

TINGKAT PENGETAHUAN ATLET GULAT KABUPATEN BANJAR TERHADAP PERATURAN PERTANDINGAN GAYA BEBAS

Ahmad Tantawi¹, Norma Anggara², Recky Ahmad Haffyandi³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia
Email: ahmatantawi@gmail.com, norma.anggara@ulm.ac.id, recky.haffyandi@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan atlet gulat di Kabupaten Banjar tentang peraturan pertandingan gaya bebas. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan 40 kuesioner dibagikan sebagai bagian dari proses pengumpulan data. Populasi penelitian adalah seluruh atlet gulat yang masih aktif di Kabupaten Banjar. Metode yang digunakan adalah purposive sampling dan sampel penelitian berjumlah 12 atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan persentase. Berdasarkan hasil penelitian di kabupaten banjar berada dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 8,33% (1 atlet), kategori “tinggi” sebesar 25% (3 atlet), “sedang” sebesar 41,67% (5 atlet), “rendah” sebesar 16,67% (2 atlet), “sangat rendah” sebesar 8,33% (1 atlet) sedangkan berdasarkan nilai rata-rata adalah 29,17. Penelitian ini memberikan dampak dalam penguatan pemahaman peraturan bagi atlet, kontribusi ilmiah dalam bidang keolahragaan, serta bahan evaluatif bagi pelatih dan pengurus memperbaiki sistem pembinaan gulat di kabupaten Banjar. Kesimpulan hasil penelitian tingkat pengetahuan atlet gulat kabupaten Banjar terhadap peraturan pertandingan gaya bebas termasuk dalam kategori “sedang”.

Keywords: *Atlet gulat , Pengetahuan, peraturan pertandingan,*

PENDAHULUAN

Kompetisi dalam gulat, seni bela diri tertua di dunia, bermula sejak Olimpiade kuno dan telah berkembang menjadi olahraga yang dikaitkan dengan kesuksesan dan kesehatan yang baik (Gustiawan & Ali, 2021). Salah satu ciri unik gulat adalah olahraga kompetitif yang di dalamnya para pesaing saling berhadapan menggunakan bagian tubuh dan berusaha menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, dan menahan hingga kedua lengan mereka melekat erat di matras sambil mematuhi aturan yang ditetapkan (Amin dkk., 2021). Sedangkan menurut (Prananda Dwi Yulianto & Tuter Jatmiko, 2018). Olahraga anaerobik, seperti gulat, adalah olahraga di mana kebutuhan oksigen tubuh tidak dapat terpenuhi sepenuhnya. Karena pertandingan gulat berlangsung selama tiga menit dan semua bagian tubuh berkontraksi.

Olahraga gulat di Indonesia dinaungi oleh PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) (Ningsih dkk., 2021). Saat ini terdapat 28 persatuan provinsi PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) yang aktif berkompetisi di ajang gulat. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga ini mengalami perkembangan yang cukup signifikan di Indonesia (Kriesna Eka Pratama & Irmantara Subagio, 2022). Menurut (Yusuf dkk., 2020) Pegulat Indonesia kini mampu bersaing di kompetisi internasional berkat kemajuan gulat di tanah air.

Setiap atlet harus memiliki pemahaman dasar tentang peraturan permainan dalam dunia olahraga. Atlet yang memahami peraturan permainan akan lebih mampu bersaing dengan teknik, strategi, dan kebugaran fisik yang tepat. Hal ini mencegah mereka dari kerugian akibat kesalahan yang dilakukan oleh pihak lain, yang menyebabkan lawan mencetak poin atas kesalahan mereka sendiri yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang peraturan. Akibatnya, suatu tim akan menderita (Suardika & Irawan, 2024).

Atlet dilarang keras menangkap bagian bawah pinggang lawan atau secara aktif menggunakan kakinya untuk mencetak poin dalam gulat Yunani-Romawi, tetapi mereka diizinkan untuk menangkap kaki lawan dan menggunakan seluruh tubuhnya untuk melakukan teknik untuk mendapatkan dua poin dalam gulat gaya bebas (Dedi Supriadi dkk., 2022). Gulat Gaya Bebas (*Free Style*) adalah suatu pertandingan gulat yang mana pesertanya dapat

menyerang kedua kaki lawannya dengan cara menjegal dan menariknya dengan menggunakan taktik yang mematuhi peraturan (Safitri dkk., 2023)

berdasarkan Fakta di lapangan pada saat latihan, masih banyak atlet gulat yang kurang memahami peraturan pertandingan secara mendalam, seperti teknik yang diperbolehkan, sistem penilaian, pelanggaran, serta prosedur protes. Hal ini sering menyebabkan kesalahan teknis selama pertandingan, yang berpotensi mengurangi performa atlet dan bahkan memengaruhi hasil kompetisi.

Pada penelitian ini lebih banyak fokus pada aspek teknik dan fisik atlet gulat, sementara studi mengenai pengetahuan atlet terhadap peraturan pertandingan masih sangat terbatas, khususnya di tingkat daerah. Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Dista Nur Aini, 2022) tentang pengetahuan peraturan olahraga bola basket, hanya mencakup cabang olahraga populer. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi baru dengan menyoroti aspek pengetahuan atlet gulat gaya bebas di wilayah Kabupaten Banjar. Penelitian ini menjadi mendesak untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan atlet gulat di Kabupaten Banjar, sehingga dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pihak terkait dalam menyusun program pembinaan persiapan PorProv XII 2025 yang akan di laksanakan pada 28 oktober – 10 november 2025 bertempat di Kabupaten Tanah Laut.

Perubahan-perubahan dalam regulasi pertandingan dilakukan oleh organisasi olahraga untuk meningkatkan kualitas kompetisi dan keselamatan atlet. Dalam olahraga gulat, Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) secara berkala memperbarui peraturan pertandingan agar sejalan dengan regulasi internasional. Pengetahuan yang minim terhadap aturan tersebut dapat berakibat pada terjadinya pelanggaran yang merugikan atlet selama bertanding.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan atlet gulat Kabupaten Banjar terhadap peraturan pertandingan gaya bebas. Hasilnya diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai pemahaman atlet sekaligus menjadi acuan bagi pelatih dan organisasi olahraga setempat dalam meningkatkan kompetensi atlet, baik dari segi teknis maupun pengetahuan regulasi pertandingan.

Sebagai salah satu daerah yang aktif dalam pembinaan olahraga gulat, Kabupaten Banjar memiliki sejumlah atlet potensial yang kerap mengikuti kompetisi di tingkat daerah maupun nasional. Namun, belum ada kajian yang mengevaluasi sejauh mana tingkat pengetahuan para atlet terhadap peraturan pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat pengetahuan atlet gulat Kabupaten Banjar terhadap peraturan pertandingan yang berlaku.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif (Haffyandi dkk., 2024) Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa baik pemahaman atlet gulat Kabupaten Banjar terhadap peraturan yang mengatur tentang gaya bebas. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet gulat yang berlaga di bawah naungan klub Kabupaten Banjar. Karena populasi penelitian ini tidak terlalu besar, maka pengambilan sampel dilakukan dengan pendekatan purposive sampling, yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan tujuan untuk mencapai tujuan penelitian sebaik mungkin (Anggara, 2017) atlet di pilih sesuai kriteria yang di tentukan seperti aktif mengikuti latihan dan pertandingan gaya bebas, dengan sampel dari penelitian ini sebanyak 12 atlet.

Kuesioner dengan 40 item dan format skala Guttman digunakan sebagai instrumen penelitian. Skala Guttman dibuat untuk memperoleh respons yang pasti dan kuat, seperti “Ya atau tidak”, “benar atau salah”, “Pernah atau tidak”, maupun “positif atau negatif” (Septiani dkk., 2025) yang disusun berdasarkan aspek-aspek utama dalam peraturan pertandingan, seperti sistem skor, larangan teknik, dan ketentuan teknis lainnya.

Indikator	Butir Soal	
-----------	------------	--

	Benar	salah	Jumlah Soal
Struktur dan Durasi pertandingan	2,4,6	1,3,5	6
System penilaian	7,9,10,13,14	8,11,12	8
Jenis Kemenangan	16,17	15,18	4
Teknik Pertandingan Gaya Bebas	20,22	19,21,33	5
Pelanggaran Dan Sanksi	24,25,28	23,26,27	6
Zona Pertandingan	30	29	2
Peran Official Pertandingan	31	32	2
Perlengkapan Dan Seragam	34,35		2
System Pertandingan & WO	36,37	38	3
Gaya Bebas untuk wanita	40	39	2
Jumlah			40

Tabel 1 kisi-kisi

Statistik deskriptif kuantitatif digunakan untuk memeriksa data yang terkumpul. Pendekatan persentase merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan skor tanggapan yang diberikan melalui kuesioner, metode ini berupaya untuk mengkarakterisasi tingkat pemahaman atlet terhadap peraturan kompetisi gaya bebas.

Kategorisasi dilakukan untuk membuat proses analisis lebih mudah dipahami. Nilai rata-rata dan simpangan baku digunakan dalam klasifikasi ini. Menurut (Mutalazimah dkk., 2016) Seperti yang dapat dilihat pada tabel terlampir, penilaian referensi norma (PAN) pada skala:

No	Interval	Kategori
1	$X \leq M-1,5SD$	Sangat Rendah
2	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$	Rendah
3	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$	Sedang
4	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$	Tinggi
5	$M+1,5SD < X$	Sangat Tinggi

Tabel 2 rumus

Keterangan:

M :Mean (rata-rata)

X :Skor

SD :Standar Deviasi

Setiap jawaban yang benar mendapat skor 1, sedangkan setiap jawaban yang salah mendapat skor 0. Metode ini kemudian digunakan untuk mengonversi total skor akurat setiap responden menjadi persentase:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase

F : jumlah frekuensi jawaban

N : jumlah subjek (responden).

HASIL DAN PEMBAHASAN

selama proses pengumpulan data selesai, informasi yang diperoleh selama penelitian dan pembahasan akan disajikan pada bagian ini. Pada tanggal 17 Juni 2025, telah dilakukan survei kuesioner kepada atlet gulat di Kabupaten Banjar untuk mengukur pemahaman mereka terhadap peraturan pertandingan kategori gaya bebas.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan atlet gulat kabupaten banjar tentang peraturan pertandingan gaya bebas adalah sebagai berikut. Jumlah indikator pernyataan dalam pertanyaan faktor pengetahuan teknis terdiri dari 21 pernyataan, faktor pengetahuan regulatif terdiri dari 15 pertanyaan, dan faktor pengetahuan pendukung terdiri dari 4 pertanyaan.

Tabel 3. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar didasarkan pada faktor pengetahuan teknis.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 12,22$	Sangat Rendah	1	8,33
$12,22 < X < 14,02$	Rendah	5	41,67
$14,02 < X < 15,82$	Sedang	1	8,33
$15,82 < X < 17,62$	Tinggi	4	33,33
$X > 17,62$	Sangat Tinggi	1	8,33

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan peraturan pertandingan gulat gaya bebas Kabupaten Banjar berdasarkan faktor pengetahuan teknis berada pada kategori “rendah” sebesar 41,67% (5 atlet). berdasarkan Fakta di lapangan dimana mereka cenderung kurang percaya diri saat bertanding dan ragu-ragu dalam mengambil inisiatif gerakan akibat adaptasi dari peraturan yang lama ke praturan yang baru (Moh Nur Rofik & Fatkur Rohman Kafrawi, 2022). Hal ini secara keseluruhan menghambat pencapaian prestasi optimal dan perkembangan karir atlet di tingkat kompetisi yang lebih tinggi.

Tabel 4. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar didasarkan pada faktor pengetahuan regulatif.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 8,83$	Sangat Rendah	1	8,33
$8,83 < X < 10,33$	Rendah	3	25
$10,33 < X < 11,83$	Sedang	4	33,33
$11,83 < X < 13,33$	Tinggi	3	25
$X > 13,33$	Sangat Tinggi	1	8,33

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan peraturan pertandingan gulat gaya bebas Kabupaten Banjar berdasarkan faktor pengetahuan regulatif berada pada kategori “sedang” sebesar 33,33% (4 atlet). Hal ini di sebabkan atlet sering mengira fall pada saat bahu musuh menyentuh matras menurut (Alfath dkk., 2021).

Tabel 5. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar didasarkan pada faktor pengetahuan pendukung.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 2,35$	Sangat Rendah	1	8,33
$2,35 < X < 2,90$	Rendah	0	0
$2,90 < X < 3,45$	Sedang	8	66,67
$3,45 < X < 4$	Tinggi	0	0
$X > 4$	Sangat Tinggi	3	25

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan peraturan pertandingan gulat gaya bebas Kabupaten Banjar berdasarkan faktor pengetahuan regulatif berada pada kategori “sedang” sebesar 66,67% (8 atlet). Hal ini di sebabkan karena faktor kurangnya pembinaan intensif dari pelatih atau federasi terkait, yang seharusnya menjadi sumber utama pemahaman regulasi pertandingan (Imam Mahfudz dkk., 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih

intensif, seperti penyelenggaraan workshop, pembinaan rutin, dan penyediaan materi edukasi, agar atlet dapat beradaptasi dengan peraturan baru dan meningkatkan kompetensi mereka.

Tabel 6. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar.

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \leq 25,17$	Sangat Rendah	1	8,33
$25,17 < X \leq 27,84$	Rendah	2	16,67
$27,84 < X \leq 30,51$	Sedang	5	41,67
$30,51 < X \leq 33,18$	Tinggi	3	25
$X > 33,18$	Sangat Tinggi	1	8,33

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang peraturan pertandingan gaya bebas berdasarkan pengetahuan teknis, regulatif dan pendukung di Kabupaten Banjar berada dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 8,33% (1 atlet), kategori “tinggi” sebesar 25% (3 atlet), “sedang” sebesar 41,67% (5 atlet), “rendah” sebesar 16,67% (2 atlet), “sangat rendah” sebesar 8,33% (1 atlet) sedangkan berdasarkan nilai rata-rata adalah 29,17. Oleh karena itu persentase dari keseluruhan faktor banyak ditemukan pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sosialisasi dan pelatihan terkait aturan teknis, regulatif, dan pendukung masih kurang optimal. Selain itu, keterbatasan akses informasi, seperti kurangnya pelatih khusus atau panduan terupdate, serta frekuensi pelatihan yang jarang, mengakibatkan rendahnya pengetahuan atlet menurut (Alriad & Irsyada, 2016).

Temuan ini sejalan dengan prinsip pengukuran menggunakan skala Guttman yang menilai pemahaman secara tegas. Fakta bahwa masih ada atlet yang masuk kategori “Rendah” dan “Sangat Rendah” mengindikasikan perlunya strategi edukasi yang lebih kuat mengenai regulasi pertandingan, khususnya peraturan terbaru dari United World Wrestling (UWW) yang rutin diperbarui. Penelitian terdahulu oleh (Atik Dwi Nopitasari & Achmad Rizanul Wahyudi, 2022) tentang sejauh mana pemahaman atlet pencak silat dewasa di IPSI Ponorogo terhadap peraturan pertandingan pencak sila, (Abdillah dkk., 2024) Kajian Pemahaman Juri dan Wasit Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Kontes Terkini di Kabupaten Hulu Sungai Tengah, (Anik Tri Wahyuningtyas dkk., 2024) Kajian Pemahaman Wasit dan Juri Terhadap Peraturan Terkini Pencak Silat Kabupaten Ponorogo, (Maulana dkk., 2024) penerapan peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding, pada cabang olahraga bela diri serupa dilaporkan oleh (Rindiana dkk., 2024) pada atlet pencak silat di Sumatera Selatan, di mana ketidaktahuan atlet tentang batas area pertandingan (gelanggang) dan durasi pertandingan menyebabkan diskualifikasi dalam 30% kasus. Temuan tersebut memperkuat urgensi penelitian ini untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan serupa di kalangan atlet gulat gaya bebas Kabupaten Banjar.

Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya sosialisasi peraturan, keterbatasan sumber belajar, atau metode pelatihan yang kurang efektif. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan atau workshop peraturan secara rutin untuk meningkatkan pemahaman atlet.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keahlian yang dimiliki atlet gulat gaya bebas Kabupaten Banjar tentang peraturan pertandingan terbaru kategori pemahaman “sedang”. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar didasarkan pada faktor pengetahuan teknis kategori “rendah”. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar didasarkan pada faktor pengetahuan regulatif pada kategori “sedang”. Hasil pengetahuan atlet gulat tentang peraturan pertandingan gaya bebas di Kabupaten Banjar didasarkan pada faktor pengetahuan pendukung pada kategori “sedang”.

Saran untuk atlet gulat Kabupaten Banjar lebih aktif mempelajari peraturan pertandingan gaya bebas melalui sumber-sumber resmi seperti buku panduan, video tutorial, atau pelatihan khusus. Pelatih juga perlu memasukkan materi peraturan pertandingan dalam program latihan secara berkala, misalnya dengan mengadakan simulasi pertandingan dan diskusi terkait interpretasi aturan. Kolaborasi dengan wasit atau ahli peraturan gulat dapat meningkatkan pemahaman atlet secara lebih komprehensif. Pihak terkait, seperti Pengcab (Pengurus Cabang) Gulat Kabupaten Banjar atau KONI setempat, disarankan untuk mengadakan workshop atau seminar berkala tentang peraturan pertandingan gulat gaya bebas. Selain itu, penyediaan modul atau bahan ajar yang mudah diakses oleh atlet dan pelatih akan sangat membantu. serta saran untuk penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan atlet, seperti durasi pelatihan, tingkat pengalaman, atau peran pelatih. Metode penelitian juga dapat diperluas dengan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam, untuk memahami kendala yang dihadapi atlet dalam memahami peraturan. Selain itu, studi komparatif dengan daerah lain atau cabang olahraga sejenis dapat memberikan perspektif yang lebih luas terkait efektivitas program pembinaan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, para atlet gulat Kabupaten Banjar, Dosen pembimbing, rekan-rekan, dan semua yang terlibat dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. R., Norma Anggara, & Akhmad Amirudin. (2024). Analisis Tingkat Pemahaman Wasit Juri Kabupaten Hulu Sungai Tengah Terhadap Peraturan Terbaru Pertandingan Pencak Silat Dalam Kategori Tanding. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 298–308. <https://doi.org/10.36728/Jip.V10i2.3642>
- Alfath, H., Fitri Novitasari, E., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). *Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Peraturan Permainan Petanque Di Sma/Smk Se-Dki Jakarta Article History*. <https://doi.org/10.21009/Jpja.V4i01.18996>
- Alriad, H., & Irsyada, R. (2016). *Tingkat Pengetahuan Tentang Peraturan Pada Permainan Rugby Union Di Ukm Rugby Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro Tahun 2016*.
- Amin, N., Setiyawan, U. J., Priyadi, D., & Mulyo, H. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot (Lengan, Tungkai, Dan Perut) Atlet Gulat. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 43–50. <https://doi.org/10.15294/Nutrizione.V1i2.52137>
- Anggara, N. (2017). Hubungan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Penjas Peserta Didik Sma Kristen Banjarmasin. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(2). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V15i2.2747>
- Anik Tri Wahyuningtyas, Achmad Rizanul Wahyudi, Andri Suyoko, Wijono, W., & Waristra Tyo Nirwansyah. (2024). Analisis Tingkat Pemahaman Wasit Dan Juri Pencak Silat Kabupaten Ponorogo Pada Peraturan Terbaru. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 15–20. <https://doi.org/10.46838/Spr.V5i1.476>
- Atik Dwi Nopitasari, & Achmad Rizanul Wahyudi. (2022). *Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Usia Dewasa Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016*.

- Dedi Supriadi, Nancy Trisai Schiff, & Vicki Ahmad Karisman. (2022). *Analisis Teknik Gulat: Kategori Greco Roman Dan Freestyle*.
- Dista Nur Aini. (2022). *Pemahaman Mengenai Peraturan Pertandingan Bola Basket Pada Atlet Junior's Basketball Blitar*.
- Gustiawan, A., & Ali, M. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 3(2), 53–59. <https://doi.org/10.22437/Ijssc.V3i2.15623>
- Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Atletik Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Pomnas Xviii 2023 Kalimantan Selatan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 150. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V7i2.13682>
- Imam Mahfudz, Tri Nurharsono, & Agung Wahyudi. (2024). *Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli Pada Atlet Voli Amatir Putra Di Kabupaten Purworejo*. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Kriesna Eka Pratama, & Irmantara Subagio. (2022). *Status Kualitas Fisik Atlet Puslatda Jatim 100/Iv Tahun 2021 Cabor Gulat Kriesna Eka Pratama, * Irmantara Subagio*.
- Maulana, F., Saleh, M., Bachtiar, B., Hermawan, D., & Hakim, F. N. (2024). Penerapan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Abdi Nusa*, 4(3), 323–328. <https://doi.org/10.52005/Abdinusa.V4i3.287>
- Moh Nur Rofik, & Fatkur Rohman Kafrawi. (2022). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support) Pada Atlet Bola Tangan*.
- Mutalazimah, Mulyono, B., Murti, B., & Azwar, S. (2016). Precision And Accuracy Of Thyroid Dysfunction Questionnaire (Tdq) For Hyperthyroidism Screening In Childbearing Age Women. *Indonesian Journal Of Medicine*, 01(01), 34–43. <https://doi.org/10.26911/Theijmed.2016.01.01.05>
- Ningsih, H. P., Pendidikan, J., & Olahraga, K. (2021). *Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulatputrasurabaya Wrestling Club Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Prananda Dwi Yulianto, & Tuter Jatmiko. (2018). *Perbandingan Hasil Kondisi Fisik Dan Antropometri Atlet Gulat Gaya Grego Roman Pengcab Kabupaten Tuban Dengan Pengcab Kabupaten Malang Prananda Dwi Yulianto Tuter Jatmiko*.
- Rindiana, R. E., Rizanul, A., Pendidikan, W. S.-1, Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2024). *Tingkat Pemahaman Atlet Dan Pelatih Kategori Tanding Ipsi Kabupaten Tuban Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2021*.
- Safitri, I. I., Nurrochmah, S., Kurniawan, A. W., & Wiguno, L. T. H. (2023). Kelentukan Tubuh, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat Kota Malang Dan Kabupaten Malang. *Sport Science And Health*, 5(5), 475–488. <https://doi.org/10.17977/Um062v5i52023p475-488>
- Septiani, S., Reza, R., Akil, H., & Aziz, A. (2025). Jenis-Jenis Skala Dan Teknik Skoring Dalam Penilaian Psikomotorik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(4). <https://doi.org/10.61132/Jmpai.V3i4.1166>
- Suardika, I. K., & Irawan, S. (2024). Sosialisasi Peraturan Permainan Bola Basket Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(1), 74–79. <https://doi.org/10.37905/Ljpmpt.V3i1.24440>

Yusuf, A., Sahrul Jahrir, A., & Makassar, S.-Y. (2020). Pengaruh Latihan Bicep Curl Dan Preacher Curl Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa Stkip Ypup Makassar. *Jendela Olahraga*, 05(1), 10–20.