

**ANALISIS TEKNIK PEROLEHAN *POINT* DAN KLASIFIKASI *POINT*
TERBANYAK CABANG OLAHRAGA GULAT GAYA BEBAS PUTRI PADA
KEJUARAAN NASIONAL PRA-PON MALANG JAWA TIMUR 2015**



**RIDHA WAHDANIYATY
6815093628
ILMU KEOLAHRAGAAN KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Skripsi ini Dibuat untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

RINGKASAN

RIDHA WAHDANIYATY. “Analisis Teknik Perolehan *Point* Dan Klasifikasi *Point* Terbanyak Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas Putri Pada Kejuaraan Nasional Pra-PON Malang Jawa Timur 2015”. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Jakarta, 9 November 2015.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk 1) mengetahui jumlah prosentase angka teknik/*point* terbanyak atau *point* yang sering didapat pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg Pra-PON JATIM 2015, 2) mengetahui jumlah prosentase klasifikasi *point* terbanyak atau terjadinya kemenangan yang sering didapat pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg Pra-PON JATIM 2015.

Penelitian ini dilakukan di Gelanggang Olahraga Pertamina Universitas Brawijaya 28 November - 4 Desember 2015. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengambilan data analisis dokumentasi, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dari pegulat gaya bebas putri pada kejuaraan Nasional Pra-PON, Malang Jawa Timur 2015 yaitu pertandingan pegulat gaya bebas putri kelas 63 kg sebanyak 14 nomor *match* dengan populasi 89 orang peserta gulat gaya bebas putri dari 8 kelas yang dipertandingkan yaitu 48 kg, 53 kg, 55 kg, 58 kg, 60 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg. Sampel peserta gulat gaya bebas putri kelas 63 kg daerah Provinsi, dengan masing-masing 1 peserta dari setiap Provinsi total 12 orang.

Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan meminta data penilaian perwasitan (*scoring sheet*) pada panitia pertandingan dan melakukan observasi saat pertandingan berlangsung dengan mendokumentasikan video serta menghitung prosentase dari tiap-tiap *point* dalam melakukan angka teknik

perolehan *point*, pengamatan teknik perolehan *point* terbanyak diambil dari meneliti video pertandingan dan blangko penilaian dari perwasitan.

Jadi, tingkat prosentase angka teknik perolehan *point* terbanyak seluruh pertandingan menghasilkan *point* 2 sebesar 64%. Dan angka teknik *point* 4 sebesar 18%, sedangkan angka teknik *point* 1 sebesar 18% pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan Nasional Pra-PON Malang Jawa Timur 2015. Teknik yang digunakan pada perolehan angka teknik *point* 2 pada setiap pertandingan, antara lain : teknik gulungan, teknik mendorong dan menguasai, teknik menguasai, teknik gunting kaki, teknik tangkapan kaki menguasai, teknik sambungan, teknik kunci, teknik bantingan.

KATA PENGANTAR

Dengan puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Kuasa atas rahmatNya karena dengan berkat dan hikmat-Nya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Teknik Perolehan *Point* dan Klasifikasi *Point* Terbanyak Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas Putri Pada Kejuaraan Pra-PON Malang Jawa Timur 2015” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua Orang tua, Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga sekaligus dosen pembimbing 1, dan Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.pd sebagai Dosen Pembimbing 2, serta Bapak Dr. Bambang Sujiono, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang membantu selama perkuliahan, sehingga saya dapat menyelesaikan dengan tepat waktu, serta membimbing sampai pembuatan skripsi ini selesai.

Akhirnya saya mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, November 2015

R.W.

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II DESKRIPSI TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR.....	9
A. Deskripsi Teoretis	9
1. Hakikat Olahraga Gulat	9
2. Pertandingan Olahraga Gulat.....	16
3. Teknik dalam permainan Gulat.....	29
4. Atlet Gulat Wanita.....	33
B. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
E. Instrumen Penelitian	40

F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Analisa Hasil Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Matras Pertandingan.....	12
Gambar 2.2. Spesifik kombinasi kemampuan biomotor dominan	14
Gambar 2.3. Ukuran Matras.....	26
Gambar 2.4. Arena Pertandingan Olahraga Gulat	28
Gambar 2.5. Daftar Nilai Perwasitan.....	29
Gambar 2.6. Teknik Gulungan <i>point 2</i>	30
Gambar 2.7. Teknik Kunci <i>point 2</i>	31
Gambar 2.8. Teknik <i>Point</i> Blok Kaki 4	31
Gambar 2.9. Teknik mengeluarkan <i>point 1</i>	32
Gambar 4.1. Prosentase klasifikasi <i>point</i> yang lebih banyak terjadi pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	45
Gambar 4.2. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 250 Papua Barat lawan Jawa Tengah pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	47
Gambar 4.3. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 209 Kalimantan Timur lawan Sumatra Utara pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	48
Gambar 4.4. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 251 Jambi lawan Bali pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	49
Gambar 4.5. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 210 Kalimantan Utara lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	50
Gambar 4.6. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 263 Riau lawan Sumatra Barat pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	51

Gambar 4.7. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 264 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	52
Gambar 4.8. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 265 Papua Barat lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	54
Gambar 4.9. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 266 Jambi lawan JawaTimur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	55
Gambar 4.10. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 275 Riau lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	56
Gambar 4.11. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 276 Kalimantan Timur lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	57
Gambar 4.12. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 281 Kalimantan Utara lawan Jambi pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	58
Gambar 4.13. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 285 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Riau pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	59
Gambar 4.14. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 298 Jambi lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	60
Gambar 4.15. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 286 Kalimantan Selatan lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	62

Gambar 4.16. Prosentase perolehan teknik *point* 1, 2, dan 4 yang dilakukan pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015 63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Teknik <i>point</i> yang dihasilkan oleh setiap pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015. ...	43
Tabel 2. Prosentase klasifikasi <i>point</i> yang lebih banyak terjadi pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	44
Tabel 3. Klasifikasi <i>point</i> yang dihasilkan oleh setiap pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015. ...	45
Tabel 4. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 250 Papua Barat lawan Jawa Tengah pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	46
Tabel 5. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 209 Kalimantan Timur lawan Sumatra Utara pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	47
Tabel 6. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 251 Jambi lawan Bali pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	48
Tabel 7. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 210 Kalimantan Utara lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	49
Tabel 8. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 263 Riau lawan Sumatra Barat pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	50
Tabel 9. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 264 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	51

Tabel 10. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 265 Papua Barat lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	53
Tabel 11. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 266 Jambi lawan JawaTimur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	54
Tabel 12. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 275 Riau lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	55
Tabel 13. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 276 Kalimantan Timur lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	56
Tabel 14. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 281 Kalimantan Utara lawan Jambi pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	57
Tabel 15. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 285 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Riau pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015	58
Tabel 16. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> nomor <i>match</i> 286 Kalimantan Selatan lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	61
Tabel 17. Prosentase perolehan teknik <i>point</i> 1, 2, dan 4 yang dilakukan pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Peserta Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur .	68
Lampiran 2. Jadwal Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur	69
Lampiran 3. <i>Results</i> Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur	70
Lampiran 4. <i>Ranking point</i> Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur ..	71
Lampiran 5. Perhitungan Prosentase Perolehan Teknik <i>Point</i>	72
Lampiran 6. Perhitungan Prosentase Perolehan Klasifikasi <i>Point</i>	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gulat merupakan beladiri individu tertua di dunia yang berasal dari Yunani-Romawi kuno yang menekankan penggunaan tangan, kaki, dan pinggang sebagai subyek gerakannya. Dalam situasi dan kondisi pertandingan seorang pegulat berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di atas matras. Gulat memiliki pengertian sebagai suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai, dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (*Free Style*) dan Gaya Romawi Yunani (*Greco Romaine*).

Olahraga gulat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan mulai tingkat daerah sampai pada tingkat internasional ini menandakan bahwa gulat sudah memiliki banyak perkembangan. Pembinaan olahraga gulat di Indonesia sudah berkembang sehingga pegulat Indonesia mampu bersaing di kejuaraan

internasional. Namun olahraga gulat khususnya di Universitas Negeri Jakarta belum begitu populer dikalangan mahasiswa karena masih kurangnya pemahaman tentang gulat tersebut. Banyak orang beranggapan bahwa gulat itu olahraga yang menggunakan kekerasan. Namun ketika kita ketahui teknik permainannya banyak hal yang menarik didalamnya. Hal ini menandakan gulat merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam matakuliah pilihan kecabangan di perguruan tinggi seperti pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, khususnya pada Jurusan Olahraga Prestasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan.

Memahami olahraga gulat dengan menjadi penonton atau penggemar olahraga beladiri, maupun mempelajari olahraga gulat dengan mengerti cara bertandingnya di dalam peraturan yang digunakan. Di dalam peraturan gulat itu pergulatan dapat dilakukan pada posisi di atas (berdiri) dan pada posisi di bawah (*jongkok/parterre*), baik untuk gaya Romawi Yunani (*Greco*) dan juga untuk gaya bebas. Atas dasar itu teknik-teknik gulat disesuaikan dengan gaya dan posisi pegulat pada waktu melaksanakan pergulatan. Bergulat dari posisi atas dan bawah merupakan bagian penting suatu pertandingan. Agar dapat memperoleh angka teknik/*point* pegulat melakukan usaha yang dilakukan sesuai penilaian peraturan dari perwasitan atau peraturan yang dipakai sesuai

peraturan gulat international di bawah pengawasan *United World Wrestling* (UWW).

Olahraga gulat dewasa ini tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, akan tetapi dengan perkembangan olahraga gulat sekarang perempuan dapat mengikuti olahraga ini. Di mulai sejarahnya olimpiade athena pada tahun 2004 pertandingan gulat yang diikuti oleh pegulat putri, dan kemudian berkembang di Indonesia pada tahun 2008 merupakan yang pertama kalinya mengikuti ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) di Kalimantan Timur sedangkan untuk pertandingan internasionalnya pada *SEA GAMES* pegulat putri telah mengikuti pertandingan pada tahun 2003 di Hanoi, Vietnam.

Pegulat putri atau atlet banyak menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, salah satunya peneliti adalah atlet gulat putri berasal dari daerah Provinsi Kalimantan Selatan. Dalam prestasi tertinggi pernah menjuarai di pertandingan internasional *multievent* seperti *SEA GAMES 26th* di Palembang pada tahun 2011. Pencapaian prestasi tertinggi hanya setingkat *SEA GAMES*, hal ini menjadikan masalah pada target yang diinginkan agar mampu mengikuti olimpiade. Untuk usaha dari pencapaian target itu peneliti dapat menganalisa pada pertandingan yang dilaksanakan di dalam Negeri seperti pertandingan Kejuaraan Nasional. Untuk strategi pada pelatihan gulat di dalam program latihan yang

diperlukan pada klub olahraga prestasi gulat UNJ. Peneliti tertarik meneliti tentang angka teknik yang populer pada pegulat putri.

Teknik-teknik yang dapat memperoleh nilai dikategorikan dengan angka-angka yaitu 1, 2, dan 4 pada pertandingan gaya bebas, sedangkan angka-angka 1, 2, 4, dan 5 pada pertandingan gaya greco roman. Gaya dalam pertandingan gulat untuk putri (wanita) menurut peraturan *United World Wrestling* (UWW) yaitu sama seperti gaya bebas pertandingan pada putra (pria). Kejuaraan yang ada di Indonesia untuk pertandingannya gulat putri (wanita) mengikuti peraturan UWW, akan tetapi peraturan pakaian (kostum) sesuai dari peraturan Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Penilaian pada pertandingan khususnya pada pegulat putri angka teknik yang populer dapat terjadi karena teknik serangan atau dari teknik serangan balik yang memperoleh *score* atau nilai dari angka-angka seperti penilaian pada gaya bebas, dapat di analisa kecenderungan atau yang kebanyakan para pegulat putri gunakan untuk mendapatkan nilai angka teknik.

Kejuaraan Nasional Pra-PON merupakan kegiatan resmi tahunan yang diadakan oleh Pengurus Pusat PGSI yang dilakukan untuk tingkat Senior. Kegiatan ini sebagai salah satu *event* yang bergengsi di Indonesia, untuk Provinsi-Provinsi di Indonesia untuk menyeleksi pada atlet-atlet nomor kelas pertandingan di *event* PON. Dengan dibatasi yang lolos masuk untuk mengikuti PON, hanya untuk jumlah sampai 7

peringkat atau 6 peringkat disetiap kelas yang dipertandingkan. Kejuaraan Nasional Pra-PON pada tahun 2015 diselenggarakan di Malang Jawa Timur merupakan kegiatan yang dilaksanakan pada program PP. PGSI untuk kualifikasi di PON Jawa Barat pada tahun 2016 dan seleksi untuk atlet Pelatnas menuju *Asian Games* 2018 di Indonesia.

Dengan melakukan analisis pada pertandingan kejuaraan Nasional Pra-PON dalam hal mengamati kemampuan memperoleh *point*, pentingnya analisis teknik perolehan *point* dan klasifikasi *point* untuk mengevaluasi hasil pertandingan sehingga persiapan dalam program latihan menuju pertandingan selanjutnya dapat diketahui cara bermain (strategi) lawan yang akan dihadapi pada pertandingan PON di Jawa Barat. Peneliti memerlukan penelitian analisis teknik perolehan *point* dan klasifikasi *point* karena menjadi seorang atlet, pelatih, dan perwasitan dapat belajar banyak tentang peraturan atau cara bertanding gulat.

Dari analisis yang dilakukan peneliti ini menjelaskan hasil kemampuan bertanding oleh para pegulat, sehingga evaluasi dari hasil latihan selama ini dijelaskan pada analisis teknik perolehan *point* dan klasifikasi *point*. Oleh karena itu perkembangan prestasi khususnya pegulat putri di Indonesia memiliki tanggung jawab yang cukup besar karena dari sejarahnya belum pernah mengikuti *multievent* internasional seperti *Asian Games*. Peneliti mempersiapkan program latihan khususnya pada keterampilan dalam bermain gulat agar dapat

meningkatkan prestasi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian analisis.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik apa yang terbanyak untuk menghasilkan *point*?
2. Berapakah prosentase angka teknik/*point* terbanyak pertandingan gulat gaya bebas putri?
3. Apakah angka teknik/*point* terbanyak yang diperoleh terjadi dalam teknik gulungan ?
4. Manakah yang lebih besar antara prosentase perolehan dari jenis-jenis *point* atau angka teknik 1, 2, & 4 pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah "Analisis Teknik Perolehan *Point* dan Klasifikasi *Point* Terbanyak Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas Putri Pada Kejuaraan Pra-PON Malang Jawa Timur 2015 "

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Berapa banyak teknik *point* terbanyak dan prosentase teknik *point* yang sering didapat pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg Pra-PON JATIM 2015?
2. Apakah klasifikasi *point* terbanyak diperoleh dan prosentase klasifikasi *point* yang sering didapat pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg Pra-PON JATIM 2015?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk menjawab masalah dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui teknik perolehan *point* terbanyak pada kejuaraan nasional Pra-PON 2015 di Malang, Jawa Timur.
2. Sebagai acuan para pelatih agar lebih meningkatkan kualitas latihan teknik yang efektif untuk mendapatkan nilai dari angka teknik atau *point* kepada para atletnya.
3. Untuk menambah wawasan tentang penemuan komponen dari teknik yang dapat memperoleh angka teknik/*point*.

4. Sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi pengurus dan pelatih klub olahraga prestasi gulat Universitas Negeri Jakarta. Sebagai acuan dalam pembuatan program latihan pada kejuaraan berikutnya.

BAB II

DESKRIPSI TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Teoretis

1. Hakikat Olahraga Gulat

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh terutama lengan dan kaki untuk menyerang ataupun bertahan. Terdapat dua kategori yang dipertandingkan dalam olahraga gulat, yaitu *Freestyle* (gaya bebas) dan *Greco Roman* (gaya grego).

Pada gulat gaya bebas pegulat diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badannya secara aktif, baik digunakan saat menyerang, *counter* ataupun bertahan. Pegulat dengan bebas menggunakan seluruh anggota badannya dan diperbolehkan untuk menyerang seluruh anggota tubuh lawannya kecuali daerah vital. "Gulat gaya bebas merupakan gaya gulat yang membebaskan pegulat untuk menangkap kaki dan menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan."

Sedangkan pada gulat gaya *Romawi Yunani*, pegulat dilarang menyerang anggota tubuh bagian bawah dari pinggang sampai ujung tungkai kaki, mengkait dan menangkap kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif dalam setiap melakukan gerakan baik dalam menyerang ataupun bertahan (pada posisi *parterre*). Apabila pegulat melanggar atau

aturan tersebut akan dikenai sangsi oleh wasit. Gaya *Romawi Yunani* mempunyai Pengertian :“ Seorang pegulat dilarang keras menangkap lawan dibawah garis pinggang atau mengkait kaki lawan atau menggunakan kaki secara aktif untuk melakukan setiap gerakan.”

Dalam olahraga gulat terdapat pengelompokan dalam pertandingan, baik dari segi umur maupun dalam pembagian berat badan. Dari segi umur terdapat lima kategori umur yaitu remaja, kadet, junior, senior dan veteran. Pada kelompok remaja dikelompokkan pegulat dari umur 14-15 tahun, sedangkan untuk kelompok kadet pada pegulat yang berusia 16-17 tahun, untuk kelompok junior pegulat yang berusia 18-20 tahun, kelompok senior pegulat yang berusia 20 tahun keatas dan kelompok veteran pegulat yang berumur 35 tahun keatas. Pengelompokan ini dibentuk dengan tujuan agar di dalam pergulatan para pegulat mendapatkan lawan yang seimbang baik dari segi umur dan berat badan sehingga yg berpengaruh di dalam sesuatu pertandingan hanya kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental saja yang menunjang pegulat untuk memenangkan pertandingan. Hal tersebut dijeaskan oleh Erawan bahwa:

Dalam pertandingan gulat terdapat lima kategori umur, yaitu:

- Remaja umur 14-15 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berusia 13 tahun dengan surat dokter dan izin orang tua)

- Kadet umur 16-17 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berusia 15 tahun dengan surat dokter dan izin orang tua)
- Junior umur 18-20 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berusia 17 tahun dengan surat dokter dan izin orang tua)
- Senior umur 20 tahun keatas
- Veteran umur 35 tahun keatas¹

Dalam olahraga gulat juga ada pengelompokan kelas-kelas yang dipertandingkan, hal tersebut bertujuan agar di dalam pertandingan pegulat yang memiliki berat badan ringan tidak bertanding dengan pegulat yang mempunyai berat badan berat. Mengenai pembagian kelas, sebagai berikut :

Tabel. 2.1. Kategori Berat Badan

Remaja		Kadet		Junior		Senior	
No	Berat	No	Berat	No	Berat	No	Berat
1	29-32 Kg	1	39-42 Kg	1	46-50 Kg	1	50-55 Kg
2	35 Kg	2	46 Kg	2	55 Kg	2	60 Kg
3	38 Kg	3	50 Kg	3	60 Kg	3	66 Kg
4	42 Kg	4	54 Kg	4	66 Kg	4	74 Kg
5	47 Kg	5	58 Kg	5	74 Kg	5	84 Kg
6	53 Kg	6	63 Kg	6	84 Kg	6	96 Kg
7	59 Kg	7	69 Kg	7	96 Kg	7	96-120 Kg
8	66 Kg	8	76 Kg	8	96-120 Kg		
9	73 Kg	9	85 Kg				
10	73-85 Kg	10	85-100 Kg				

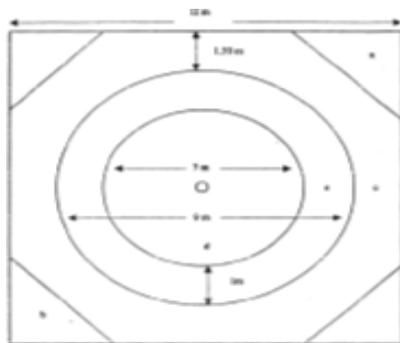
Sumber : Bambang Erawan. 2011. *Modul Gulat*. Universitas Pendidikan Indonesia.

¹ Bambang Erawan, *Modul Gulat*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2011), h. 57-58.

Olahraga gulat dipertandingkan diatas sebuah matras yang berukuran 12meter x 12meter. Dalam matras tersebut terdapat beberapa daerah yang memiliki fungsinya masing-masing, diantaranya :

1. Sudut untuk pegulat :sudut berwarna merah dan biru yang terletak disebelah kiri dan kanan secara sejajar.
2. Daerah *zone* : daerah berbentuk lingkaran yang memiliki diameter lingkaran 9 meter dari titik tengah, daerah ini merupakan batas akhir dalam suatu pergulatan jadi apabila seorang pegulat keluar dari daerah *zone* maka pergulatan dimulai dari lingkaran tengah matras.
3. Daerah pusat : daerah berbentuk lingkaran ditengah matras yang berdiameter 1 meter, daerah ini merupakan tempat dimana awal pergulatan dimulai.

Adapun matras yang dipakai berbentuk bujur sangkar dengan lebar 12 meter, dijelaskan pada gambar 2.1 berikut ini :



Keterangan :

- a. Sudut pegulat merah
- b. Sudut pegulat biru
- c. Daerah perlindungan
- d. Daerah pertandingan
- e. Daerah *zone red* (peringatan)

Gambar 2.1. Matras Pertandingan

Sumber : <https://www.google.com/search?q=wrestling+mat+price>
(diakses 10 Januari 2016 pukul 14:05)

Latihan gulat bertujuan untuk membangun, menambah dan mempertahankan performa atlet. Membangun pada saat usia kadet, menambah saat usia junior dan mempertahankan performa pada usia senior supaya meningkatkan prestasi. Diperlukan beberapa faktor penting yang harus dilatih agar menunjang dalam pencapaian hasil yang maksimal, diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu seorang juara harus memiliki semua aspek tersebut. Seperti yang diungkapkan bahwa :

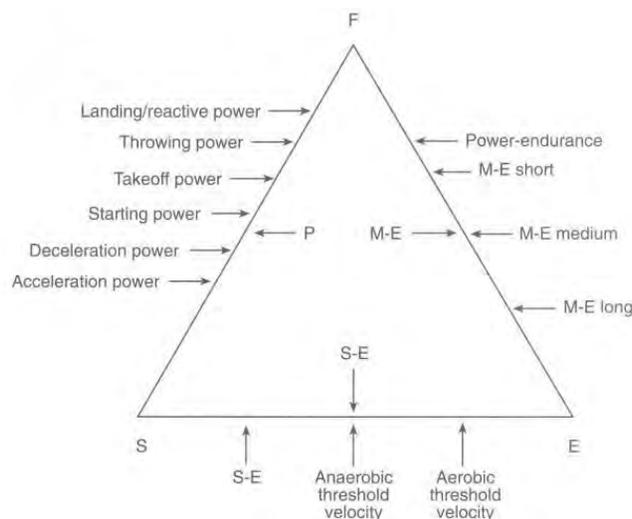
Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.²

Latihan teknik yaitu latihan dimana materi latihan yang diberikan bertujuan untuk mengasah teknik yang telah dikuasai dan menambah penguasaan teknik-teknik yang baru. Latihan ini terdiri dari dua tahapan, yaitu latihan tanpa lawan dan latihan dengan lawan. Sedangkan untuk latihan fisik terdiri dari 4 materi latihan, yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Untuk latihan fisik ada yang menggunakan bantuan alat/teman (latihan fleksibilitas PNF, latihan beban, latihan kecepatan dengan beban, dll.) ada juga yang menggunakan beban diri sendiri (*sprint*, *pull up*, dll). Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan

² Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*, (Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2006).h.100.

kemampuan fisik atlet karena kondisi fisik yang prima dapat menunjang dalam proses latihan dan pertandingan. Mengenai faktor kondisi fisik apa saja yang diperlukan dan wajib dimiliki oleh seorang pegulat, yaitu :

Seorang pegulat selain dituntut terampil dalam melakukan serangan juga senantiasa mampu meredam serangan lawan bahkan pada saat yang tepat mampu mengambil alih serangan lawan. Untuk itu seorang pegulat harus memiliki kondisi fisik yang prima, antara lain power, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan jantung, paru-paru, daya tahan otot dan mental.³



Gambar 2.2. Spesifik kombinasi kemampuan biomotor dominan

Sumber: http://www.coachr.org/strength_muscular_endurance_and_power_in_sports.htm diakses 23 Januari 2016 pukul 12:33

“Wrestling relies heavily on agility. This combative sport is built around using balance and leverage to disrupt the balance of the opponent.” Artinya adalah Gulat sangat bergantung pada agility. Olahraga

³ Sudrajat Prawirasaputra, *Bentuk-Bentuk Latihan Teknik dan Kondisi Fisik*, (Bandung: PB. PGSI., 1993), h. 2.

agresif ini dibangun di sekitar menggunakan keseimbangan dan leverage untuk mengganggu keseimbangan lawan.⁴ Selain itu ada juga latihan mental yang di dalamnya terdapat daya juang melawan kelelahan dan usaha mengatasi kecemasan terhadap materi latihan yang diberikan, dan latihan taktik dimana seorang pegulat dituntut untuk bereksplorasi agar dapat mengaplikasikan teknik pada lawan dengan efektif dan efisien.

Tabel. 2.2. Klasifikasi Aktivitas Maksimum Pada Berbagai Durasi Serta Sistem Penyediaan Energi Untuk Aktivitas

DURASI	KLASIFIKASI	PENYEDIA ENERGI	OBSERVASI
1 – 4 DTK	ANAEROBIK, ALAKTIK	ATP	
4 – 20 DTK	ANAEROBIK, ALAKTIK	ATP + CP	
20 – 45 DTK	ANAEROBIK ALAKTIK + ANAEROBIK, LAKTIK	ATP + CP + GLIKOGEN OTOT	produksi laktat tinggi
45-120 DTK	ANAEROBIK, LAKTIK	GLIKOGEN OTOT	dengan meningkat nya durasi, produksi laktat menurun
120-140 DTK	AEROBIK+ANAEROBIK LAKTIK	GLIKOGEN OTOT	
240 – 600 DTK	AEROBIK + ASAM LEMAK	GLIKOGEN OTOT	meningkatnya durasi, dibutuhkan andil lemak yg lebih tinggi

⁴ Bill Foran, *High-Performance Sports Conditioning*, (United States: Human Kinetics, 2001), h.165.

2. Pertandingan Olahraga Gulat

Gulat di Indonesia membentuk suatu persatuan atau organisasi yaitu Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) yang berdiri pada tahun 1960. Hingga kini PGSI banyak melakukan kegiatan local, Nasional maupun Internasional. Salah satunya Indonesia mengirimkan team ke *SEA Games* di Vietnam pada tahun 2004. Gulat seperti olahraga lainnya, tunduk pada peraturan yang tertulis dalam “peraturan permainan” (*rules of the games*). Mendengar kata gulat kita pasti berpikir adalah olahraga keras dimana peserta dalam pertandingan saling membanting dalam permainannya. Apalagi bagi orang awam yang menghubungkan pengertian gulat dengan suatu perkelahian yang berbahaya dan beresiko. Meskipun termasuk salah satu olahraga yang tertua di dunia sebagian belum mengenal olahraga gulat.

Adapun cabang olahraga gulat merupakan cabang olahraga yang cukup tua di dunia, ini telah ditunjang oleh fakta sejarah olahraga khususnya. Suatu bukti yang meyakinkan, bahwa usia gulat memang tua antara lain pada tahun 2050 SM, gulat telah populer di Mesir. Keadaan ini diketahui berdasarkan peninggalan bangsa Mesir; pada dinding kuburan raja Bani Hassan terdapat gambar-gambar yang menunjukkan teknik-teknik bergulat. Selain itu pula sejarah menunjukkan bahwa di negara-negara lainpun telah terdapat suatu

jenis perkelahian yang juga serupa dengan bentuk-bentuk bergulat, seperti *Sumo* di Jepang, *Glima* di Icelanders, *Schwingen* di Swiss, *Lancashirei* di Scotch, *Cumberland* di Irish, *Catch As Catch* di Amerika Serikat, dan *Greco-Roman* di Yunani. Sedangkan di Indonesia cabang olahraga gulat telah berkembang sejak lama dan menjadi olahraga asli rakyat, yang berupa gulat tradisional, antara lain Gedul-gedul di Aceh, Marsiranggut di Tapanuli, Bagulet di Padang, Buenjang di Jawa Barat, Mbek-mbekan dan Pathol di Jawa Tengah, Pitingan dan Okol di Jawa Timur, Paluru di Nusa Tenggara Barat, Silotteng dan Siroto di Sulawesi Selatan, dan Bagumpal di Kalimantan Selatan.⁵

Maka jelaslah bahwa olahraga gulat tumbuh dengan sendirinya di tiap-tiap negara ataupun tiap-tiap daerah di Indonesia dan sekaligus saat itu merupakan upaya pertahanan fisik manusia di zaman itu, karena gulat masuk cabang olahraga "bela diri". Dengan gaya berkelahi masing-masing berpegangan tangan antara dua pegulat sambil menunduk, dimana kedua pihak mencoba menguasai gerakan lawan melalui gerakan teknis dan siasat yang sulit disertai kemampuan fisik dan taktik.

Seterusnya gulat adalah salah satu cabang olahraga penting di dunia apalagi dengan keberadaannya di dalam Olympiade modern

⁵ Sudrajat Prawirasaputra, *Dasar-Dasar Olahraga Gulat*, (Jakarta: PB. PGSI., 1980), h. 1-4.

sekarang ini, karena menjebatani tradisi gagah perkasa dari para remaja dan kaum muda. Dilihat dari gerakannya, gulat merupakan komposisi olahraga, beladiri, dan seni budaya yang timbul dari naluri atau *instine*. Di sini terdapat koordinasi latihan antara otak, otot, keberanian, keuletan, kekesatriaan, dan kesadaran. Gaya, keindahan, dan variasi teknik serta siasat menjelmakan pertandingan gulat penuh perasaan yang memikat dan dapat mendorong manusia berlatih gulat dengan sistematis. Dengan alat dan tempat yang sederhana serta adanya penggolongan berat badan untuk cabang ini, membuat olahraga ini tidak sulit perkembangannya.

Olahraga gulat bermanfaat untuk penentuan koordinasi badan, memiliki nilai mendidik, menambah produktivitas kerja, kesanggupan bekerja fisik maupun berfikir, pengharapan dan kemajuan biologis dari generasi manusia. Banyak orang-orang istimewa zaman dahulu berlatih cabang olahraga gulat untuk memajukan kesehatan, kekuatan dan kemauan mereka.⁶ Dengan demikian gulat sangat perlu diketahui, dimengerti dan dilaksanakan oleh para remaja dan pemuda karena mempunyai nilai-nilai untuk mencapai cita-cita olahraga secara keseluruhan, sebagai bekal meningkatkan kesegaran jasmani, mengisi waktu luang serta memelihara kesehatan, memupuk jiwa sportivitas

⁶ Rajko Petrov, *Freestyle and Greco-Roman Wrestling*, (Lausanne: Forum – Published by FILLA, 1987), h. 46.

mengejar prestasi, sosialisasi, dan untuk memperoleh kebanggaan diri.

Untuk berprestasi dalam pertandingan olahraga gulat harus mengetahui dan memahami peraturan-peraturan pertandingan serta melakukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan dengan secara teratur.

- Peraturan Pertandingan Olahraga Gulat

- a. Ketentuan Pertandingan

Pertandingan olahraga gulat dilakukan oleh dua orang pegulat yang saling berhadapan untuk mencapai prestasi :

- 1) Melakukan pembelaan (hindaran/elakan).
- 2) Melakukan serangan dan tangkapan pada sasaran (serangan dari kepala sampai kaki untuk gaya bebas, sedangkan dari kepala sampai pinggang untuk gaya *Greco roman*).
- 3) Menjatuhkan lawan.
- 4) Menggulung lawan.
- 5) Mengunci/menjepit lawan.

Pertandingan dilakukan dalam 2 babak, dengan waktu bersih bertanding setiap babak selama 3 menit, dan waktu istirahat di antara babak selama 30 detik.

Ketentuan-ketentuan khusus, yaitu:

- 1) Setiap pegulat berhak atas satu (1) *challenge* (protes) setiap pertandingan. jika setelah mempertimbangkan *challenge* (protes) Dewan Hakim mengubah keputusan, maka *challenge* (protes) dapat digunakan lagi selama pertandingan.
- 2) Jika Dewan Hakim mengegaskan keputusan petugas perwasitan, pegulat kehilangan *challenge* (protes) dan lawanya akan menerima satu (1) nilai teknis.
- 3) Ketua matras akan meminta untuk menghentikan pertandingan untuk memproses *challenge* (protes) secepatnya agar situasi di atas matras menjadi netral.
- 4) Tidak ada *challenge* (protes) dapat di minta untuk hukumanya yang di berikan sebagai akibat dari pergulatan pasif atau dalam hal jatuhan/*touché*, dipahami bahwa jatuhan harus di setujui oleh ketua matras selanjutnya menjadi keputusan wasit atau hakim. jika ada tersisa waktu kurang dari 30 detik pada pergulatan Gaya Bebas dan petugas perwasita dengan suara bulat bahwa salah satu pegulat pasif, mereka menetapkan 1 poin seperti untuk melahirkan dari matras. Harus nilai ini menentukan pemenang pertandingan, pegulat lain mungkin akan mengajukan protes.
- 5) Tidak ada *challenge* (protes) dapat dilakukan setelah akhir waktu periode reguler, kecuali jika nilai ditambahkan ke papan

skor yang dipertanyakan dipasang di papan skor secara resmi untuk melakukan *challenge* (protes).

- 6) Pelatih meminta *challenge* (protes) melakukannya harus dari tempat duduknya, tanpa menginjak matras atau mendekati hakim atau meja ketua matras.
- 7) Selama peninjauan ulang *challenge* (protes), tidak diperbolehkan ada konsultasi antara petugas wasit. Pertama-tama wasit memberikan keputusan diikuti oleh hakim yang member keputusan dari kursinya dengan peralatan yang tersedia (bet atau elektronik). Bahkan jika wasit dan ketua matras setuju, Dewan Hakim mengintervensi dan membuat keputusan dalam semua kasus. Sebuah keputusan bulat oleh Dewan Hakim bersifat final dan tidak dapat dibahas. Jika anggota Dewan Hakim tidak setuju, peninjauan ulang kedua diakaukan atas permintaan. kemudian keputusan mayoritas Dewan Hakim akan menang. Segera setelah peninjauan ulang selesai, Dewan Hakim yang pertama membuat keputusan. Dewan Hakim menentukan dan membuat keputusan dalam semua kasus. Sebuah keputusan bulat oleh Dewan Hakim bersifat final dan tidak dapat dibahas. Jika anggota Dewan Hakim masih ada tidak setuju, *review* kedua peninjauan tersebut akan ulang. kemudian keputusan mayoritas Dewan Hakim dan

Petugas Perwasitan akan menang. Ini tidak ada permintaan “*kontra challenge*” (melawan protes) setelah keputusan *final* dibuat oleh Dewan Hakim.⁷

b. Penilaian

Penilaian teknik yang dapat dilakukan oleh pegulat dalam pertandingan gulat gaya bebas berdasarkan peraturan gulat internasional adalah sebagai berikut :

- a) 1 angka teknik
 - 1) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan dengan benar pada posisi berdiri atau “*parterre*” tetapi tidak menyebabkan lawannya berada posisi danger.
 - 2) Bagi pegulat yang biasa mengatasi tangkapan dan penguasaan lawannya dengan mengambil alih posisi penguasaan dari belakang (over pass).
 - 3) Bagi pegulat yang bisa menjatuhkan lawannya dari posisi berdiri atau bisa membalikan lawannya dari posisi telungkup sehingga lawannya menopang punggungnya yang menghadap matras dengan satu atau dengan kedua tangannya.

⁷ International Federation of Associated Wrestling Styles, *Internasional Wrestling Rules*, (Lausanne: FILA), h.25-26.

- 4) Bagi pegulat yang terhalang tangkapannya karena lawannya menahan serangan secara *illegal*; tetapi pegulat penyerang bisa berhasil mengeksekusikan tangkapannya.
 - 5) Bagi pegulat yang lawannya melarikan diri dari pergulatan, melarikan diri dari tangkapan, menolak untuk memulai pergulatan, melakukan gerakan *illegal* atau berbuat brutal.
 - 6) Bagi pegulat yang bisa menguasai lawannya dengan posisi danger selama satu detik atau lebih.
 - 7) Bagi pegulat yang seluruh satu kaki lawannya menginjak daerah pengaman (pada posisi berdiri).
 - 8) Bagi pegulat yang lawannya menolak untuk *ordered hold* dalam gaya bebas
 - 9) Bagi pegulat yang lawannya membuat pergulatan terhenti karena cedera tanpa berdarah atau cedera yang tidak tampak.
 - 10) Bagi pegulat yang lawannya mengajukan *challenge* (protes), akan tetapi Petugas Perwasitan atau Dewan Juri tidak mengubah keputusannya.
 - 11) Bagi pegulat yang lawannya yang mengambil (*clinch*) tidak memperoleh angka teknik dalam perpanjangan waktu dalam gulat gaya bebas.
- b) 2 angka teknik

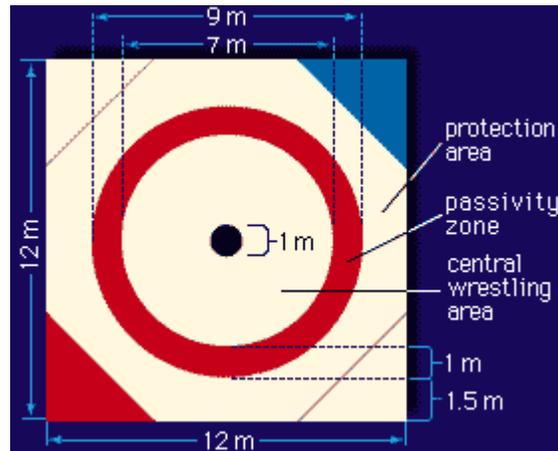
- 1) Bagi pegulat yang membawa lawannya kebawah dan menguasainya dari belakang (kontak 3 titik dengan matras yaitu 2 lengan dan 1 lutut atau 2 lutut dan 1 lengan/kepala).
 - 2) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan pada posisi *parterre* dan bisa menempatkan lawannya pada posisi *danger* atau pada posisi jatuh seketika.
 - 3) Bagi pegulat penyerang yang lawannya berguling dengan pundaknya.
 - 4) Dalam pergulatan di bawah, bagi pegulat penyerang yang lawannya melarikan diri dari tangkapan dengan bergeser dari daerah pergulatan/*red zone* kedaerah pengaman dalam posisi *danger*.
 - 5) Bagi pegulat di atas yang lawannya tidak menempatkan posisi "*parterre*" dengan benar pada periode *ordered hild* Romawi Yunani sesudah peringatan pertama.
 - 6) Bagi pegulat bertahan yang lawannya mengeksekusikan tangkapan dengan kedua pundak menyentu matras secara bersama atau dengan berguling menggunakan kedua pundaknya sehingga terjadi jatuhan seketika.
 - 7) Bagi pegulat yang bisa memblok serangan lawannya pada posisi berdiri sehingga lawannya jatuh pada posisi *danger*.
- c) 4 angka teknik

- 1) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan pada posisi berdiri membawa lawannya ke posisi berbahaya (*danger*) dengan tangkapan yang membentuk garis lengkung kecil.
- 2) Untuk setiap tangkapan yang dieksekusikan dengan mengangkat lawan dari matras dan menjatuhkannya dengan tangkapan yang membentuk gambaran garis lengkung kecil meskipun satu atau kedua lutut pegulat penyerang bertumpu di atas matras.
- 3) Bagi pegulat yang melakukan tangkapan kayang (*amplitude*) tinggi, tetapi lawannya tidak jatuh pada posisi danger (lawan jatuh dalam posisi telungkup).
- 4) Semua bantingan kayang (*amplitude*) tinggi yang dieksekusikan pada posisi berdiri sehingga pegulat bertahan langsung berada pada posisi berbahaya (*danger*).
- 5) Pegulat yang biasa mengangkat lawannya yang sedang dalam posisi "*parterre*" dan kemudian menjatuhkan lawannya dengan tangkapan *amplitude* tinggi sehingga langsung berada pada posisi berbahaya (*danger*).⁸

**c. Arena Pertandingan dan Susunan Pelaksanaan Teknis
Pertandingan**

⁸ *Ibid.*, h.29-30.

Ketentuan tentang arena pertandingan olahraga gulat adalah:



Gambar 2.3. Ukuran Matras

Sumber : <https://www.google.com/search?q=wrestling+mat+price> (diakses 10 Januari 2016 pukul 14:05)

Keterangan : Ukuran matras yang berlaku dalam pertandingan adalah 12 m x 12 m dengan garis tengah 9 meter serta daerah pasif 1 meter sekelilingnya daerah perlindungan luar 1,5 meter salah satu sisinya berhadapan diberi tanda biru dan merah sebagai tempat posisi pegulat (daerah sudut). Dibagian tengah matras terdapat lingkaran dengan diameter 1 meter sebagai tempat dimulainya pergulatan.⁹

Perlengkapan pertandingan yang pokok terdiri :

- 1) Jam pertandingan atau stop watch.

⁹ Aron, *Olahraga Gulat*, (Jakarta Pemerintah Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995). h.2.

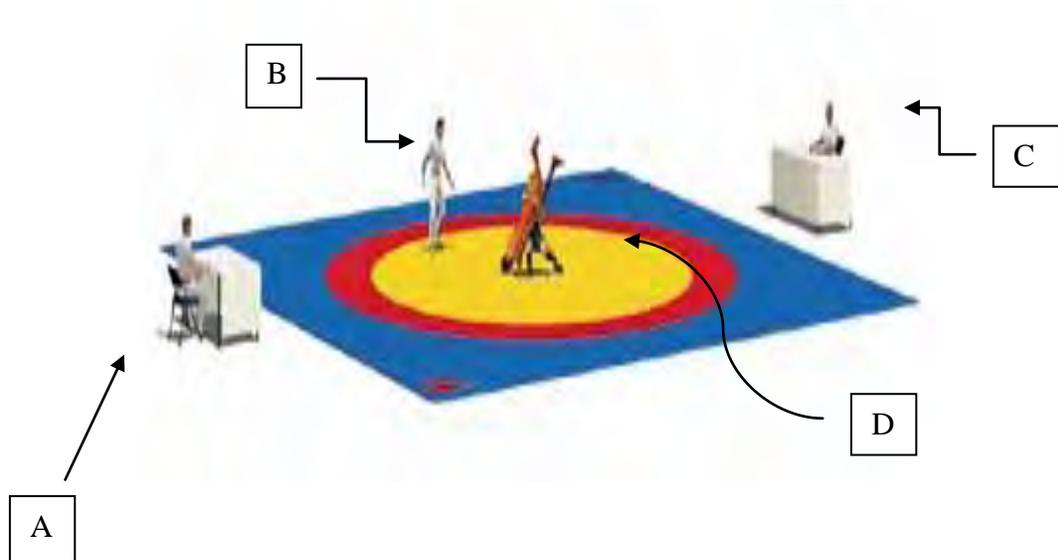
- 2) Gong atau alat yang fungsinya sama.
- 3) Lampu babak dan lampu pemenang.
- 4) Perlengkapan untuk pegulat masing-masing seperti ember, kain pel dan lain-lain.

Sedangkan pegulat pada waktu bertanding harus mengenakan baju gulat dan sepatu gulat. Dan memakai pakaian sesuai warna sudut yaitu merah atau biru.

Susunan pelaksana teknis pertandingan dalam setiap pertandingan terdiri dari :

- 1) Ketua pertandingan, yang dibantu oleh :
- 2) Tim Dokter Pertandingan dan tim kesehatan
- 3) Dewan wasit juri
- 4) Dewan hakim

Dewan wasit merupakan badan panitia yang mempunyai keputusan tertinggi jika terjadi masalah dari suatu pertandingan.



Gambar 2.4. Arena Pertandingan Olahraga Gulat

Sumber : <https://www.google.com/search?q=wrestling+mat+price> (diakses 10 Januari 2016 pukul 14:05)

Keterangan :

A : *Mat Chairman*

B: *Referee*

C: *Judge*

D: *Wrestler*

112 Match n° PRA PON XIX TAHUN 2015 - Nov 2015 Female Wrestling SCORESHEET

Time : 02:22

A

UNITED WORLD WRESTLING

UNITED WORLD WRESTLING

REFREE

JUDGE

MAT CHAIRMAN

FW Final SPORT / WEIGHT / ROUND

RED			BLUE																								
NAME	COUNTRY	No	NAME	COUNTRY	No																						
Dina Mariana	KLS	17	Nel Kkiah	BKL	19																						
PERIOD	TECHNICAL POINTS	TOTAL	PERIOD	TECHNICAL POINTS	TOTAL																						
1st			1st																								
2nd			2nd																								
TECHNICAL POINTS TOTAL RED			TECHNICAL POINTS TOTAL BLUE																								
CLASSIFICATION POINTS																											
INITIATED					EXACT TIME WHEN THE MATCH IS FINISHED (hour:minutes)																						
<table border="1"> <tr> <td>VT 5:0</td> <td>VICTORY BY FALL</td> </tr> <tr> <td>VA 5:0</td> <td>VICTORY BY WITHDRAWAL</td> </tr> <tr> <td>VB 5:0</td> <td>VICTORY BY INJURY</td> </tr> <tr> <td>VF 5:0</td> <td>VICTORY BY FORFEIT</td> </tr> <tr> <td>EV 5:0</td> <td>DISQUALIFICATION FROM THE WHOLE COMPETITION DUE TO INFRINGEMENT OF THE RULES</td> </tr> <tr> <td>EX 5:0</td> <td>3 CAUTIONS "0" DUE TO ERROR AGAINST THE RULES (FOR THE ENTIRE BOUT)</td> </tr> <tr> <td>ST 4:0</td> <td>GREAT SUPERIORITY - THE LOSER WITHOUT ANY POINTS</td> </tr> <tr> <td>SP 4:1</td> <td>VICTORY BY TECHNICAL SUPERIORITY WITH THE LOSER SCORING TECHNICAL POINTS</td> </tr> <tr> <td>PP 3:1</td> <td>DECISION BY POINTS - THE LOSER WITH TECHNICAL POINTS</td> </tr> <tr> <td>PO 3:0</td> <td>DECISION BY POINTS - THE LOSER WITHOUT TECHNICAL POINTS</td> </tr> <tr> <td>E2 0:0</td> <td>IN BOTH WRESTLERS HAVE BEEN DISQUAL. DUE TO INFRINGEMENT OF THE RULES</td> </tr> </table>						VT 5:0	VICTORY BY FALL	VA 5:0	VICTORY BY WITHDRAWAL	VB 5:0	VICTORY BY INJURY	VF 5:0	VICTORY BY FORFEIT	EV 5:0	DISQUALIFICATION FROM THE WHOLE COMPETITION DUE TO INFRINGEMENT OF THE RULES	EX 5:0	3 CAUTIONS "0" DUE TO ERROR AGAINST THE RULES (FOR THE ENTIRE BOUT)	ST 4:0	GREAT SUPERIORITY - THE LOSER WITHOUT ANY POINTS	SP 4:1	VICTORY BY TECHNICAL SUPERIORITY WITH THE LOSER SCORING TECHNICAL POINTS	PP 3:1	DECISION BY POINTS - THE LOSER WITH TECHNICAL POINTS	PO 3:0	DECISION BY POINTS - THE LOSER WITHOUT TECHNICAL POINTS	E2 0:0	IN BOTH WRESTLERS HAVE BEEN DISQUAL. DUE TO INFRINGEMENT OF THE RULES
VT 5:0	VICTORY BY FALL																										
VA 5:0	VICTORY BY WITHDRAWAL																										
VB 5:0	VICTORY BY INJURY																										
VF 5:0	VICTORY BY FORFEIT																										
EV 5:0	DISQUALIFICATION FROM THE WHOLE COMPETITION DUE TO INFRINGEMENT OF THE RULES																										
EX 5:0	3 CAUTIONS "0" DUE TO ERROR AGAINST THE RULES (FOR THE ENTIRE BOUT)																										
ST 4:0	GREAT SUPERIORITY - THE LOSER WITHOUT ANY POINTS																										
SP 4:1	VICTORY BY TECHNICAL SUPERIORITY WITH THE LOSER SCORING TECHNICAL POINTS																										
PP 3:1	DECISION BY POINTS - THE LOSER WITH TECHNICAL POINTS																										
PO 3:0	DECISION BY POINTS - THE LOSER WITHOUT TECHNICAL POINTS																										
E2 0:0	IN BOTH WRESTLERS HAVE BEEN DISQUAL. DUE TO INFRINGEMENT OF THE RULES																										

SIGNATURE

Gambar 2.5. Daftar Nilai Perwasitan

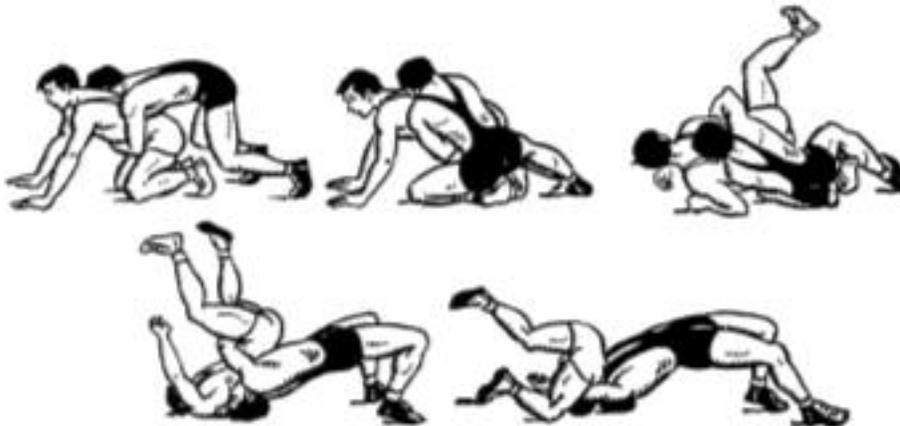
Sumber : <http://www.united world wrestling.org>

3. Teknik dalam permainan Gulat

Gulat gaya bebas putri merupakan gaya gulat yang biasa digunakan di kompetisi tingkat internasional termasuk olimpiade. Dalam gaya bebas penekanannya adalah membalikan lawan pada

punggungnya. Pegulat tidak perlu menahan punggung lawan selama waktu tertentu untuk memperoleh nilai, hanya perlu membalikan lawan sehingga punggungnya mampu menguasai dengan bantingan, tetapi hanya punya waktu untuk mengembalikan poin dan lawan harus kembali ke posisi netral. Tidak poin untuk tindakan untuk melepaskan diri.

Teknik gulat gaya bebas dibagi kedalam dua gerakan yaitu teknik bagian atas dan teknik bagian bawah. Teknik atas terdiri dari teknik bantingan, teknik menjatuhkan lawan dengan tangkapan kaki, teknik dengan sapuan kaki. Sedangkan teknik bagian bawah terdiri dari teknik menggulung lawan, teknik sambungan atau kombinasi satu kaki dan leher. Berikut gambar teknik gulat gaya bebas bagian atas dan bagian bawah :



Gambar 2.6. Teknik Gulungan *point 2*

Sumber: Rajko Petrov, *Freestyle and Greco-Roman Wrestling*, (Lausanne: Forum – Published by FILLA, 1987), h.251



Gambar 2.7. Teknik Kunciian *point 2*

Sumber: Rajko Petrov, *Freestyle and Greco-Roman Wrestling*, (Lausanne: Forum – Published by FILLA, 1987), h.251

Memperoleh *point 2* setelah bahu lawan terkena matras.¹⁰

Gerakan diawali dengan melakukan teknik sambungan leher dan kaki kemudian menjatuhkan lawan sehingga bahu lawan terkena matras dan ditahan yang artinya terkunci.¹¹



Gambar 2.8. Teknik *Point Blok Kaki 4*

Sumber: Rajko Petrov, *Freestyle and Greco-Roman Wrestling*, (Lausanne: Forum – Published by FILLA, 1987), h.169

¹⁰ *Ibid.*, h.251.

¹¹ *Ibid.*, h.210.

Rangkaian gerak untuk mendapat kan *point* 4 dimulai memblok kaki kemudian ditabrak dengan melakukan penetrasi sehingga lawan terangkat dan jatuh mengenai bahu lawan ke matras.¹²



Gambar 2.9. Teknik mengeluarkan *point* 1

Sumber: Rajko Petrov, *Freestyle and Greco-Roman Wrestling*, (Lausanne: Forum – Published by FILLA, 1987), h.192.

Memperoleh *point* 1 didapat dengan teknik mengeluarkan lawan dari arena pertandingan menggunakan rangkaian gerak mendorong.¹³ Gulat sangat membutuhkan tingkat kestabilan yang tinggi. Oleh karenanya, secara teknik disebut sebagai permainan kestabilan. Yang kedua, disebut juga sebagai permainan bantingan. Yang ketiga disebut sebagai permainan kunci. ¹⁴ Dalam pertandingan gulat gaya bebas putri peraturan dan teknik yang dapat digunakan sama halnya seperti pada gulat gaya bebas yang dipertandingan pada pegulat putra. Peraturan itu dijelaskan buku peraturan oleh *United World Wrestling* atau Pengurus Pusat Persatuan Gulat Seluruh Indonesia. Pada *event*

¹² *Ibid.*, h.169.

¹³ *Ibid.*, h.192.

¹⁴ Bambang Kridasuwarmo, *Biomekanika Olahraga*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2014), h.17.

internasional maupun nasional seperti Pra PON menggunakan peraturan pertandingan yang resmi digunakan oleh organisasi dari *United World Wrestling* dan juga PP. PGSI. Jadi dapat ditarik kesimpulan tentang teknik dalam permainan gulat gaya bebas merupakan teknik yang dapat sama digunakan untuk gulat gaya bebas putri.

4. Atlet Gulat Wanita

Atlet menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia adalah orang yang sungguh-sungguh gemar berolahraga (arti dari olahraga ini adalah aktivitas yang menggunakan otot-otot besar). Atlet gulat adalah orang yang sungguh-sungguh atau memiliki keahlian bermain olahraga gulat yang berlatih dan bertanding dengan program latihan yang teratur.

Menurut Harsono, secara umum ada tiga tipe atlet yaitu:

- a. Ada atlet yang berlatih olahraga karena gemar olahraga dan yakin akan manfaatnya, ini disebut atlet yang self-motivated
- b. Ada atlet yang berlatih olahraga hanya karena kalau ada dorongan dari luar, ini disebut atlet yang external-motivated
- c. Ada atlet yang tidak mempunyai self-motivated maupun external-motivated.¹⁵

¹⁵ *Ibid.*,h.58.

Bicara tentang atlet tidak lepas dari kepemimpinan dan peran seorang pelatih, dimana seorang pelatih harus bisa membangkitkan minat, perhatian, konsentrasi, dan semangat yang tinggi pada setiap atletnya. Kemampuan seorang atlet bervariasi, pelatih harus mempertimbangkan perbedaan individu seperti latar belakang, jenis kelamin, pengalaman, kesehatan, serta pemulihan dari latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pertandingan gulat terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan khususnya seperti pakaian di dalam pertandingan olahraga gulat putri, kemudian dari peraturan internasional dan nasional ada perbedaan dalam aturan pakaian. Dalam melatih dan membiasakan atlet gulat putri dalam pakaian bergulat memang harus lebih dicermati dan diperhatikan agar tidak mengganggu dalam pertandingan.

B. Kerangka Berpikir

Memahami olahraga gulat dengan menjadi penonton atau penggemar olahraga beladiri, maupun mempelajari olahraga gulat dengan mengerti cara bertandingnya di dalam peraturan yang digunakan. Di dalam peraturan gulat itu pergulatan dapat dilakukan pada posisi di atas (berdiri) dan pada posisi di bawah (*jongkok/parterre*), baik untuk gaya Romawi Yunani (*Greco*) dan juga untuk gaya bebas. Atas dasar itu

teknik-teknik gulat disesuaikan dengan gaya dan posisi pegulat pada waktu melaksanakan pergulatan. Bergulat dari posisi atas dan bawah merupakan bagian penting suatu pertandingan. Agar dapat memperoleh angka teknik/*point* pegulat melakukan usaha yang dilakukan sesuai penilaian peraturan dari perwasitan atau peraturan yang dipakai sesuai peraturan gulat international di bawah pengawasan *United World Wrestling* (UWW).

Tujuan olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan atau mendorong lawan sampai keluar zona pertandingan yang sesuai dengan peraturan pertandingan. Apabila pegulat mampu menjatuhkan lawannya sampai bahu menyentuh matras maka akan mendapat dua poin tetapi apabila pegulat hanya mendorong lawan sampai keluar *zone* maka tidak dinilai atau tidak ada *point*.

Olahraga gulat tidak hanya dimainkan oleh pria, tetapi dewasa ini wanita dapat ikut dalam pertandingan gulat. Gaya bebas merupakan peraturan yang sama untuk pertandingan gulat wanita dan disebut kategori gaya bebas putri. Dalam pertandingan gulat gaya bebas putri peraturan dan teknik yang dapat digunakan sama halnya seperti pada gulat gaya bebas yang dipertandingkan pada pegulat putra.

Kegiatan *event* yang diikuti pada gulat wanita terdiri dari Nasional dan Internasional antara lain; *single event* dan *multi event*. *Single event* terdiri dari kejuaraan nasional junior dan senior sedangkan *multi event*

terdiri dari PON, *Sea Games*, *Asian games*, *Olympic youth* dan *Olympic*. Perkembangan prestasi pegulat putri di Indonesia memiliki tanggung jawab yang cukup besar karena dari sejarahnya belum pernah mengikuti *multievent* internasional seperti *Asian Games* dan prestasi yang merupakan satu-satunya pernah memperoleh juara 1 mendapat medali emas di *multievent SEA Games* tahun 2011 adalah peneliti sendiri yang merupakan atlet gulat putri Indonesia perwakilan daerah Provinsi Kalimantan Selatan dan juga Mahasiswa Jurusan Olahraga Prestasi Di Universitas Negeri Jakarta.

Dengan melakukan analisis pada pertandingan kejuaraan Nasional Pra-PON dalam hal mengamati kemampuan memperoleh *point*, pentingnya analisis teknik perolehan *point* dan klasifikasi *point* untuk mengevaluasi hasil pertandingan sehingga persiapan dalam program latihan menuju pertandingan selanjutnya dapat diketahui cara bermain (strategi) lawan yang akan dihadapi pada pertandingan PON di Jawa Barat. Peneliti memerlukan penelitian analisis teknik perolehan *point* dan klasifikasi *point* karena menjadi seorang atlet, pelatih, dan perwasitan dapat belajar banyak tentang peraturan atau cara bertanding gulat.

Dari analisis yang dilakukan peneliti ini menjelaskan hasil kemampuan bertanding oleh para pegulat, sehingga evaluasi dari hasil latihan selama ini dijelaskan pada analisis teknik perolehan *point* dan klasifikasi *point*. Oleh karena itu peneliti mempersiapkan program latihan

khususnya pada keterampilan dalam bermain gulat agar dapat meningkatkan prestasi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian analisis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui jumlah prosentase angka teknik/*point* terbanyak atau *point* yang sering didapat pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg Pra-PON JATIM 2015.
2. Untuk mengetahui jumlah prosentase klasifikasi *point* terbanyak atau terjadinya kemenangan yang sering didapat pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg Pra-PON JATIM 2015.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian analisis teknik perolehan *point* terbanyak cabang olahraga gulat pada kejuaraan nasional pra-PON malang jawa timur 2015 dilakukan di Gelanggang Olahraga Pertamina Universitas Brawijaya, Malang, Jawa Timur.

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dimulai pada tanggal 28 November – 4 Desember 2015.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian ini termasuk dalam metode deskriptif.¹⁶ Dengan teknik analisis dokumentasi.¹⁷ Dalam penelitian ini pendekatan analisis digunakan karena merupakan salah satu pendekatan penelitian yang umumnya digunakan untuk mengumpulkan data. Data penilaian perwasitan (*scoring sheet*) pada panitia pertandingan dan melakukan observasi saat pertandingan berlangsung dengan mendokumentasikan video serta menghitung prosentase dari tiap-tiap *point* dalam melakukan angka teknik perolehan *point*, pengamatan teknik perolehan *point* terbanyak diambil dari meneliti video pertandingan dan blangko penilaian dari perwasitan.

Metode deskriptif dengan teknik analisis dokumentasi di atas dikombinasikan sehingga memperoleh data yang nyata, kemampuan dihitung dari setiap teknik yang memperoleh *point* atau nilai angka teknik yang memakai peraturan *united world wrestling*. Caranya dengan menghitung rata-rata jumlah perolehan *point* atau nilai angka teknik pada setiap jenis angka teknik yaitu *point 1*, *point 2*, *point 4* pada pertandingan di kelas 63 kg gaya bebas putri, serta klasifikasi *point* terjadinya kemenangan.

¹⁶ Moh. Nazir, *Metode penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), h. 55.

¹⁷ Riduan, *Dasar-Dasar statistik*, (Bandung: Alfabeta, 2006), h. 3.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah penduduk suatu wilayah.¹⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah pegulat gaya bebas putri pada kejuaraan nasional pra-PON tahun 2015 berjumlah 89 orang dari masing-masing mewakili team provinsi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian penduduk yang berada di suatu populasi yang memiliki karakter yang sama.¹⁹ Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* (sampling pertimbangan) yaitu pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti.²⁰ Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 12 orang atlet dengan teknik *purposive sampling*. Kelas pertandingan yang dipilih secara sengaja adalah dengan kelas gulat gaya bebas putri 63 kg.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini, menggunakan data-data yang diperoleh dengan mengambil data dari blangko penilaian perwasitan yang digunakan pada pertandingan sesuai peraturan internasional dari United World Wrestling berisi kolom-kolom tabel dan baris-baris tabel untuk

¹⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT. Reinika Cipta, 2006) h.130.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.80.

²⁰ Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2002), h. 168.

setiap *point* dan klasifikasi penilaian. Untuk menunjang penelitian ini, instrumen yang lainnya adalah sebagai berikut :

1. Video pertandingan
2. *Camera*
3. *Netbook*
4. Flasdisk
5. Alat Tulis

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah seluruh hasil data pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg. Data yang sudah didapat kemudian diolah, yaitu memindahkan data dari hasil video pertandingan yang peneliti ambil dan data *scoring* dari perwasitan. Setelah itu mengelompokan data dan dianalisis berdasarkan perolehan penilaian perwasitan dari *point* yang diperoleh dari angka teknik disetiap pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg.

Pengumpulan data dilakukan untuk mengetahui perolehan *point* yang terbanyak didapat dari penilaian perwasitan secara resmi sehingga hasil penilaian pada pertandingan telah teruji kelayakannya, selanjutnya akan diperoleh data yang bersifat kuantitatif. Suharsimi dalam bukunya

mengatakan: Data kuantitatif tersebut dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh presentasi.²¹

G. Teknik Analisa Data

Penelitian ini bertujuan mencari gambaran teknik perolehan *point* terbanyak pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan prosentase:

1. Menghitung prosentase atau disebut frekuensi relative (f rel)
2. Menghitung jumlah aktivitas perolehan *point* (N)
3. Menginterpretasikan setiap kriteria teknik perolehan *point* terbanyak pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg.

Untuk menghitung skor rata-rata digunakan rumus:

$$= \frac{\quad}{\quad} \cdot 100 \%$$

²¹ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : Rineke Cipta, 1990), h.347

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian dikumpulkan, dan dihitung dengan petunjuk teknis serta pengolahan data, sebagai hasil persentase rata-rata teknik perolehan *point* terbanyak pada kejuaraan nasional Pra-PON Malang 2015. Perhitungan data terdapat pada lampiran. Gambaran perolehan teknik *point* dan klasifikasi *point* dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini:

Tabel 1. Teknik *point* yang dihasilkan oleh setiap pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.

No Match	Wrestler	TP	Victory	TP	Wrestler
250	PPB – S Maria Mailoa	9	VT	0	JTG – Oktaviana Puji W
209	KTM – Anita Dwi N	10	ST	0	SMU – Sania
251	JBI – Siti Khodijah	4	VT	0	BLI – Ni Luh Theresia A
210	KTU – Ida Sari	2	VT	8	JTM – Nurhayati
263	RIU – Maydelse B Sitepu	8	VT	0	SMB – Nur Annisa Safitri
264	DIY – Aflaharani Uhacham	0	VT	6	KLS – Ridha Wahdaniyaty
265	PPB – S Maria Mailoa	4	PP	9	KTM – Anita Dwi N
266	JBI – Siti Khodijah	0	VT	4	JTM – Nurhayati

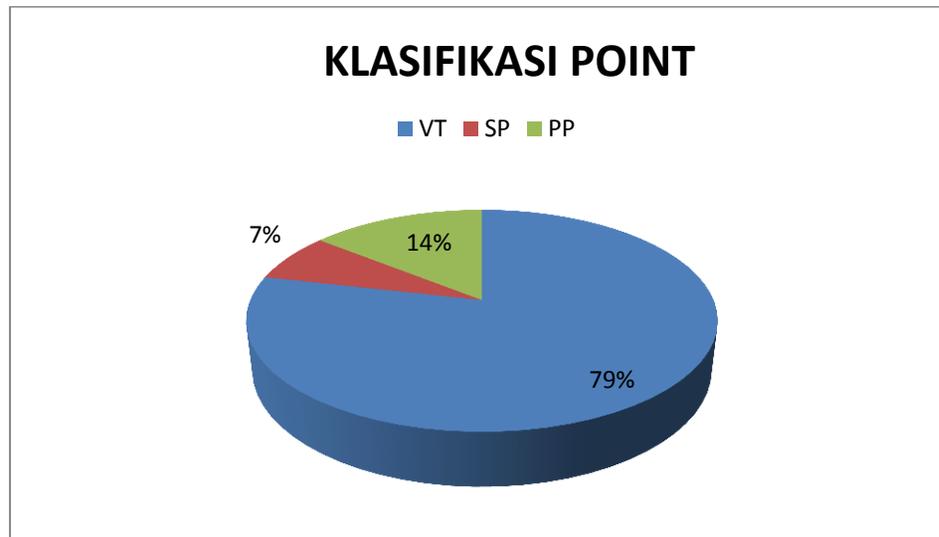
275	RIU – Maydelse B Sitepu	0	VT	10	KLS – Ridha Wahdaniyaty
276	KTM – Anita Dwi N	2	PP	6	JTM – Nurhayati
281	KTU – Ida Sari	1	VT	8	JBI – Siti Khodijah
285	DIY – Aflaharani Uhacham	0	VT	2	RIU – Maydelse B sitepu
298	JBI – Siti Khodijah	0	VT	7	KTM – Anita Dwi N
286	KLS – Ridha Wahdaniyaty	4	VT	0	JTM – Nurhayati

Dari tabel satu dapat disimpulkan menggunakan prosentase pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Prosentase klasifikasi *point* yang lebih banyak terjadi pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

MATCH	KLASIFIKASI POINT						TOTAL
	VT	%	SP	%	PP	%	
14	11	78,57	1	7,14	2	14,28	14

Diketahui dari tabel 2 klasifikasi *point* yang paling banyak terjadi adalah VT dengan jumlah 11 kali dilakukan dan perolehan prosentase sebesar 78,57%, yang paling sedikit terjadi adalah SP dengan 1 kali dan prosentase sebesar 7,14% dan kemenangan dengan klasifikasi PP dilakukan sebanyak 2 kali dengan perolehan prosentase 14,28%. Digambarkan diagram pie di balik ini :



Gambar 4.1. Prosentase klasifikasi *point* yang lebih banyak terjadi pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 3. Klasifikasi *point* yang dihasilkan oleh setiap pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015.

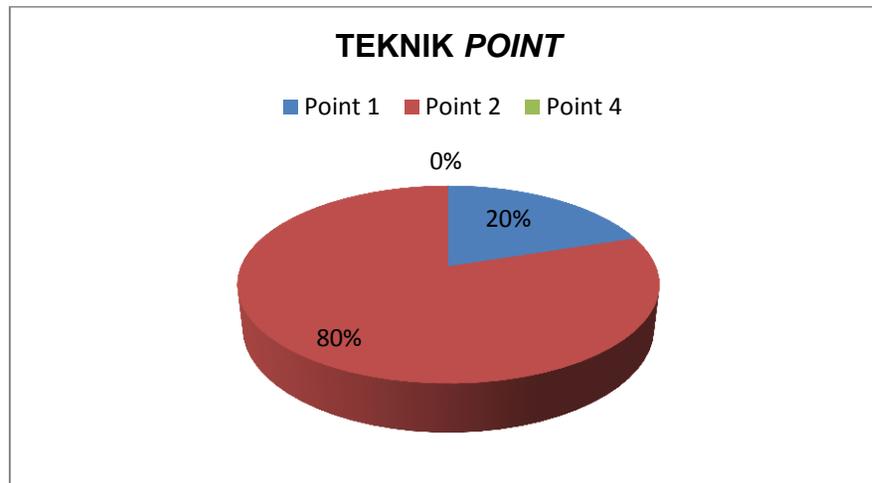
No Match	Wrestler	CP	Victory	CP	Wrestler
250	PPB – S Maria Mailoa	5	VT	0	JTG – Oktaviana Puji W
209	KTM – Anita Dwi N	4	ST	0	SMU – Sania
210	KTU – Ida Sari	0	VT	5	JTM – Nurhayati
263	RIU – Maydelse B Sitepu	5	VT	0	SMB – Nur Annisa Safitri
264	DIY – Aflaharani Uhacham	0	VT	5	KLS – Ridha Wahdaniyaty
265	PPB – S Maria Mailoa	1	PP	3	KTM – Anita Dwi N
266	JBI – Siti Khodijah	0	VT	5	JTM – Nurhayati
275	RIU – Maydelse B Sitepu	0	VT	5	KLS – Ridha Wahdaniyaty

276	KTM – Anita Dwi N	1	PP	3	JTM – Nurhayati
281	KTU – Ida Sari	0	VT	5	JBI – Siti Khodijah
285	DIY – Aflaharani Uhacham	0	VT	5	RIU – Maydelse B sitepu
298	JBI – Siti Khodijah	0	VT	5	KTM – Anita Dwi N
286	KLS – Ridha Wahdaniyaty	5	VT	0	JTM – Nurhayati

Tabel 4. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 250 Papua Barat lawan Jawa Tengah pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
250	PPB	1	20	4	80	0	0	5	100
	JTG	0	0	0	0	0	0	0	0

Dari tabel 4 dapat diketahui pada pertandingan pertama kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 250 dengan peserta dari Provinsi Papua Barat bertemu dengan Jawa Tengah, Papua Barat memenangkan pertandingan dengan melakukan teknik *point* 1 sebanyak 1 kali dengan prosentase 20%, teknik *point* 2 sebanyak 4 kali dengan prosentase 80% dan tidak melakukan teknik *point* 4 sama sekali.



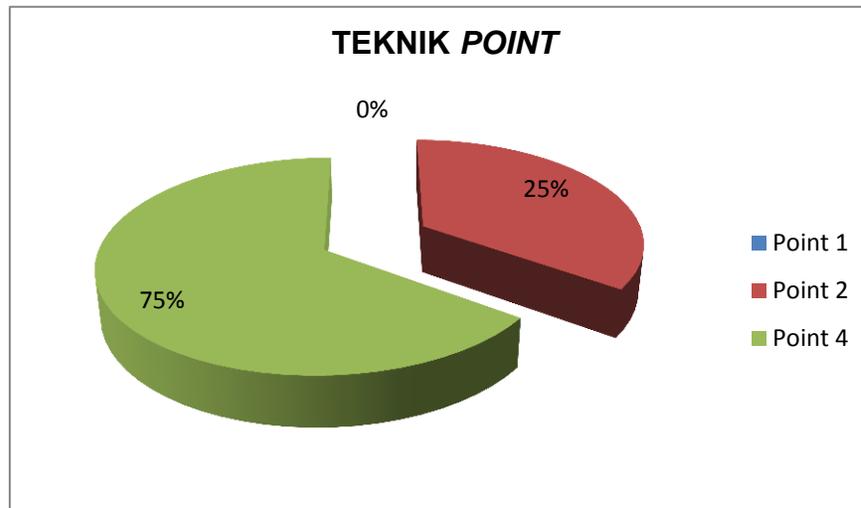
Gambar 4.2. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 250 Papua Barat lawan Jawa Tengah pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 5. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 209 Kalimantan Timur lawan Sumatra Utara pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
209	KTM	0	0	3	75	1	25	4	100
	SMU	0	0	0	0	0	0	0	0

Dari tabel 5 dapat diketahui pada pertandingan kedua kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 209 dengan peserta dari Provinsi Kalimantan Timur bertemu dengan Sumatera Utara, Kalimantan Timur memenangkan pertandingan dengan tidak melakukan teknik *point* 1, teknik

point 2 sebanyak 3 kali dengan prosentase 75% dan melakukan teknik *point* 4 sebanyak 1 kali dengan prosentase 25%.



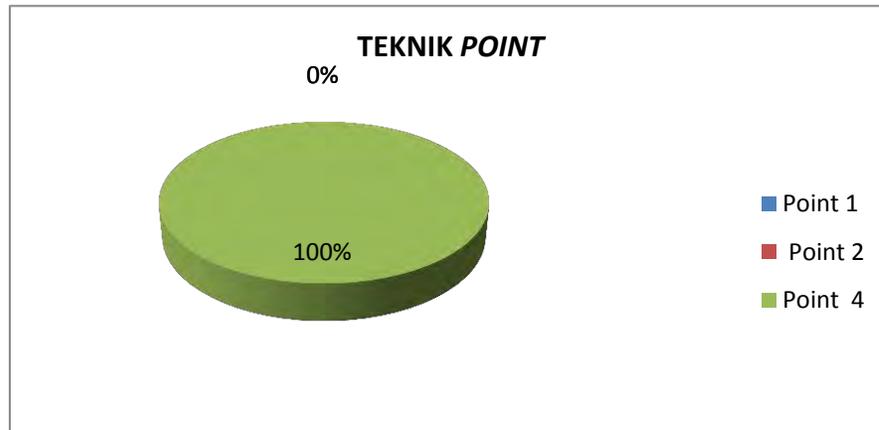
Gambar 4.3. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 209 Kalimantan Timur lawan Sumatra Utara pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 6. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 251 Jambi lawan Bali pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
251	JBI	0	0	0	0	1	100	1	100
	BLI	0	0	0	0	0	0	0	0

Dari tabel 6 dapat diketahui pada pertandingan ketiga kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 251 dengan peserta dari Provinsi Jambi

bertemu dengan Bali, Jambi memenangkan pertandingan melakukan teknik *point 4* sebanyak 1 kali dengan prosentase 100% dan tidak melakukan teknik *point 1*, teknik *point 2*.



Gambar 4.4. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 251 Jambi lawan Bali pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

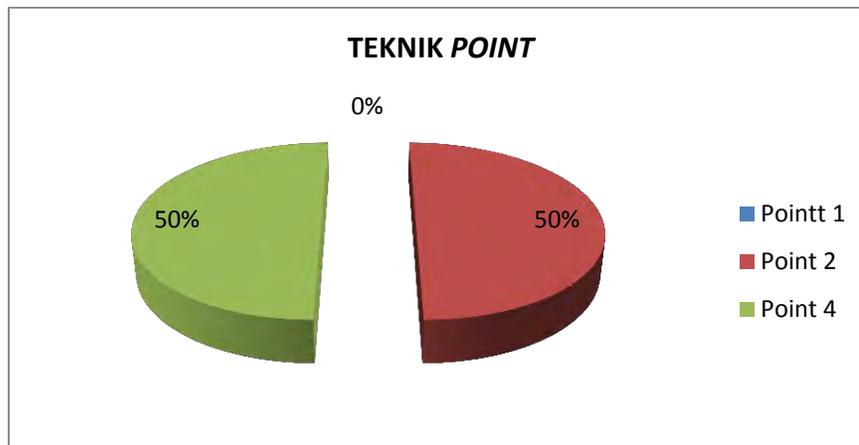
Tabel 7. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 210 Kalimantan Utara lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
210	KTU	0	0	1	100	0	0	1	20
	JTM	0	0	4	100	0	0	4	80

Dari tabel 7 dapat diketahui pada pertandingan keempat kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 210 dengan peserta dari Provinsi Kalimantan Utara bertemu dengan Jawa Timur, Jawa Timur memenangkan

264	DIY	0	0	0	0	0	0	0	
	KLS	0	0	1	50	1	50	2	

Dari tabel 9 dapat diketahui pada pertandingan keenam kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 264 dengan peserta dari Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta bertemu dengan Kalimantan Selatan, Kalimantan Selatan memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 4 sebanyak 1 kali dengan prosentase 50%, melakukan teknik *point* 2 sebanyak 1 dengan prosentase 50%, dan tidak melakukan teknik *point* 1. Sedangkan Sumatra Daerah Istimewa Yogyakarta tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 2, teknik *point* 4.

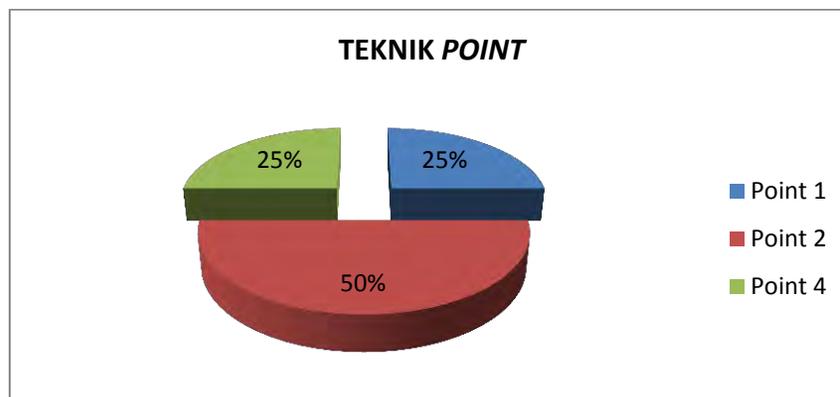


Gambar 4.7. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 264 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 10. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 265 Papua Barat lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
265	PPB	4	100	0	0	0	0	4	50
	KTM	1	25	2	50	1	25	4	50

Dari tabel 10 dapat diketahui pada pertandingan ketujuh kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 265 dengan peserta dari Provinsi Papua Barat bertemu dengan Kalimantan Timur, Kalimantan Timur memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 4 sebanyak 1 kali dengan prosentase 25%, melakukan teknik *point* 2 sebanyak 2 dengan prosentase 50%, melakukan teknik *point* 1 sebanyak 1 dengan prosentase 25%. Sedangkan Papua Barat melakukan teknik *point* 1 sebanyak 4 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point* 2, teknik *point* 4.

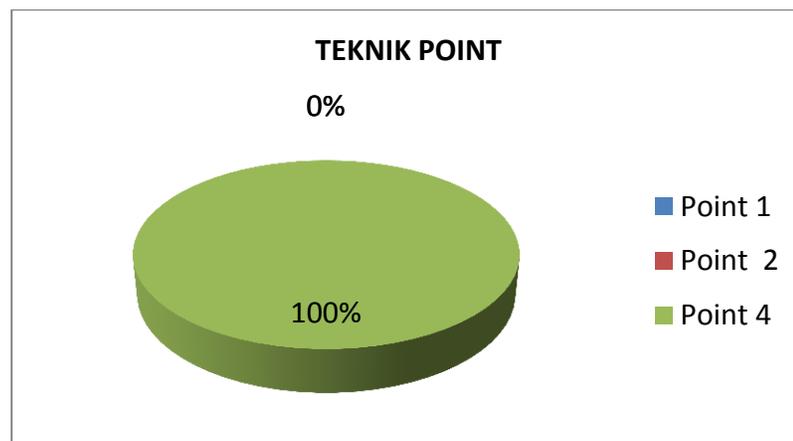


Gambar 4.8. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 265 Papua Barat lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 11. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 266 Jambi lawan JawaTimur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
266	JBI	0	0	0	0	0	0	0	0
	JTM	0	0	0	0	1	100	1	100

Dari tabel 11 dapat diketahui pada pertandingan kedelapan kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 266 dengan peserta dari Provinsi Jambi bertemu dengan Jawa Timur, Jawa Timur memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 4 sebanyak 1 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 2. Sedangkan Jambi tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 2, teknik *point* 4.

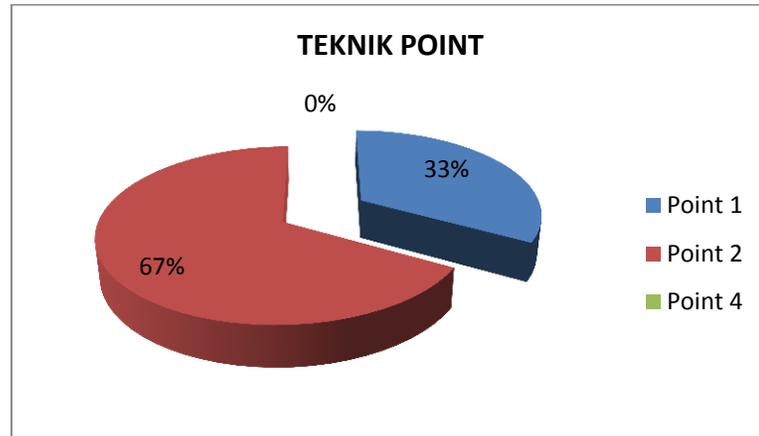


Gambar 4.9. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 266 Jambi lawan JawaTimur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 12. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 275 Riau lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
275	RIU	0	0	0	0	0	0	0	0
	KLS	2	33	4	66,7	0	0	6	100

Dari tabel 12 dapat diketahui pada pertandingan kesembilan kelas 63 kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 275 dengan peserta dari Provinsi Riau bertemu dengan Kalimantan Selatan, Kalimantan Selatan memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 1 sebanyak 2 kali dengan prosentase 33%, teknik *point* 2 sebanyak 4 kali dengan prosentase 66,7%, dan tidak melakukan teknik *point* 4. Sedangkan Riau tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 2, teknik *point* 4.



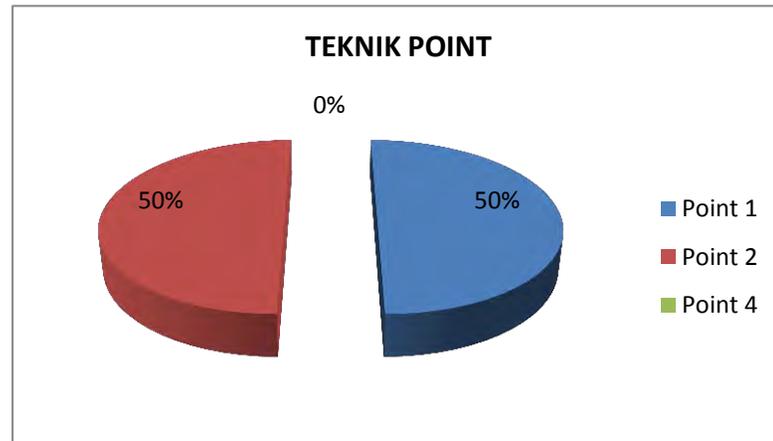
Gambar 4.10. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 275 Riau lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 13. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 276 Kalimantan Timur lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
276	KTM	0	0	1	100	0	0	1	20
	JTM	2	50	2	50	0	0	4	80

Dari tabel 13 dapat diketahui pada pertandingan kesepuluh kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 276 dengan peserta dari Provinsi Kalimantan Timur bertemu dengan Jawa Timur, Jawa Timur memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 1 sebanyak 2 kali dengan prosentase 50%, teknik *point* 2 sebanyak 2 kali dengan prosentase 50%, dan tidak

melakukan teknik *point* 4. Sedangkan Kalimantan Timur melakukan teknik *point* 2 sebanyak 1 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 4.



Gambar 4.11. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 276

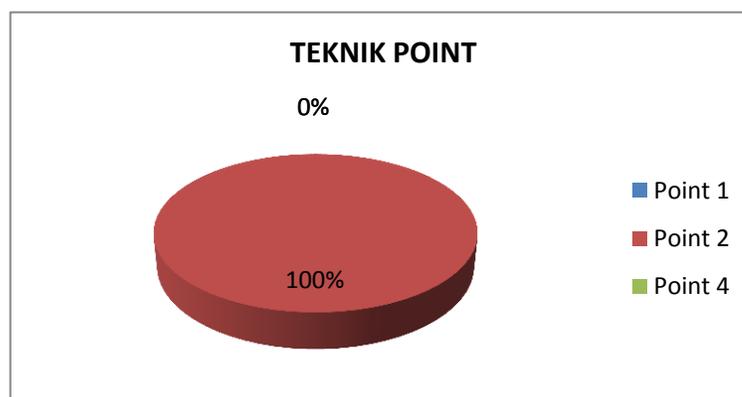
Kalimantan Timur lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 14. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 281 Kalimantan Utara lawan Jambi pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
281	KTU	1	100	0	0	0	0	1	20
	JBI	0	0	4	100	0	0	4	80

Dari tabel 14 dapat diketahui pada pertandingan kesebelas kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 281 dengan peserta dari Provinsi

Kalimantan Utara bertemu dengan Jambi, Jambi memenangkan pertandingan melakukan teknik *point 2* sebanyak 4 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point 1*, teknik *point 4*. Sedangkan Kalimantan Utara melakukan teknik *point 1* sebanyak 1 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point 2*, teknik *point 4*.



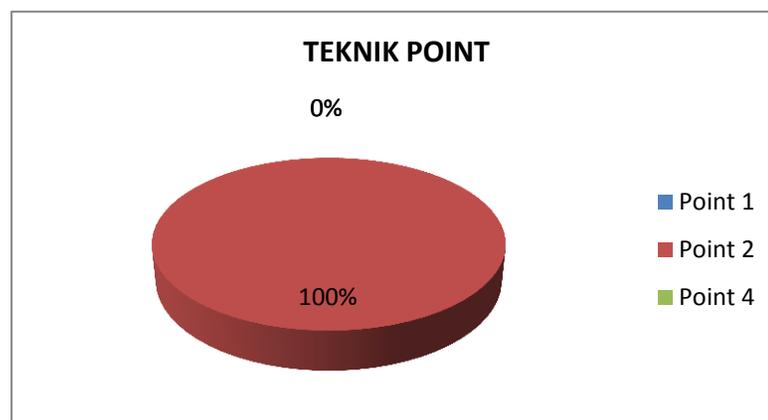
Gambar 4.12. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 281

Kalimantan Utara lawan Jambi pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 15. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 285 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Riau pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
285	DIY	0	0	0	0	0	0	0	0
	RIU	0	0	1	100	0	0	1	0

Dari tabel 15 dapat diketahui pada pertandingan keduabelas kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 285 dengan peserta dari Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Riau, Riau memenangkan pertandingan melakukan teknik *point 2* sebanyak 1 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point 1*, teknik *point 4*. Sedangkan Daerah Istimewa Yogyakarta tidak melakukan teknik *point 1*, teknik *point 2*, teknik *point 4*.



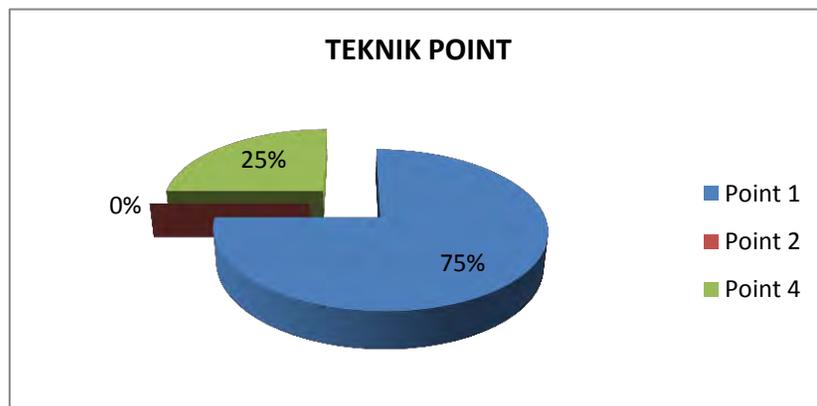
Gambar 4.13. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 285 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Riau pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 16. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 298 Jambi lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No	Wrestler	Teknik <i>Point</i>	Total
----	----------	---------------------	-------

<i>Match</i>		1	%	2	%	4	%	TP	%
298	JBI	0	0	0	0	0	0	0	0
	KTM	3	75	0	0	1	25	4	100

Dari tabel 16 dapat diketahui pada pertandingan ketigabelas kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 298 dengan peserta dari Provinsi Jambi dengan Kalimantan Timur, Kalimantan Timur memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 1 sebanyak 3 kali dengan prosentase 75%, teknik *point* 4 sebanyak 1 kali dengan prosentase 25%, dan tidak melakukan teknik *point* 2. Sedangkan Jambi tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 2, teknik *point* 4.

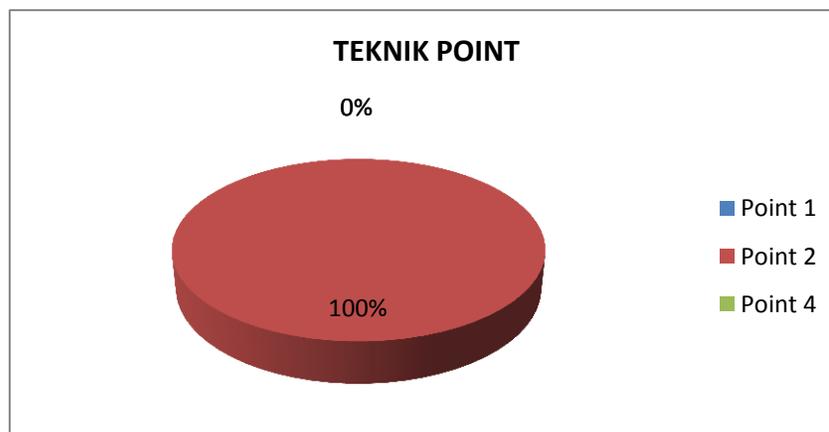


Gambar 4.14. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 298 Jambi lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 16. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 286 Kalimantan Selatan lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
286	KLS	0	0	2	100	0	0	2	100
	JTM	0	0	0	0	0	0	0	0

Dari tabel 17 dapat diketahui pada pertandingan keempatbelas kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* 286 dengan peserta dari Provinsi Kalimantan Selatan dengan Jawa Timur, Kalimantan Selatan memenangkan pertandingan melakukan teknik *point* 2 sebanyak 2 kali dengan prosentase 100%, dan tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 4. Sedangkan Jawa Timur tidak melakukan teknik *point* 1, teknik *point* 2, teknik *point* 4.

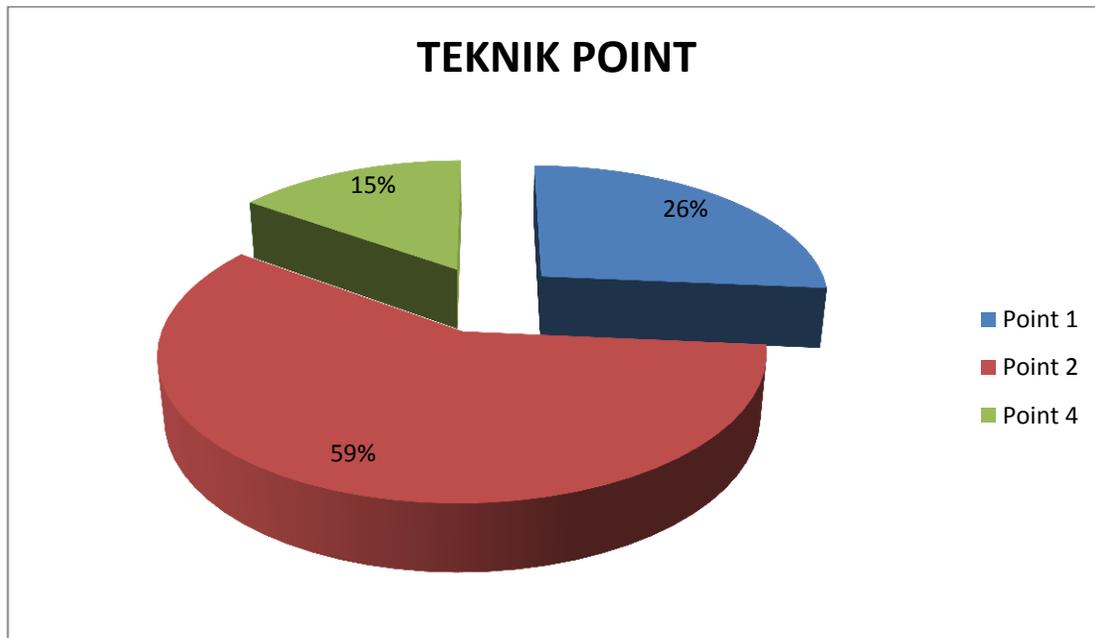


Gambar 4.15. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 286 Kalimantan Selatan lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Tabel 17. Prosentase perolehan teknik *point* 1, 2, dan 4 yang dilakukan pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

Match	Point 1	%	Point 2	%	Point 4	%	Σ
14	14	26,41	31	58,49	8	15,09	53

Dari tabel 18 di atas dapat diketahui pada keseluruhan pertandingan kelas 63kg putri gaya bebas dengan nomor *match* yg dipertandingkan dengan peserta dari 12 Provinsi dengan setiap Provinsi mempunyai atlet 1 orang, terjadi 14 kali teknik *point* 1 dengan prosentase sebesar 26,41%, yang adalah prosentase terendah adalah perolehan atlet melakukan teknik *point* 4 sebanyak 8 kali dengan prosentase 15,09% dan prosentase tertinggi penggunaan teknik *point* 2 yaitu sebanyak 31 kali dengan prosentase sebesar 58,49%.



Gambar 4.16. Prosentase perolehan teknik *point* 1, 2, dan 4 yang dilakukan pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

B. Analisa Hasil Penelitian

Dengan mengumpulkan data dari pertandingan Gulat kelas 63 kg putrid di kejuaraan Pra-PON yang dilakukan di kota Malang Jawa Timur 2015 dengan 12 orang sebagai peserta dari 12 provinsi dengan masing-masing provinsi mengirimkan satu perwakilan, dengan 14 nomor pertandingan yang telah dilakukan, dan dilakukan pengolahan berupa perhitungan-perhitungan prosentase dari data yang sudah diperoleh, maka keluar hasil dari penelitian yang telah dilakukan, yaitu teknik *point*

yang sering terjadi adalah teknik *point* 2 dengan perolehan prosentase sebesar 58,49% kemudian disusul dengan banyaknya penggunaan teknik *point* 1 dengan memberikan kontribusi pada keseluruhan penggunaan teknik *point* sebesar 26,41% yaitu sebanyak 14 kali, dan penggunaan teknik *point* terendah dengan perolehan prosentase 15,89% sebanyak 8 kali sebagai teknik *point* yang jarang dilakukan.

Sedangkan klasifikasi *point* yang paling banyak terjadi adalah VT dengan jumlah 11 kali dilakukan dan perolehan prosentase sebesar 78,57%, yang paling sedikit terjadi adalah SP dengan 1 kali dan prosentase sebesar 7,14% dan kemenangan dengan klasifikasi PP dilakukan sebanyak 2 kali dengan perolehan prosentase 14,28%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Teknik *point* yang sering terjadi adalah teknik *point* 2 dengan perolehan prosentase sebesar 58,49% kemudian disusul dengan banyaknya penggunaan teknik *point* 1 dengan memberikan kontribusi pada keseluruhan penggunaan teknik *point* sebesar 26,41% yaitu sebanyak 14 kali, dan penggunaan teknik *point* terendah dengan perolehan prosentase 15, 89% sebanyak 8 kali sebagai teknik *point* yang jarang dilakukan.
2. Klasifikasi *point* yang paling banyak terjadi adalah VT (*victories by fall*) dengan jumlah 11 kali dilakukan dan perolehan prosentase sebesar 78,57%, yang paling sedikit terjadi adalah SP (*victories by superiority*) dengan 1 kali dan prosentase sebesar 7,14% dan kemenangan dengan klasifikasi PP (*decision by points*) dilakukan sebanyak 2 kali dengan perolehan prosentase 14,28%.

B. Saran

1. Pelatih gulat gaya bebas putri lebih mematangkan kembali teknik kuncian agar menjadi terlatih menang dengan klasifikasi VT (*victories*

by fall) nilai *point* penghasil nilai 5 yang merupakan nilai tinggi pada klasifikasi *point*.

2. Pelatih gulat gaya bebas putri lebih mematangkan kembali teknik sambungan agar dapat melakukan teknik kunciian yang membuat kemenangan sehingga memperoleh *point* dan kemenangan.
3. Pelatih gulat gaya bebas putri lebih mematangkan kembali dari kemampuan teknik menguasai lawan agar dapat mengawali melakukan teknik lanjutan seperti sambungan dan kunciian sehingga saat melakukan teknik serangan kunciian menjadi kemenangan.
4. Pelatih gulat gaya bebas putri meningkatkan serangan balik atau pertahanan dengan serangan yang mengatasi serangan teknik tangkapan kaki dan teknik gulungan dari lawan yang menjadi kebanyakan atlet melakukan teknik itu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aron. 1995. *Olahraga Gulat*. Jakarta Pemerintah Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta, Dinas Olahraga DKI Jakarta.
- Bambang Erawan. 2011. *Modul Gulat*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bambang Kridasuwarsa. 2014. *Biomekanika Olahraga*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Harsono. 2006. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- International Federation of Associated Wrestling Styles, *Internasional Wrestling Rules*, Lausanne: FILA.
- Rajko Petrov. 1987. *Freestyle and Greco-Roman Wrestling*. Lausanne: Forum – Published by FILLA.
- Sudrajat Prawirasaputra. 1980. *Dasar-Dasar Olahraga Gulat*. Jakarta: PB PGSI.
- Sudrajat Prawirasaputra. 1993. *Bentuk-Bentuk Latihan Teknik dan Kondisi Fisik*. Bandung: PB. PGSI.
- Suharsimi Arikunto. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Reinika Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Peserta Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur

PRA PON XIX TAHUN 2015 - Nov 2015

NUMBER OF
ENTRIES BY TEAM



Female Wrestling

Teams	48 kg	53 kg	55 kg	58 kg	60 kg	63 kg	69 kg	75 kg	TOTAL
ACH	1	1	1	1	0	0	1	0	5
BBL	0	1	0	0	0	0	0	1	2
BKL	1	0	0	0	0	0	0	0	1
BLI	1	1	0	0	0	1	0	0	3
BTN	0	1	0	0	0	0	1	0	2
DIY	0	0	0	0	1	1	0	0	2
DKI	1	1	0	0	0	0	0	0	2
JBI	1	1	1	1	1	1	1	1	8
JTG	1	1	1	0	1	1	0	1	6
JTM	1	1	1	1	1	1	1	1	8
KLS	1	0	1	0	1	1	1	1	6
KTG	1	0	0	1	0	0	0	0	2
KTM	1	1	1	1	1	1	1	1	8
KTU	1	0	0	0	0	1	0	0	2
LPG	1	0	1	1	0	0	0	1	4
PPA	1	1	0	0	0	0	0	0	2
PPB	1	0	1	0	1	1	0	0	4
RIU	1	0	0	0	0	1	1	0	3
SLT	1	1	0	0	0	0	0	0	2
SMB	1	1	1	1	1	1	0	1	7
SMS	1	0	0	0	0	0	0	1	2
SMU	1	1	1	1	1	1	0	0	6
SSL	0	0	0	1	0	0	0	1	2
TOTAL	19	13	10	9	9	12	7	10	89

Number of Teams **23**

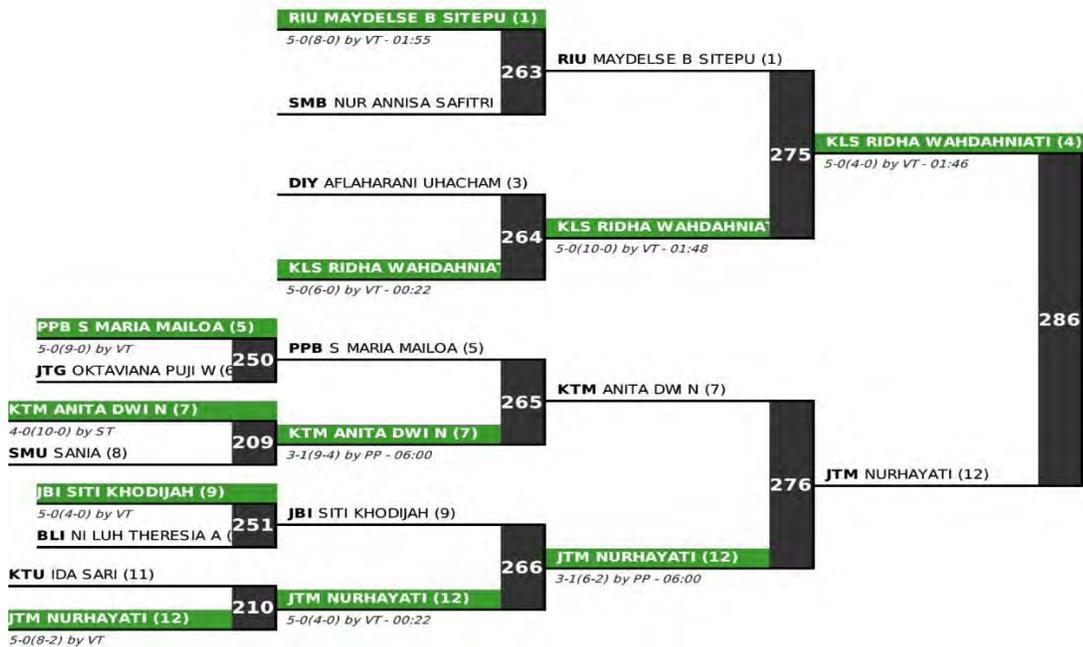
Lampiran 2. Jadwal Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur

2015-11-28 21:34:20

PRA PON XIX TAHUN 2015 - Nov 2015

FW - 63 kg

Qualif.	1/4 Final	1/2 Final	Final 1-2
---------	-----------	-----------	-----------



Repechage	Final 3-5
-----------	-----------



Final 3-5



Lampiran 3. Results Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur

PRA PON XIX TAHUN 2015 - Nov 2015

COMPLETE RESULTS



Female Wrestling - Seniors - 63 kg - Results

Qualif. - FW - 63 kg

Match	Wrestler	TP	CP	Victory	CP	TP	Wrestler
250	PPB - S Maria Mailoa	9	5	VT	0	0	JTG - Oktaviana Puji W
209	KTM - Anita Dwi N	10	4	ST	0	0	SMU - Sania
251	JBI - Siti Khodijah	4	5	VT	0	0	BLI - Ni Luh Theresia A
210	KTU - Ida Sari	2	0	VT	5	8	JTM - Nurhayati

1/4 Final - FW - 63 kg

Match	Wrestler	TP	CP	Victory	CP	TP	Wrestler
263	RIU - Maydelse B Sitepu	8	5	VT	0	0	SMB - Nur Annisa Safitri
264	DIY - Aflaharani Uhacham	0	0	VT	5	6	KLS - Ridha Wahdahniati
265	PPB - S Maria Mailoa	4	1	PP	3	9	KTM - Anita Dwi N
266	JBI - Siti Khodijah	0	0	VT	5	4	JTM - Nurhayati

1/2 Final - FW - 63 kg

Match	Wrestler	TP	CP	Victory	CP	TP	Wrestler
275	RIU - Maydelse B Sitepu	0	0	VT	5	10	KLS - Ridha Wahdahniati
276	KTM - Anita Dwi N	2	1	PP	3	6	JTM - Nurhayati

Repechage - FW - 63 kg

Match	Wrestler	TP	CP	Victory	CP	TP	Wrestler
281	KTU - Ida Sari	1	0	VT	5	8	JBI - Siti Khodijah

Final 3-5 - FW - 63 kg

Match	Wrestler	TP	CP	Victory	CP	TP	Wrestler
285	DIY - Aflaharani Uhacham	0	0	VT	5	2	RIU - Maydelse B Sitepu
298	JBI - Siti Khodijah	0	0	VT	5	7	KTM - Anita Dwi N

Final 1-2 - FW - 63 kg

Match	Wrestler	TP	CP	Victory	CP	TP	Wrestler
286	KLS - Ridha Wahdahniati	4	5	VT	0	0	JTM - Nurhayati

Lampiran 4. *Ranking point* Pertandingan Pra-PON di Malang Jawa Timur

2015-11-28 21:34:20

PRA PON XIX TAHUN 2015 - Nov 2015
RANKING



Female Wrestling - Seniors - 63 kg

Rank	Team	Wrestler	CP	VT	ST	TP	TP Gvn	Team Rank Pts
1.	KLS	Ridha Wahdahniati	15	3	0	20	0	10
2.	JTM	Nurhayati	13	2	0	18	8	9
3.	RIU	Maydelse B Sitepu	10	2	0	10	10	8
3.	KTM	Anita Dwi N	13	1	1	28	10	8
5.	DIY	Aflaharani Uhacham	0	0	0	0	8	6
5.	JBI	Siti Khodijah	10	2	0	12	12	6
7.	PPB	S Maria Mailoa	6	1	0	13	9	4
8.	KTU	Ida Sari	0	0	0	3	16	3
9.	BLI	Ni Luh Theresia A	0	0	0	0	4	2
10.	SMB	Nur Annisa Safitri	0	0	0	0	8	1
11.	JTG	Oktaviana Puji W	0	0	0	0	9	0
12.	SMU	Sania	0	0	0	0	10	0

CP	Classification Points
VT	Victories by fall, default/forfeit/disqualification (5-0)
ST	Victories by superiority (4-0 / 4-1)
TP	Technical Points obtained
TP Gvn	Technical Points given

If three or more teams have an equal number of victories

The following principle will apply to rank the worst team(s):

- The fewest classification points
- The fewest victories by « Fall »
- The fewest match victories by superiority
- The fewest technical points scored in the whole competition
- The most technical points given in the whole competition

The two remaining teams will be ranked according to the result of their direct match.

Lampiran 5. Perhitungan Prosentase Perolehan Teknik *Point*

<i>Match</i>	<i>Point 1</i>	%	<i>Point 2</i>	%	<i>Point 4</i>	%	Σ
14	14	26,41	31	58,49	8	15,09	53

Diketahui:

Point 1

$$\Sigma = 14$$

Point 2

$$\Sigma = 31$$

Point 4

$$\Sigma = 8$$

TOTAL

$$\Sigma = 53$$

Jawab:

$$\textit{Point 1} = \frac{14}{53} = 26,41\%$$

$$\Sigma = 53$$

$$\textit{Point 2} = \frac{31}{53} = 58,49\%$$

$$\Sigma = 53$$

$$\textit{Point 4} = \frac{8}{53} = 15,09\%$$

$$\Sigma = 53$$

Tabel 4. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 250 Papua Barat lawan Jawa Tengah pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
250	PPB	1	20	4	80	0	0	5	100
	JTG	0	0	0	0	0	0	0	0

Diketahui:

PPB

teknik *point* 1 = 1

teknik *point* 2 = 4

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 5$

JTG

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 0$

Jawab:

PPB

teknik *point* 1 = $\frac{1}{5} = 20\%$

teknik *point* 2 = $\frac{4}{5} = 80\%$

teknik *point* 4 = $\frac{0}{5} = 0\%$

$\Sigma = 100\%$

JTG

$\Sigma = 0$

Tabel 5. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 209 Kalimantan Timur lawan Sumatra Utara pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
209	KTM	0	0	3	75	1	25	4	100
	SMU	0	0	0	0	0	0	0	0

Diketahui:

KTM

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 3

teknik *point* 4 = 1

$\Sigma = 4$

SMU

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 0$

Jawab:

KTM

$$\frac{0}{4} = 0\%$$

$$\frac{3}{4} = 75\%$$

$$\frac{1}{4} = 25\%$$

$\Sigma = 4$

SMU

$\Sigma = 0$

Tabel 6. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 251 Jambi lawan Bali pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
251	JBI	0	0	0	0	1	100	1	100
	BLI	0	0	0	0	0	0	0	0

Diketahui:

JBI

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 1

$\Sigma = 1$

BLI

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 0$

Jawab:

JBI

teknik *point* 4 = $\frac{1}{1} = 100\%$

$\Sigma = 1$

BLI

$\Sigma = 0$

Tabel 7. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 210 Kalimantan Utara lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
210	KTU	0	0	1	100	0	0	1	20
	JTM	0	0	4	100	0	0	4	80

Diketahui:

KTU

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 1

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 1$

JTM

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 4

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 4$

Jawab:

KTU

teknik *point* 2 = $\frac{1}{1} = 100\%$

$\Sigma = 1$

JTM

teknik *point* 2 = $\frac{4}{4} = 100\%$

$\Sigma = 4$

Tabel 8. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 263 Riau lawan Sumatra Barat pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
263	RIU	0	0	0	0	2	100	2	100
	SMB	0	0	0	0	0	0	0	0

Diketahui:

RIU

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 2

$\Sigma = 2$

SMB

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 0$

Jawab:

RIU

teknik *point* 4 = $\frac{2}{2} = 100\%$

$\Sigma = 2$

SMB

$\Sigma = 0$

Tabel 9. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 264 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
264	DIY	0	0	0	0	0	0	0	0
	KLS	0	0	1	50	1	50	2	100%

Diketahui:

DIY

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 0$

KLS

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 1

teknik *point* 4 = 1

$\Sigma = 2$

Jawab:

DIY

$\Sigma = 0$

KLS

teknik *point* 2 = $\frac{1}{2} = 50\%$

teknik *point* 4 = $\frac{1}{2} = 50\%$

$\Sigma = 2$

Tabel 10. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 265 Papua Barat lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
265	PPB	4	100	0	0	0	0	4	50
	KTM	1	25	2	50	1	25	4	50

Diketahui:

PPB

teknik *point* 1 = 4

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 4$

KTM

teknik *point* 1 = 1

teknik *point* 2 = 2

teknik *point* 4 = 1

$\Sigma = 4$

Jawab:

PPB

teknik *point* 1 = - = 100%

$\Sigma = 4$

KTM

teknik *point* 1 = - = 25%

teknik *point 2* = - = 50%

teknik *point 4* = $\frac{1}{4}$ = 25%

$\Sigma = 4$

Tabel 11. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 266 Jambi lawan JawaTimur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
266	JBI	0	0	0	0	0	0	0	0
	JTM	0	0	0	0	1	100	1	100

Diketahui:

JBI

teknik *point 1* = 0

teknik *point 2* = 0

teknik *point 4* = 0

$\Sigma = 0$

JTM

teknik *point 1* = 0

teknik *point 2* = 0

teknik *point 4* = 1

$\Sigma = 1$

Jawab:

JBI

$\Sigma = 0$

JTM

teknik *point* 4 = - = 100% $\Sigma = 1$

Tabel 12. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 275 Riau lawan Kalimantan Selatan pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
275	RIU	0	0	0	0	0	0	0	0
	KLS	2	33	4	66,7	0	0	6	100

Diketahui:

RIU

teknik *point* 1 = 0teknik *point* 2 = 0teknik *point* 4 = 0 $\Sigma = 0$

KLS

teknik *point* 1 = 2teknik *point* 2 = 4teknik *point* 4 = 0 $\Sigma = 6$

Jawab:

RIU

 $\Sigma = 0$

KLS

teknik *point* 1 = - = 33%

teknik *point* 2 = - = 66,7%

$\Sigma = 6$

Tabel 13. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 276 Kalimantan Timur lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

2No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
276	KTM	0	0	1	100	0	0	1	20
	JTM	2	50	2	50	0	0	4	80

Diketahui:

KTM

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 1

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 1$

JTM

teknik *point* 1 = 2

teknik *point* 2 = 2

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 4$

Jawab:

KTM

teknik *point* 1 = - = 100%

$\Sigma = 1$

JTM

teknik *point* 1 = - = 50 %

teknik *point* 2 = - = 50%

$\Sigma = 4$

Tabel 14. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 281 Kalimantan Utara lawan Jambi pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
281	KTU	1	100	0	0	0	0	1	20
	JBI	0	0	4	100	0	0	4	80

Diketahui:

KTU

teknik *point* 1 = 1

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 1$

JBI

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 4

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 4$

Jawab:

KTU

teknik *point* 1 = - = 100%

$\Sigma = 1$

JBI

teknik *point* 2 = -= 100%

$\Sigma = 4$

Tabel 15. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 285 Daerah Istimewa Yogyakarta lawan Riau pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
285	DIY	0	0	0	0	0	0	0	0
	RIU	0	0	1	100	0	0	1	0

Diketahui:

DIY

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 1$

RIU

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 1

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 1$

Jawab:

DIY

$\Sigma = 0$

RIU

teknik *point* 2 = - = 100 %

$\Sigma = 1$

Tabel 16. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 298 Jambi lawan Kalimantan Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
298	JBI	0	0	0	0	0	0	0	0
	KTM	3	75	0	0	1	25	4	100

Diketahui:

JBI

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$\Sigma = 0$

KTM

teknik *point* 1 = 3

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 1

$$\Sigma = 4$$

Jawab:

JBI

$$\Sigma = 0$$

KTM

teknik *point* 1 = - = 75 %

teknik *point* 4 = - = 25%

$$\Sigma = 4$$

Tabel 17. Prosentase perolehan teknik *point* nomor *match* 286 Kalimantan Selatan lawan Jawa Timur pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

No <i>Match</i>	<i>Wrestler</i>	Teknik <i>Point</i>						Total	
		1	%	2	%	4	%	TP	%
286	KLS	0	0	2	100	0	0	2	100
	JTM	0	0	0	0	0	0	0	0

Diketahui:

KLS

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 2

teknik *point* 4 = 0

$$\Sigma = 2$$

JTM

teknik *point* 1 = 0

teknik *point* 2 = 0

teknik *point* 4 = 0

$$\Sigma = 0$$

Jawab:

KLS

teknik *point* 2 = - = 100%

$$\Sigma = 2$$

JTM

$$\Sigma = 0$$

Lampiran 6. Perhitungan Prosentase Perolehan Klasifikasi *Point*

Tabel 2. Prosentase klasifikasi *point* yang lebih banyak terjadi pada pertandingan gulat gaya bebas putri kelas 63 kg pada kejuaraan nasional Pra-PON malang 2015

MATCH	KLASIFIKASI <i>POINT</i>						TOTAL
	VT	%	SP	%	PP	%	
14	11	78,57	1	7,14	2	14,28	14

Diketahui:

VT

$$\Sigma = 11$$

SP

$$\Sigma = 1$$

PP

$$\Sigma = 2$$

TOTAL

$$\Sigma = 14$$

Jawab:

$$VT = \frac{11}{14} = 78,57\%$$

$$\Sigma = 14$$

$$SP = \frac{1}{14} = 7,14\%$$

$$\Sigma = 14$$

$$PP = \frac{2}{14} = 14,28\%$$

$$\Sigma = 14$$

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar : Teknik sambungan (awalan kuncian) *point 2*

Sumber : dokumentasi pribadi



Gambar : Teknik kuncian *point 2*

Sumber : dokumentasi pribadi



Gambar : Teknik blok lutut (awalan) *point 4* setelah jatuh

Sumber : dokumentasi pribadi



Gambar : Teknik mengangkat *point 4* setelah jatuh

Sumber : dokumentasi pribadi



Gambar : Teknik mengeluarkan (awalan) *point 1*

Sumber : dokumentasi pribadi



Gambar : Teknik mengeluarkan (akhir) *point 1*

Sumber : dokumentasi pribadi