan gulat Internasional baru diadakan pada Olympiade XI tahun 1936 di Berlin Jerman.

Sejak sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat Internasional yang dibawa dan diperkenalkan oleh tentara Belanda.

Tahun 1941-1945 ketika Indonesia diduduki tentara Jepang, seni beladiri Jepang seperti judo, sumo, dan kempo juga masuk ke Indonesia, sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang. Pada tanggal 7 Februari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Pertama kali gulat dipertandingkan di PON V tahun 1961 di Bandung.

Tahun 1962 pada Asian Games IV di Jakarta, Indonesia menurunkan pegulat-pegulatnya secara full team, mulai dari kelas 52 kg sampai dengan 97 kg, namun prestasi para pegulat kita belum 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. Sejak pembentukannya tahun 1960, PGSI telah banyak melakukan kegiatan, baik lokal, nasional maupun Internasional.

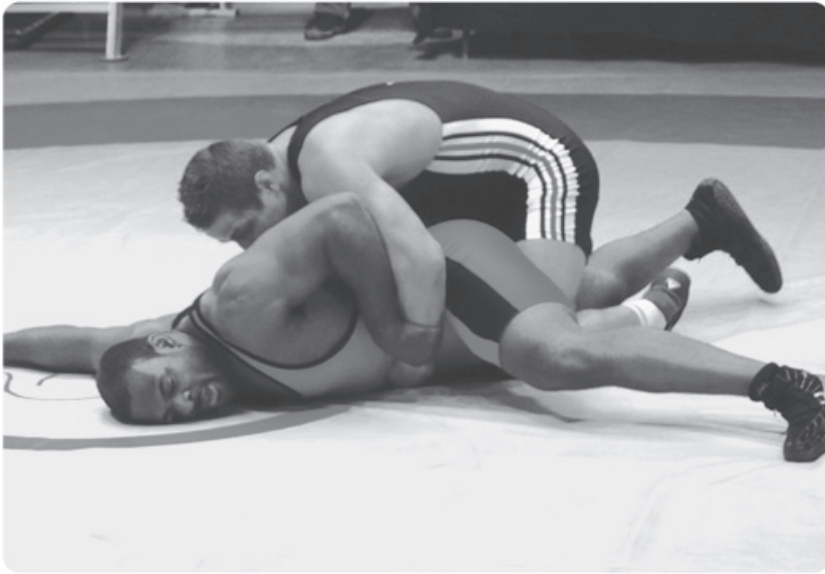
MENGENAL GULAT

2

Gulat adalah bagian dari seni bela diri. Gulat merupakan olahraga fisik terdiri dari dua orang di mana setiap pegulat berusaha untuk mendapatkan keuntungan lebih, atau pengawasan lawan. Teknik fisik yang digunakan, termasuk clinching, menahan, penguncian, penerapan pengumpulan dan takedowns. Saat ini terdapat berbagai macam gaya dengan berbagai aturan.

Olahraga gulat memiliki aturan-aturan tertentu. Selain itu, kita dapat membedakan antara tradisional dan non-tradisional. Olahraga gulat ini bertujuan menjatuhkan lawan secara singkat.

Seorang atlet gulat dituntut memiliki otot bahu yang kuat. Selain itu, keseimbangan badan juga harus dimiliki dengan melatih otot pinggang. Dan yang terpenting adalah kecepatan dalam bergerak juga harus dimiliki seorang pemain gulat.



Pegulat berbadan besar tidak mudah dijatuhkan

Sumber: www.farm4.static.flickr.com.

Untuk tingkat SMA gaya yang dipertandingkan adalah gaya bebas. Yaitu pemain boleh mengambil seluruh anatomi tubuh untuk menjatuhkan atau mengunci lawan. Sedangkan dalam gaya Grego, pemain dilarang menjatuhkan lawan dari celah kaki. Jadi, ini lebih sulit dan ini biasanya untuk atlet yang sudah profesional.

Selain itu, pegulat dilarang memukul, menendang, menjambak, menggigit, atau pun mencekik lawan. Dalam pertandingan, yang banyak terjadi adalah atlet mencekik lawan, baik yang dilakukan secara tidak sengaja maupun disengaja. Mengambil leher dengan siku dalam tangan, itu termasuk mencekik.

Setiap gerakan gulat mempunyai tujuan utama, yaitu melakukan touch (kuncian), yaitu satu posisi lawan yang terkunci dan menyerah karena tidak bisa bergerak atau membebaskan diri dari kuncian.



Pegulat sedang mengunci lawannya
Sumber: www.canadagames.ca.

Pegulat bermain di atas matras berukuran sekitar 25 meter, pemain diminta untuk menggunakan pakaian gulat yang lentur. Kostum tersebut mirip dengan baju renang one pieces. Dengan kostum itu, atlet diharapkan tidak akan mengalami kesulitan dalam bergerak. Selain itu, sepasang sepatu dari kanvas disarankan untuk dipakai.

PERATURAN PERTANDINGAN

3

Olahraga gulat dipertandingkan berdasarkan kelompok dan kelas-kelas. Kelompok dan kelas dalam gulat berlaku untuk pria dan wanita. Dalam arena pertandingan, seorang pegulat pria akan



Pegulat wanita

Sumber: www.files.wordpress.com.

berpasangan atau melawan pegulat pria, demikian juga sebaliknya pegulat wanita akan bertanding melawan pegulat wanita.

Pertandingan olahraga gulat dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12 meter sesuai dengan peraturan gulat Internasional dari Fila yang sudah disahkan oleh PB PGSI.

Selama bertanding, pegulat harus memakai baju gulat Internasional (wrestlingsuit) sesuai dengan warna dari sudut mana dia berada, biru atau merah. Wasit berada di antara kedua pegulat di lingkaran tengah. Pada waktu pegulat tinggal diam beberapa saat maka wasit berteriak “open”



Pegulat pria memakai kostum yang beda warna
Sumber: www.farm4.static.flickr.com.

agar daerah serangan dibuka untuk memberi kesempatan pada lawan melakukan serangan. Untuk perintah melakukan serangan, wasit berteriak “action” dan “contact,” jika pegulat tidak melaksanakan perintah wasit, maka wasit akan menghentikan pertandingan dan memberikan peringatan.

Setelah Olympic Games tahun 1964 di Tokyo, Jepang, waktu pertandingan menjadi 3x3 menit jatuhan, sebelumnya pertandingan berlangsung selama 12 menit.



Pegulat telah berhasil menjatuhkan lawannya

Sumber: www.cbc.ca.

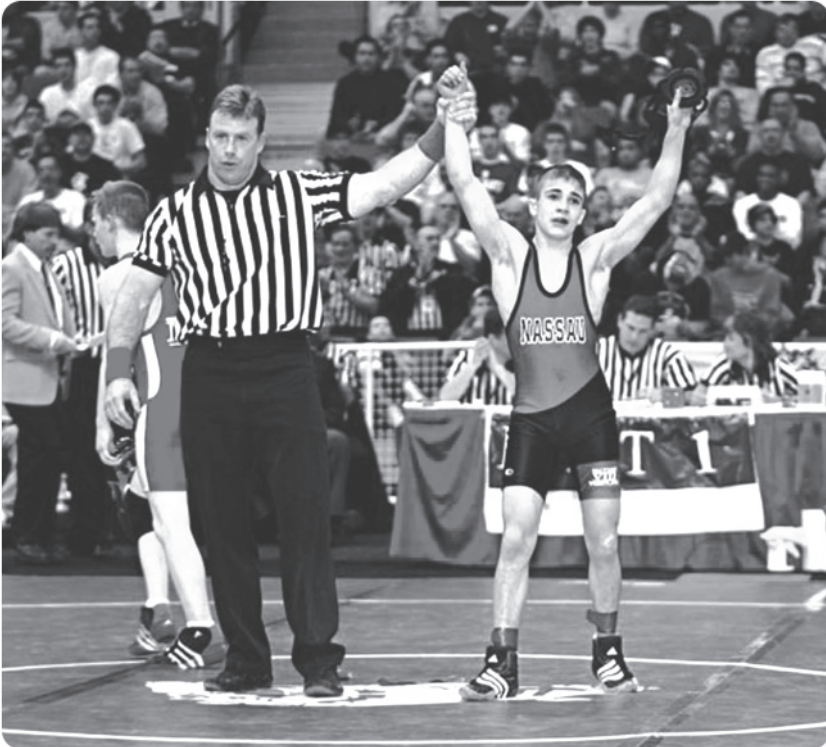
Pegulat dinyatakan kalah dalam jatuhan apabila pundaknya mengenai lantai dalam hitungan 10 (sepuluh). Wasit menghitung ketika seorang pegulat sedang menekan lawannya ke lantai. Kalau Juri dan Ketua Pertandingan tidak setuju, mereka akan mengangkat papan putih. Kalau wasit melihat dukungan petugas, ia akan menepuk matras menandakan seorang pegulat dinyatakan jatuhan (*touche*). Dukungan petugas ini dinyatakan dengan papan merah.



Wasit menyatakan poin untuk pegulat yang melakukan kuncian
Sumber: upload.wikimedia.org.

Untuk meyakinkan jatuhan, wasit boleh beranjak dari kursinya, tetapi tidak terlalu jauh. Keadaan bahaya bagi seorang pegulat adalah satu hal yang diharapkan lawannya,

karena dia akan memperoleh nilai hasil bantingannya. Nilai 2 (dua) diberikan kepada lawannya apabila keadaan bahaya itu kurang dari 5 (lima) detik, dan nilai 3 (tiga) untuk yang lebih dari 5 (lima) detik.



Wasit menyatakan menang kepada pegulat dengan nilai terbanyak
Sumber: www.rahwaywrestling

TEKNIK DASAR GULAT

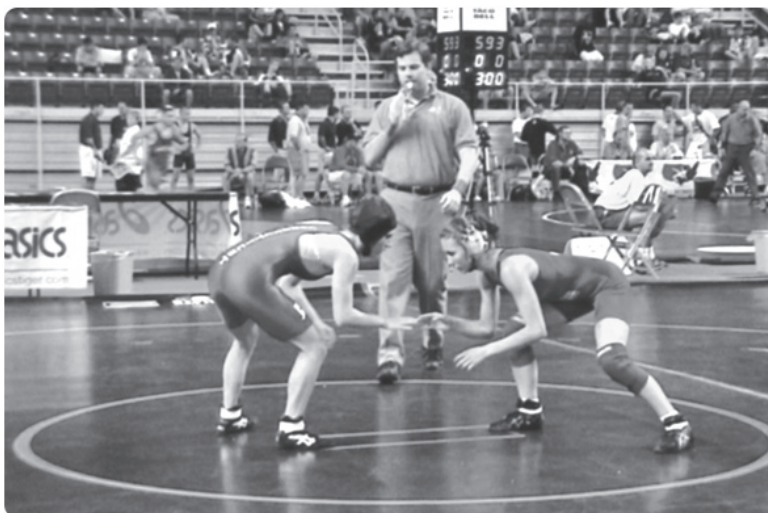
4

Setelah kita mengetahui sejarah dan peraturan olahraga gulat, materi berikutnya yang perlu kita ketahui adalah tentang teknik dasar yang dipergunakan dalam gulat. Teknik dasar yang diperlukan dalam olahraga gulat ini, antara lain persiapan, bantingan atau jatuhan, dan kunci.

1. Persiapan

Sebelum wasit memerintahkan untuk mulai, maka para pegulat harus mempersiapkan diri di posisinya masing-masing, baik sudut merah maupun sudut biru.

Setelah kedua pegulat siap di posisi masing-masing, keduanya harus konsentrasi penuh pada lawan mereka dan harus sudah punya bayangan dan strategi apa yang harus digunakan untuk mengalahkan lawan dalam waktu sesingkat mungkin.



Kedua pegulat siap untuk bertanding

Sumber: www.mwusa.org.

2. Jatuhan

Sesudah wasit memberikan aba-aba untuk mulai pertandingan, segera keduanya melakukan kontak badan. Masing-masing pegulat melakukan gerakan yang dapat menjatuhkan lawan. Untuk dapat menjatuhkan lawan dengan cepat, seorang pegulat harus mempunyai perkiraan kapan lawan tersebut lengah dan bagian mana titik kelemahan lawan. Setelah kita mengetahui titik kelemahan lawan, kemudian pusat perhatian pada lawan dan atur kekuatan di saat yang tepat lakukan jatuhan pada lawan. Jangan beri kesempatan pada lawan untuk lepas dari sergapan.

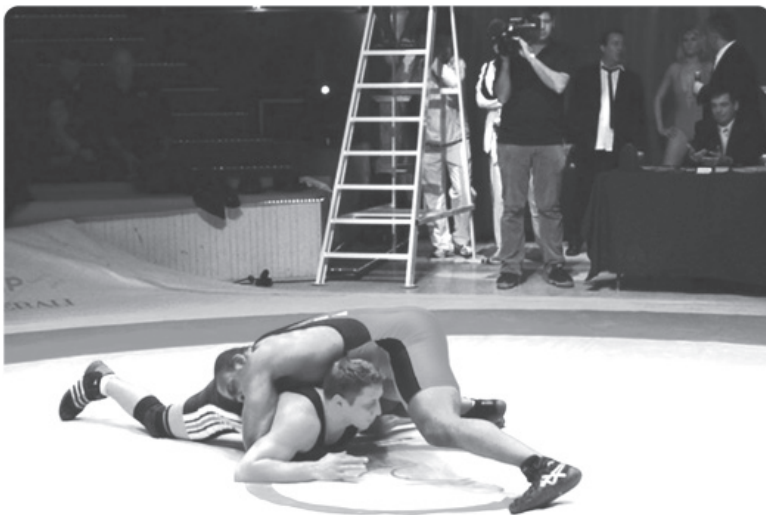


Seorang pegulat berusaha menjatuhkan lawannya
Sumber: www.mmamadness.com.

3. Kunci

Seorang pegulat yang sudah berhasil menjatuhkan lawan dengan baik, segera lakukan penguncian. Kunci sangat diperlukan dalam olahraga gulat ini, karena yang menjadikan penilaian adalah kunci atau

lawan tidak dapat bergerak. Dalam melakukan kuncian, usahakan serapat dan sekuat mungkin agar lawan benar-benar tidak dapat berkutik. Jika kuncian ini tidak dilakukan dengan kuat, bisa saja lawan dapat membuka kuncian tersebut dan berbalik mengunci anda sehingga poin atau nilai jatuh pada lawan.



Seorang pegulat sedang berusaha mengunci lawannya
Sumber: www.farm4.static.flickr.com.

KELOMPOK DAN KELAS GULAT

5

Olahraga gulat dipertandingkan berdasarkan kelompok dan kelas-kelas. Kelompok dan kelas dalam gulat berdasarkan usia atau umur, dan berlaku untuk pria dan wanita. Demikian juga kelas dalam



Pegulat mini sedang bertanding
Sumber: www.ententelutte.free.fr.com.

gulat berdasarkan berat badan dari para pegulat. Untuk pembagian kelas ini lebih cenderung pada kelompok gulat senior, yaitu pada usia 20 tahun ke atas.



Pegulat anak-anak sedang bertanding
Sumber: www.pictopia.com.

Adapun kelompok dalam gulat tersebut adalah sebagai berikut.

1. Gulat mini : 6-12 tahun.
2. Gulat anak-anak : 13-16 tahun.
3. Gulat junior : 17-20 tahun.
4. Gulat senior : di atas 20 tahun.



Pegulat yunior sedang bertanding
Sumber: www.towntopics.com.

Sedangkan kelas dalam gulat yang dipertandingkan adalah sebagai berikut.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. Kelas 48 kg. | 6. Kelas 74 kg. |
| 2. Kelas 52 kg. | 7. Kelas 82 kg. |
| 3. Kelas 57 kg. | 8. Kelas 90 kg. |
| 4. Kelas 62 kg. | 9. Kelas 100 kg. |
| 5. Kelas 68 kg. | 10. Kelas 100 kg ke atas. |

LAMBANG ORGANISASI

6

Sebagaimana organisasi olahraga lainnya, organisasi olahraga gulat yang tergabung dalam PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) ini mempunyai lambang atau simbol sendiri. Secara umum, lambang atau simbol ini sebagai salah satu alat untuk memotivasi para anggotanya agar selalu menanamkan rasa cinta yang mendarah daging terhadap organisasinya. Dalam hal ini, PGSI mempunyai tujuan akhir, yaitu mencetak dan meraih prestasi yang gemilang.

Adapun makna lambang yang tertuang dalam gambar Perserosi tersebut adalah sebagai berikut.

Gambar lingkaran melambangkan jiwa semangat persatuan dan kesatuan dalam wadah kekeluargaan yang diikat dengan keaktifan masing-masing anggotanya.

Gambar sepasang remaja melambangkan kegiatan olahraga ini ditunjang dan diikat oleh anak-anak dan

remaja yang lincah, bergerak aktif dalam sportivitas pembinaan fisik dan mental generasi muda Indonesia sebagai tulang punggung dan harapan bangsa.

Gambar obor/pelita dengan api menyala ke atas, yang berarti sesuai dengan api abadi/obor olimpiade yang terus menyala, menerangi, dan memancar serta memberikan semangat terus-menerus yang tiada putusnya dengan kesadaran berbahasa satu, berbangsa satu, dan bertanah air satu, yaitu Indonesia tercinta ini serta mempunyai cita-cita dan keinginan yang tinggi.



Selain gambar, juga ada warna merah yang memberikan makna bahwa sebagai anggota yang tergabung dalam Persatuan Gulat Seluruh Indonesia harus mempunyai semangat dan keberanian yang tinggi dalam mencapai kesuksesan dan pantang menyerah.

Warna yang lain adalah hijau, yang melambangkan kesuburan dan kemakmuran. Olahraga gulat ini diharapkan dapat berkembang dan tumbuh subur serta memasyarakat sehingga dapat dinikmati serta dirasakan oleh masyarakat luas. Selain itu, dengan olahraga gulat diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan bagi anggotanya dan masyarakat pada umumnya.

Olahraga yang profesional tentunya mempunyai organisasi dan kepengurusan. Demikian juga dengan olahraga gulat mempunyai organisasi yang disebut dengan Persatuan Gulat Seluruh Indonesia. Organisasi PGSI ini mencakup seluruh perkumpulan gulat di seluruh Indonesia. Walaupun berbeda pengelola, tempat, dan daerah tetap dalam satu naungan, yaitu Persatuan Gulat Seluruh Indonesia.

Susunan kepengurusan organisasi Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) berbentuk piramida dan vertikal, berjenjang mulai dari perkumpulan-perkumpulan, pengurus kabupaten/kota, kota (administratif), provinsi sampai tingkat pusat. Organisasi PGSI ini mempunyai Anggaran Dasar (AD) dan Anggaran Rumah Tangga (ART) tersendiri yang mengatur jalannya organisasi tersebut.

Adapun masa kepengurusan atau masa bakti di tingkat pusat paling lama 4 tahun dan pengurus cabang 2 tahun. Masa atau lamanya waktu menjabat kepengurusan organisasi ini dibatasi, supaya ada pengkaderan dan regenerasi. Dengan adanya regenerasi diharapkan ide-ide cemerlang dan gagasan pembaharuan yang lebih baik bagi berlangsungnya organisasi ini.

Dalam pemilihan ketua, pengurus harian, dan pengurus lainnya setiap anggota mempunyai hak untuk memilih dan dipilih. Bagi yang terpilih menjadi pengurus mempunyai tugas dan tanggung jawab sesuai dengan bidangnya masing-masing. Sedangkan bagi anggota yang tidak terpilih menjadi pengurus mempunyai tanggung jawab mendukung dan melaksanakan program yang telah ditentukan oleh pengurus. Bila semua anggota bertanggung jawab terhadap posisi dan tugasnya masing-masing niscaya organisasi tersebut akan berjalan dengan lancar dan membawa kemajuan.

PERLENGKAPAN GULAT

8

Untuk bermain gulat, seseorang harus memakai peralatan dan perlengkapan yang memadai serta layak untuk dipakai. Adapun perlengkapan yang dibutuhkan dalam olahraga gulat adalah sebagai berikut.

1. Sepatu

Sepatu adalah alat pelindung kaki dari cedera, baik dengan benda lain maupun posisi kaki kita sendiri ketika berpijak.

Untuk kenyamanan diperlukan ukuran

sepatu yang sesuai dengan postur kaki pemakainya.

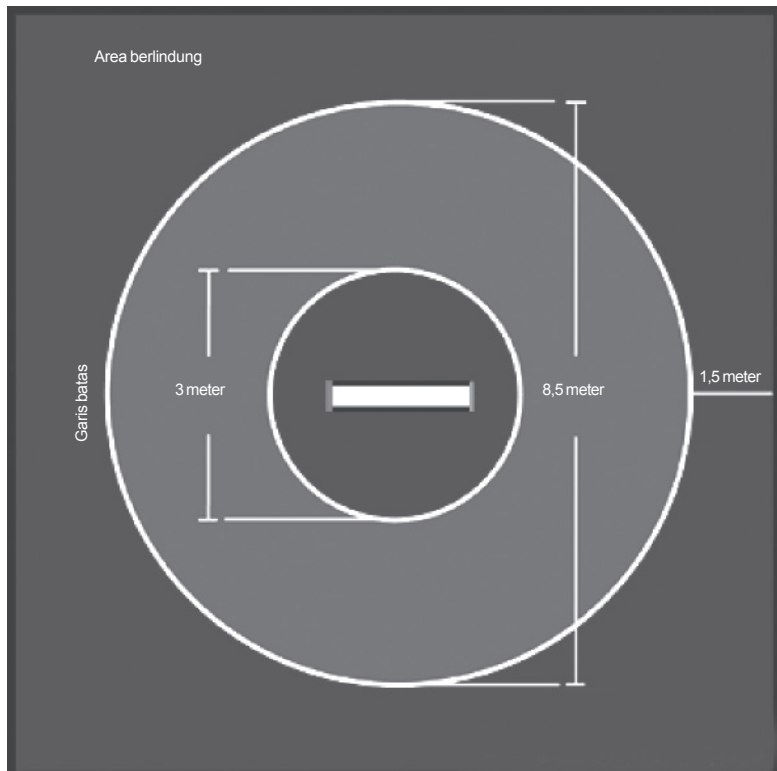


Sepatu gulat

Sumber: www.shop4teams.com.

Sepatu yang cocok untuk olahraga gulat ini biasanya terbuat dari kulit dan alasnya terbuat dari karet yang lentur dan tidak licin. Tinggi sepatu ini tidak lebih dari mata kaki, sehingga tidak mengganggu gerakan dalam bergulat.

2. Lapangan



Lapangan gulat

Sumber: www.sportspectator.com.

Dalam olahraga gulat ini, perlu adanya fasilitas atau lapangan yang memadai. Lapangan olahraga gulat ini, sama halnya lapangan olahraga karate, sumo, dan lainnya yang membutuhkan tanah yang lapang.

3. Matras

Lapangan olahraga gulat ini dengan lantai yang bermatras. Dengan lantai yang bermatras ini, para pegulat tidak perlu khawatir ketika terjatuh dan membentur lantai. Selain itu, matras juga tidak licin dan bebas untuk bergerak.

4. Deker

Peralatan lain sebagai pelindung tubuh seorang pegulat adalah deker. Deker adalah alat pelindung badan pada bagian-bagian tertentu yang rawan cedera.

Bagian-bagian tubuh yang perlu diberi pelindung deker adalah lutut kaki, siku tangan, serat pergelangan kaki yang biasa dilapisi kaos kaki. Di samping sebagai pelindung

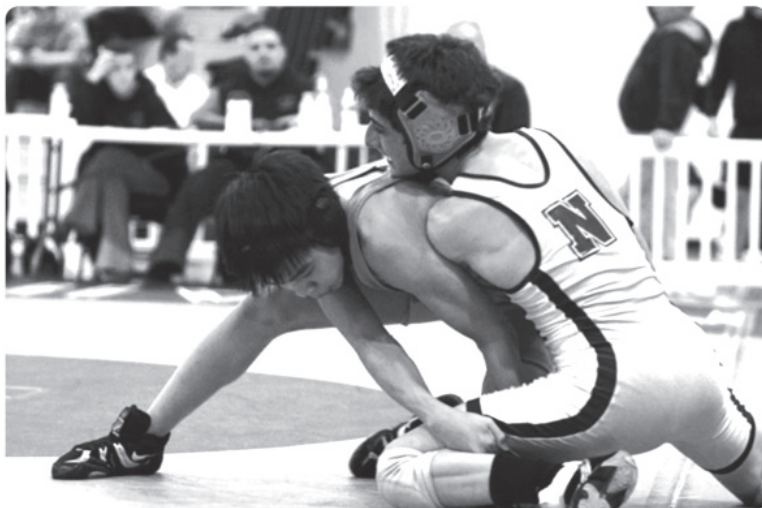


Deker lutut

Sumber: www.images.google.co.id.

badan, deker juga sebagai aksesoris atau perhiasan bagi seorang pegulat. Deker biasanya terbuat dari kain yang tebal dan lentur yang dilapisi karet.

Selain deker lutut dan siku, juga ada deker lain yang dikenakan pada telinga. Pemakaian deker ini bertujuan untuk melindungi telinga dari benturan kepala antar-pegulat ketika sedang bertanding, khususnya untuk pemula.



Pegulat pemula menggunakan deker telinga
Sumber: www.wrestlingbryceyorkphotography.com.

LATIHAN FISIK DALAM GULAT

9

Untuk bermain gulat, seseorang harus terlatih dan terbiasa dengan gerakan yang dipergunakan sewaktu bermain gulat. Latihan-latihan yang dilakukan oleh pegulat akan memberikan kekuatan dan bekal dalam menghadapi sebuah pertandingan.

Adapun latihan-latihan fisik yang diperlukan dalam rangka menunjang gerakan dan kelincahan oleh pegulat, antara lain:

1. Push Up

Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal, tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap

menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang.



Menguatkan otot dengan push up
Sumber: www.karatedepot.com.

Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan gerakan berikut:

1. mengubah jarak telapak tangan,
2. bentuk tangan yang menyentuh lantai: membuka, mengepal, menggunakan jari, atau punggung tangan,
3. mengubah jarak antar kaki.
4. mengubah ketinggian letak kaki dengan menggunakan kursi atau kaki yang satu ditindihkan ke kaki yang lain.

2. Decline Push Up

Decline Push up adalah hampir sama dengan gerakan push up, hanya saja letak kaki yang berbeda. Pada gerakan push up, kaki berada di lantai tetapi pada decline push up ini kaki sejajar dengan badan.



Menguatkan otot dengan decline push up
Sumber: www.physicalfitnet.com.

Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan gerakan berikut:

1. mengubah jarak telapak tangan,
2. bentuk tangan yang menyentuh lantai: membuka, mengepal, menggunakan jari, atau punggung tangan,
3. mengubah jarak antarkaki.

3. Knee Push Up



Gerakan Knee push up
Sumber: www.drillsandskills.com.

Knee Push up adalah hampir sama dengan gerakan push up, hanya saja letak kaki yang berbeda. Pada gerakan push up, kaki lurus berada di lantai, tetapi pada knee push up ini kaki yang digunakan sebatas lutut, tidak sampai ujung kaki.

4. Hanstand Push Up

Hanstand Push Up merupakan gerakan untuk menguatkan otot tangan. Gerakan ini dilakukan dengan cara kaki lurus ke atas dan kepala di bawah dengan kedua tangan menyangga badan dan melakukan push up.

5. Pseudo Planche Push Up

Pseudo Palnche Push Up merupakan gerakan yang bertujuan untuk menguatkan otot tangan. Gerakan ini dilakukan dengan cara kedua tangan berada di samping badan dekat pinggang, sehingga seluruh badan terangkat.

Gerakan Hanstand Push Up
Sumber: www.drillsandskills.com.



Gerakan Pseudo Planche Push Up
Sumber: www.drillsandskills.com.

6. Sit Up

Sit up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot perut. Posisi awal, tidur tengadah dengan tangan memegang kepala

bagian belakang dan kedua kaki lurus dan ditekuk. Kemudian badan diangkat ke atas dengan kekuatan tangan sampai badan (dada) menyentuh lutut. Posisi kaki tetap tegap dengan telapak kaki menyentuh lantai. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap ditekuk serta jangan sampai terjatuh ke samping kanan atau kiri. Ketika badan turun usahakan mengambil napas lalu tahan dan ketika naik baru keluarkan napas. Naik lagi dan dilakukan secara berulang.



Gerakan Sit Up untuk menguatkan otot perut
Sumber: www.drillsandskills.com.

Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan gerakan berikut:

1. mengubah gerakan badan dengan memutar badan ke arah kanan dan kiri sewaktu badan naik,
2. mengubah gerakan tangan, awalnya di kepala setelah naik kedua tangan diluruskan.

7. N-Up



Gerakan N-Up untuk menguatkan otot perut
Sumber: www.drillsandskills.com.

Gerakan N-Up ini merupakan kombinasi dari gerakan sit up, yaitu untuk menguatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara berbaring dengan kedua tangan lurus dan kedua kaki lurus tanpa

menyentuh tanah, kemudian badan diangkat dan kaki mengikuti dengan ditekuk tidak menyentuh tanah sehingga yang menjadi tumpuan adalah pantat.

7. V-Up



Gerakan V-Up untuk menguatkan otot perut
Sumber: www.drillsandskills.com.

Gerakan V-Up ini merupakan kombinasi dari gerakan sit up dan N-Up yaitu untuk menguatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara duduk dengan badan condong ke belakang dan lurus ke atas dan ke bawah secara berulang.

8. Squat Jump

Squat jump adalah salah satu gerakan yang dapat membakar kalori dengan cepat serta membentuk tubuh.

Gerakan ini dapat dilakukan

seperti lompat kodok, pastikan kedua kaki terbuka lebar. Jarak telapak kaki satu dan yang lain kira-kira 20-30 cm.



Gerakan Squat Jump
Sumber: www.1.bp.blogspot.com.

Mulailah melompat dari posisi jongkok. Gunakan kedua kaki sebagai tumpuan. Lalu hentakkan kuat-kuat. Saat mendarat, mendaratlah dengan kaki ditekuk. Buat gerakan bouncing seperti per. Yang harus diingat gunakan seluruh telapak kaki untuk tumpuan. Jangan gunakan ibu jari saja, karena bisa berakibat cedera pada kaki atau punggung Anda.

9. Skipping



Gerakan Skipping
Sumber: www.lookeelikee.com.

Skipping merupakan gerakan untuk menguatkan otot tungkai. Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan otot tungkai dan menambah kecepatan serta keseimbangan badan.

10.Lari

Lari merupakan cara tercepat bagi manusia untuk bergerak dengan kaki. Dalam istilah olahraga, lari adalah gerakan tubuh (gait) di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah.



Lari adalah olahraga yang murah tetapi menyehatkan
Sumber: www.baldrunner.files.wordpress.com.

Manfaat lari antara lain dapat menguatkan otot-otot tubuh dan dapat menguatkan pernapasan. Selain itu, lari juga dapat menguatkan tungkai dan menjaga keseimbangan dengan baik.

11. **Fitnes**

Fitnes merupakan olahraga yang dilakukan untuk pembentukan tubuh. Olahraga ini biasa menggunakan peralatan yang beranekaragam sesuai dengan kebutuhan. Kaitannya dengan gulat, fitnes juga penting untuk dilakukan. Salah satunya dengan mengangkat barbell yang beratnya dapat diatur.



Angkat beban dengan barbel
Sumber: www.matcmadison.edu.com.

DOPING DAN BAHAYANYA

10

Doping adalah penggunaan bahan atau zat-zat tertentu, yang dimasukkan ke dalam tubuh untuk meningkatkan kemampuan sementara waktu.

Untuk meningkatkan prestasi dalam dunia olahraga, banyak atlet-atlet dunia menempuh berbagai cara yang ekstrem demi prestasi atau juara. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan menggunakan obat-obatan atau bahan-bahan tertentu (doping).

Adapun obat-obat doping yang dilarang untuk dikonsumsi adalah sebagai berikut.

1. Obat Perangsang

Obat ini digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan rasa mengantuk. Obat yang sangat populer dalam dunia olahraga disebut dengan amfetamin.

Yang termasuk dalam kelompok obat-obat perangsang yaitu amfepramone, amiphenazole, benzypheta-

mine, caffeine, cathine, cholphentermine, clobenzorex, clorprenaline, cocaine, cropropamide, crothetamide, dimetamfetamine, ophedrine, dan etafedrine.

2. Narkotika

Obat ini digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan rasa sakit. Efek sampingnya depresi pernapasan, ketergantungan fisik dan psikis.

Yang termasuk dalam kelompok narkotika yaitu alphaprodine, anileridine, buprenorphine, codeine, dextropropoxyphen, diamorphine (heroin), dihydrocodeine, dipipanone, ethoheptazine, ethymorphine, levorphanol, methadone, morphine, nalbuphine, pentazocine, pethidine, phenazocine, trimeperidine dan turunannya.

3. Anabolic Steroid

Obat ini digunakan untuk mempercepat perubahan badan dengan meningkatkan produksi hormon testosteron dan kekuatan badan.

Yang termasuk dalam kelompok anabolic yaitu bolasterone, boldenone, clostebol, dehydrochlormethyl, testosterone, fluoxymesterone, metenolone, mesterolone, metandienone, methyltestosterone, nandrolone, norethandrolone, oxandrolone, oxymesterone, ocymetholone, stanozolol, testosterone, dan turunannya.

4. Beta Blocker

Obat ini digunakan sebagai penawar tekanan darah tinggi, aritmia jantung, dan migren.

Kelompok obat beta blocker yaitu acebutolol, ethamivan, etilamfetamine, fencamfamin, fenetyline, fenproporex, furfenorex, mefenorex, methamphetamine, methoxyphenamine, methyphenidate, morazone, nikethamide, pemoline, pentetrazol, phendimetrazine, phenmetrazine, phentermine, phenylpropanolamine, pipradol, prolintate, propylherexedrine, provalerone, strychnine.

5. Diuretika

Obat ini digunakan untuk mengeluarkan cairan tubuh sebanyak mungkin, supaya berat badan cepat turun.

Jenis-jenis obat diuretika yaitu Acetazolamide, amiloride, bendroflumethiazide, benthiazide, bumetanide, canrenone, chlormerodrin, clortalidone, declofenamide, ethachrynic acid, furosemide, hydrochlorothiazide, mersalyl, spironolactone, triamterene.

6. Doping Nonobat

Selain menggunakan doping menggunakan obat-obatan, juga bisa dengan cara transfusi darah. Cara seperti juga dilarang karena sangat membahayakan.

Daftar Pustaka

Agusta Husni, *Pintar Olahraga*, CV. Mawar Gempita, Jakarta, tt.

Engkos Kosasih, *Pendidikan Jasmani SMP Jilid 3*, Erlangga, Jakarta, 1994.

www.wrestlingbryceyorkphotography.com.

www.id.wikipedia.org.

www.files.wordpress.com.

www.bp2.blogger.com.

www.farm4.static.flickr.

www.imaginaire.

www.en.citizendium.org.

www.matcmadison.edu.com.

www.lookeelikee.com.



MENGENAL OLAHRAGA **GULAT**

Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan dan mengunci lawan mereka. Olahraga jenis ini diperlukan tubuh yang kuat, lincah, dan gesit.

Gulat membutuhkan fisik yang kuat dan tenaga yang besar, maka seorang pegulat diharapkan mempersiapkan diri sebelum bertanding dengan tekun dan rajin berlatih. Selain fisik yang kuat dan tenaga yang besar juga perlu disertai dengan penguasaan teknik yang baik dan strategi yang jitu untuk dapat meraih prestasi yang gemilang.

PENERBIT CV. GHYYAS PUTRA

Villa Ngaliyan Permai II Blok N-10 Semarang
Telp. (024) 7604735

ISBN 978-979-051-065-4



3 174 111416

