

Tingkat Pengetahuan Atlet Gulat Popda Kabupaten Tanah Laut Terhadap Peraturan Pertandingan Gaya Bebas Terbaru

Imam Samudra*, Norma Anggara, Lazuardy Akbar Fauzan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

* Correspondence: 2110122110025@mhs.ac.id, norma.anggara@ulm.ac.id, lazuardy.fauzan@ulm.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to measure athletes' understanding of the latest regulations, so that the results can be useful for athletes in increasing their awareness of the importance of understanding regulations, for coaches as evaluation material for coaching, and for sports coaches as consideration in organizing more structured training on regulations. This research uses a quantitative descriptive method, which is an approach that focuses on the presentation and interpretation of an object according to its actual conditions without any data manipulation. The data collection technique uses a questionnaire. The sample in this study consisted of 16 freestyle wrestling athletes from Tanah Laut Regency participating in the 2025 POPDA. Based on the results of the study on the level of knowledge of the 2025 POPDA freestyle wrestling athletes from Tanah Laut Regency regarding the latest freestyle competition rules, it was found that most athletes had a good understanding. A total of 12 athletes (75%) were in the high knowledge category, indicating that the dissemination of information and training on the rules had been quite effective. However, there were still 2 athletes whose knowledge was classified as low (12.5%) and 2 athletes whose knowledge was very low (12.5%). The conclusion is that the level of knowledge of Tanah Laut Regency POPDA freestyle wrestling athletes regarding the latest freestyle regulations is good, with the majority of athletes falling into the high category.

Keyword: Wrestler; freestyle; knowledge; competition rules

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengukur pemahaman atlet terhadap peraturan terkini, sehingga hasilnya dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami peraturan, bagi pelatih sebagai bahan evaluasi pembinaan, dan bagi pembina olahraga sebagai pertimbangan dalam menyelenggarakan pelatihan peraturan yang lebih terstruktur. Metode Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang berfokus pada pemaparan serta interpretasi suatu objek sesuai dengan kondisi sebenarnya tanpa adanya manipulasi data. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Sampel pada penelitian adalah atlet gulat gaya bebas POPDA 2025 Kabupaten Tanah Laut, yang terdiri dari 16 atlet, Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA 2025 Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan pertandingan gaya bebas terbaru, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki pemahaman yang baik. Sebanyak 12 atlet (75%) masuk dalam kategori pengetahuan tinggi, menunjukkan bahwa sosialisasi dan pelatihan peraturan selama ini telah cukup efektif. Namun, masih terdapat 2 atlet yang pengetahuannya tergolong rendah (12,5%) dan 2 atlet yang pengetahuannya sangat rendah (12,5%). Kesimpulan tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan gaya bebas terbaru sudah baik, dengan mayoritas atlet berada dalam kategori tinggi.

Kata kunci: Atlet gulat; gaya bebas; pengetahuan; peraturan pertandingan

Received: 1 Juli 2025 | Revised: 7, 8 Juli, 19 Agustus 2025

Accepted: 25 Agustus 2025 | Published: 30 Agustus 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Kontak fisik langsung antara peserta dalam gulat, sejenis seni bela diri perorangan, diperlukan saat mereka mencoba menyerang satu sama lain dengan mendominasi, mengunci, atau menjatuhkan lawan mereka (Alif, 2019:74). Pegulat yang berpartisipasi dalam pertandingan gaya bebas menggunakan kelompok otot atau sendi apa pun dalam rutinitas mereka (Topan & Subagio, 2021). Seni bela diri tertua di dunia, gulat telah dipraktikkan sejak Olimpiade kuno dan telah berkembang menjadi olahraga yang dikaitkan dengan kesuksesan dan kesehatan yang baik (Gustiawan & Ali, 2021). POPDA merupakan wadah bagi pelajar Indonesia untuk mengembangkan kemampuan atletik mereka. POPDA diharapkan dapat menghasilkan atlet-atlet yang tangguh dan berprestasi tinggi (Salsabila et al., 2023).

Pada pekan olahraga pelajar daerah (POPDA) yang di adakan pada tanggal 18-21 Mei 2025 di Kota Banjarmasin tepatnya di GOR Hasanuddin, kontingen Kabupaten Tanah Laut cabang olahraga Gulat mendapatkan 22 medali yang di antara nya 5 emas, 7 perak, 10 perunggu. Menurut (United world wrestling, 2023) peraturan pertandingan gulat gaya bebas mengalami beberapa pembaruan berdasarkan ketetapan dari United World Wrestling (UWW), organisasi internasional yang membawahi cabang olahraga ini. Perubahan-perubahan ini menuntut para atlet dan pelatih untuk terus memperbarui pemahaman mereka agar dapat beradaptasi dengan dinamika pertandingan dan menghindari pelanggaran teknis yang merugikan.

Atlet yang memahami aturan dengan baik cenderung memiliki kemampuan strategi yang lebih matang dan mampu mengambil keputusan yang tepat saat bertanding (Mansur et al., 2020). Atlet yang berkompetisi akan mendapatkan keuntungan dengan mengetahui peraturan lapangan dan dapat mengendalikan alur permainan (Nopitasari & Wahyudi, 2022). Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi gap tersebut dengan fokus pada atlet POPDA Kabupaten Tanah Laut tahun 2025, sekaligus memberikan gambaran mengenai kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan peraturan terbaru. Dari hasil observasi di tempat penelitian (tempat latihan atlet gulat) kabupaten tanah laut di kecamatan jorong menunjukkan bahwa sebagian besar atlet gulat POPDA yang telah lama ikut dalam dunia gulat memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik mengenai peraturan pertandingan.

Mereka mampu menerapkan berbagai aspek, seperti teknik yang diperbolehkan, sistem penilaian, durasi pertandingan, serta pelanggaran yang sering terjadi sesuai dengan regulasi sebelumnya. Penguasaan ini didapatkan melalui pengalaman bertanding secara langsung, pelatihan intensif dari pelatih. Menurut (Iswanto & Achmad, 2018) setiap atlet yang bertanding pasti akan memperoleh banyak manfaat dari pengetahuan tentang peraturan, yang akan membantu mereka menguasai permainan. Sebaliknya, atlet yang tidak mengetahui peraturan akan kesulitan. Berdasarkan pendahuluan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "bagaimana tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA tahun 2025 Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan pertandingan gaya bebas terbaru?"

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan atlet gulat popda kabupaten tanah laut terhadap peraturan pertandingan gaya bebas terbaru, sehingga hasilnya dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami

peraturan, bagi pelatih sebagai bahan evaluasi pembinaan, dan bagi pembina olahraga sebagai pertimbangan dalam menyelenggarakan pelatihan peraturan yang lebih terstruktur. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pertandingan gulat di tingkat daerah. Untuk solusi meningkatkan pemahaman atlet gulat Popda Tanah Laut tentang peraturan gaya bebas terbaru, diperlukan langkah-langkah seperti workshop bersama pelatih dan wasit, penyediaan buku panduan/video tutorial, serta simulasi pertandingan rutin. Penelitian menyimpulkan bahwa rendahnya pengetahuan atlet disebabkan minimnya sosialisasi dan pelatihan. Dengan demikian, pendekatan edukasi berkelanjutan dan praktik langsung menjadi solusi utama agar atlet siap bertanding sesuai standar terbaru.

Metode

Penelitian deskriptif adalah metodologi penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini (Purnia et al., 2020) kuantitatif dengan melakukan metode survey (Rahmani et al., 2020). Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang berfokus pada pemaparan serta interpretasi suatu objek sesuai dengan kondisi sebenarnya tanpa adanya manipulasi data (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018). Menurut (Syahrizal & Jailani, 2023) bahwa Seluruh fokus penelitian adalah populasi. Penelitian populasi adalah apa yang dilakukan ketika seseorang ingin mempelajari semua aspek dari suatu topik penelitian.

Populasi pada atlet gulat popda kabupaten tanah laut berjumlah 25, sedangkan yang ingin di teliti oleh peneliti yaitu, seluruh atlet gulat popda kabupaten Tanah Laut kategori gaya bebas yang berjumlah 16 orang peserta yang terdiri dari 7 putra 9 putri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling yaitu berdasarkan kriteria atlet yang pernah mengikuti POPDA, dan mengikuti kejuaraan kategori gaya bebas. Sampel penelitian berjumlah 16 orang atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut yang terdiri dari 7 atlet laki laki dan 9 atlet perempuan, dari usia 13 tahun sampai usia 18 tahun, sampel pada penelitian ini merupakan atlet yang bertanding pada kategori gaya bebas putra putri, nomor pertandingan gaya bebas putra yang di ikuti 41-45 kg, 48 kg, 51 kg, 55 kg, 60 kg, 80 kg, 92 kg, sedangkan nomor pertandingan gaya bebas putri yang di ikuti 43 kg, 46 kg, 49 kg, 53 kg, 57 kg, 61 kg, 65 kg, 69 kg, 73 kg.

Sebagian yang dipilih dengan cara tertentu untuk mewakili keseluruhan kelompok demografi disebut sampel. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 pegulat dalam kategori kompetisi gaya bebas untuk remaja dari Kabupaten Tanah Laut terdapat sembilan pegulat wanita dan tujuh pegulat pria. Pengambilan sampel secara sengaja merupakan suatu strategi yang digunakan dalam metode pengambilan sampel untuk memilih sampel (Lenaini, 2021). Mengingat standar atlet yang telah berpartisipasi, setidaknya pada tingkat POPDA, memanfaatkan aturan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuisioner (Suprianto et al., 2021).

Melalui teknik ini tujuan untuk menggali data yang lebih dalam akan tercapai. Peneliti tidak akan menerima data yang tidak sesuai harapan jika mereka tidak tahu cara mengumpulkan data. Menurut (Nasution, 2016) untuk memecahkan masalah atau menguji hipotesis, instrumen penelitian juga dapat dianggap sebagai sarana untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara metodis dan tidak memihak. Para atlet

gulat Popda Kabupaten Tanah Laut 2025 akan mendapatkan kuesioner dengan menggunakan alat penelitian ini. Garis besar alat penelitian tentang pemahaman atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan terbaru yang mengatur kompetisi gaya bebas disediakan di bawah

Table 1. Indikator soal kuesioner

Indikator	Butir Soal		Jumlah Soal
	Benar	Salah	
Struktur dan Durasi pertandingan	2,4,6	1,3,5	6
Sistem 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
Sistem Pertandingan & WO	36,37	38	3
Gaya Bebas untuk Wanita	40	39	2

Setelah semua data terkumpul, data selanjutnya harus dianalisis untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Pendekatan analisis data deskriptif yang digunakan dalam metodologi analisis data penelitian ini adalah pendekatan yang akan digunakan oleh peneliti. Statistik deskriptif berdasarkan persentase adalah metode analisis data yang digunakan oleh peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner dengan 40 butir pertanyaan yang menerapkan skala Guttman. Skala ini dirancang khusus untuk menghasilkan jawaban tegas dan konsisten, seperti pilihan biner "Ya/Tidak" atau "Benar/Salah" (Septiani et al., 2025).

Tabel 2. kriteria acuan internal 5 kategori data

Rumus Mencari 5 Kategori Data	
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA kabupaten tanah laut terhadap peraturan pertandingan gulat gaya bebas terbaru. penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada sampel penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik responden penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
---------------	--------	----------------

Laki-laki	7	43,75%
Perempuan	9	56,25%
Total	16	100%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari 16 responden atlet, sebanyak 7 orang (43,75%) adalah atlet laki-laki dan 9 orang (56,25%) adalah atlet perempuan. Tingkat pengetahuan atlet diukur melalui skor yang diperoleh dari kuesioner pengetahuan tentang peraturan pertandingan terbaru. Skor kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkat pengetahuan.

Tabel 4. Kriteria kategorisasi

Ket	%
Baik	76%-100%
Cukup	56%-75%
Kurang	$\leq 55\%$

Hasil analisis data terhadap tingkat pengetahuan atlet disajikan pada tabel 4 berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan atlet

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Atlet	Persentase (%)
Baik	3	18,75%
Cukup	5	31,25%
Kurang	8	50,00%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 5, dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 3 atlet (18,75%) memiliki pengetahuan yang Baik mengenai peraturan pertandingan gulat gaya bebas terbaru. Sebanyak 5 atlet (31,25%) memiliki pengetahuan yang cukup. Sebanyak 8 atlet (50,00%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet Gulat Popda Kabupaten Tanah Laut (50%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap peraturan pertandingan gulat gaya bebas terbaru. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mayoritas atlet (50%) masih dalam kategori kurang. Hanya 18,75% atlet yang memiliki pemahaman yang baik, sementara 31,25% berada di kategori cukup. Hasil ini mengindikasikan adanya kesenjangan pemahaman yang signifikan di antara atlet mengenai peraturan terbaru. Beberapa faktor yang mungkin menyebabkan hal ini adalah.

1. Minimnya sosialisasi dan pelatihan peraturan, kemungkinan besar belum ada sosialisasi yang intensif dan terstruktur dari pelatih atau pihak terkait (seperti pengprov/pengcab) mengenai update peraturan gulat gaya bebas terbaru. Atlet mungkin masih berpatokan pada peraturan lama.
2. Variasi sumber belajar, atlet mungkin hanya mengandalkan pengetahuan dari pelatih selama latihan tanpa mencari informasi lebih lanjut dari sumber-sumber resmi seperti website United World Wrestling (UWW) atau video tutorial peraturan.

3. Komposisi tim dengan sampel yang terdiri dari atlet laki-laki dan perempuan, perlu dilihat apakah ada perbedaan pemahaman berdasarkan jenis kelamin (walaupun dalam penelitian deskriptif ini tidak dianalisis lebih lanjut). Namun, fokus utamanya adalah secara keseluruhan tim.
4. Frekuensi keikutsertaan dalam turnamen atlet yang jarang mengikuti turnamen atau seminar wasit/juri kemungkinan besar akan ketinggalan informasi mengenai perubahan peraturan.

Dampak dari rendahnya pengetahuan ini sangat serius, terutama bagi persiapan atlet dalam menghadapi kompetisi. Kesalahan teknis seperti salah posisi, tidak validnya teknik yang dilakukan, atau tidak memahami sistem penilaian dapat berakibat pada kekalahan yang seharusnya bisa dihindari. Pengetahuan yang kurang juga dapat mempengaruhi strategi bertanding atlet. Oleh karena itu, temuan ini menyoroti pentingnya diadakan program penyegaran (refreshing) peraturan secara berkala oleh pelatih dan manajemen tim. Program tersebut dapat berupa pelatihan khusus peraturan mengundang wasit nasional atau pelatih bersertifikat untuk memberikan clinic tentang peraturan terbaru.

Studi kasus video pertandingan menganalisis video pertandingan internasional untuk melihat penerapan peraturan secara langsung. Simulasi pertandingan dengan peraturan terbaru melakukan latihan tanding yang menerapkan secara ketat semua peraturan terbaru, dilengkapi dengan wasit dari internal tim. Membagikan materi peraturan membagikan buku saku atau dokumen digital (PDF) peraturan terbaru yang mudah diakses oleh semua atlet. Dengan meningkatkan pengetahuan atlet, diharapkan mereka dapat berlatih dan bertanding lebih efektif, meminimalisir kesalahan, dan pada akhirnya meningkatkan prestasi di tingkat yang lebih tinggi.

Table 6. Hasil frekuensi

Keterangan	
M=Mean	31
SD=Standar Deviasi	2
M-1,5SD	27
M-0,5SD	29
M+0,5SD	32
M+1,5SD	34

Hasil dari $M = \text{mean}$ adalah 31, nilai Standar deviasi adalah 2, nilai dari $M-1,5SD$ adalah 27, nilai dari $M-0,5SD$ adalah 29, nilai dari $M+0,5SD$ adalah 32, dan nilai dari $M+1,5SD$ adalah 34.

Tabel 7. Kriteria acuan internal 5 kategori data

Kriteria Acuan Internal 5 Kategori Data	
Sangat Rendah	$X < 27$
Rendah	$27 < X \leq 29$
Sedang	$29 < X \leq 31$
Tinggi	$31 < X \leq 34$
Sangat Tinggi	$X > 34$

Hasil dari kriteria acuan sangat rendah $X < 27$, kriteria acuan rendah $27 < x \leq 29$, kriteria acuan sedang $29 < x \leq 31$, kriteria acuan tinggi $31 < x \leq 34$, kriteria acuan sangat tinggi $x > 34$.

Table 8. Hasil tes pengetahuan atlet POPDA kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan pertandingan gaya bebas terbaru

Distribusi Frekuensi	F	Persen
Sangat Rendah	2	12,5%
Rendah	2	12,5%
Sedang	0	0%
Tinggi	12	75%
Sangat Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut tahun 2025 terhadap peraturan pertandingan gaya bebas terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki pemahaman yang baik. Sebanyak 12 atlet (75%) masuk dalam kategori pengetahuan tinggi, menunjukkan bahwa sosialisasi dan pelatihan peraturan selama ini telah cukup efektif. Namun, masih terdapat 2 atlet yang pengetahuannya tergolong rendah (12,5%) dan 2 atlet yang tingkat pengetahuannya sangat rendah (12,5%). Kategori sedang dan sangat tinggi tidak memiliki atlet. Tabel di bawah ini memberikan deskripsi hasil analisis data studi saat disajikan sebagai distribusi frekuensi:

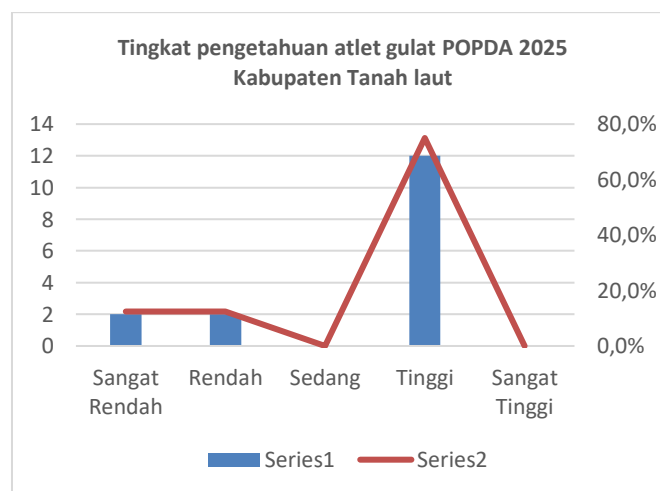


Diagram 1. Tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA 2025 Kabupaten Tanah Laut

Pembahasan

Menurut (Hisbunnahar & Wahyudi, 2024). Atlet diinstruksikan untuk memahami peraturan permainan agar dapat mempersiapkan diri secara lebih baik secara mental dan teknis untuk pertandingan. Fakta bahwa 75% atlet memiliki tingkat pemahaman yang tinggi menunjukkan bahwa program pelatihan dan pembinaan yang ditawarkan sejauh ini telah efektif. Menurut (Ruslan et al., 2023) setiap atlet yang berpartisipasi pasti akan memperoleh

banyak manfaat dari pengetahuan tentang peraturan, yang akan membantu mereka menjadi ahli dalam permainan. Sebaliknya, atlet yang tidak mengetahui peraturan akan kesulitan.

Menurut (Wahyudi & Subagio, 2018) gulat gaya bebas melibatkan pengendalian lawan menggunakan seluruh bagian tubuh, mulai dari kepala, tangan, badan, dan kaki, lalu berguling, menghantam, dan mengunci lawan. Atlet diizinkan untuk menggunakan seluruh bagian tubuh mereka untuk melakukan gerakan yang menghasilkan poin dalam gulat gaya bebas, bahkan menangkap kaki lawan. Namun, masih adanya atlet dengan pemahaman rendah dan sangat rendah (masing-masing 12,5%) perlu menjadi perhatian. Yang mana terdapat 2 orang yang mendapatkan nilai rendah dan 2 orang yang mendapatkan nilai sangat rendah.

Beberapa faktor yang mungkin memengaruhi hal ini antara lain perbedaan intensitas pelatihan, kurangnya akses terhadap sumber informasi, atau metode penyampaian materi yang kurang efektif bagi sebagian atlet. Perbedaan pemahaman atlet gulat gaya bebas terkait peraturan terbaru sering terjadi akibat beberapa faktor, seperti kurangnya sosialisasi tentang peraturan pertandingan, pengalaman bertanding yang berbeda. Sebagian atlet mungkin masih mengacu pada aturan lama, sementara versi terbaru dari United World Wrestling (UWW) telah melakukan penyesuaian. Pelatih dan official perlu meningkatkan pelatihan regulasi secara berkala, seperti analisis video pertandingan nasional maupun internasional, agar atlet dapat beradaptasi dengan peraturan pertandingan terbaru dan mengurangi kesalahan saat bertanding.

Untuk meningkatkan pemahaman secara merata, diperlukan beberapa langkah strategis. Pertama, pelatih dapat memberikan pendalaman materi secara lebih intensif, khususnya bagi atlet yang masih tertinggal. Kedua, organisasi olahraga setempat dapat mengadakan workshop atau simulasi pertandingan untuk mempraktikkan peraturan secara langsung. Ketiga, penyediaan bahan ajar seperti buku panduan atau video tutorial yang mudah diakses juga dapat membantu atlet memahami peraturan dengan lebih baik (Indra et al., 2022).

Temuan penelitian mengenai tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan gaya bebas terbaru perlu dikaji secara komprehensif, termasuk faktor-faktor seperti intensitas pelatihan, akses terhadap informasi, dan peran pelatih dalam sosialisasi peraturan. Hasil penelitian ini harus dikonfrontasikan dengan temuan sebelumnya (Nopitasari & Wahyudi, 2022). Jika ditemukan disparitas dengan penelitian terdahulu misalnya tingkat pengetahuan yang lebih rendah dibanding atlet daerah lain perlu dianalisis variabel kontekstual seperti ketersediaan fasilitas atau frekuensi pembaruan materi pelatihan. Keunikan penelitian ini terletak pada fokus spesifik terhadap adaptasi atlet daerah terhadap perubahan peraturan internasional, yang belum banyak dikaji pada studi-studi sejenis. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat mencakup eksplorasi metode pembelajaran digital atau evaluasi implementasi peraturan selama kompetisi aktual.

Simpulan

Secara umum, tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan gaya bebas terbaru sudah baik, dengan mayoritas atlet berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan adanya upaya perbaikan untuk

memastikan bahwa seluruh atlet memiliki pemahaman yang memadai, sehingga dapat mendukung performa mereka dalam pertandingan. Diharapkan dari PGSI Tanah Laut bisa mengadakan pelatihan atau sosialisasi untuk membahas mengenai peraturan olahraga gulat yang terupdate, sehingga para atlet dan pemain selalu mengikuti perkembangan peraturan terbaru yang telah ditetapkan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan sampel yang hanya terbatas pada atlet di Kabupaten Tanah Laut serta metode pengumpulan data yang mengandalkan kuesioner, sehingga disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas sampel dan menggunakan metode observasi langsung untuk hasil yang lebih komprehensif.

Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel dengan tingkat pengetahuan atlet gulat POPDA Kabupaten Tanah Laut terhadap peraturan pertandingan gaya bebas terbaru merupakan hasil karya sendiri, bukan salinan ataupun tulisan yang telah dipublikasikan sebelumnya, serta tidak sedang diajukan ke jurnal lain dalam bentuk apa pun. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pelatih yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian serta para atlet yang sudah bersedia menjadi sampel penelitian

Daftar Pustaka

- Alif, M. N. (2019). *Belajar Beladiri* (T. Muhtar (ed.); Ed.I). UPI Sumedang Press.
- 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>
- Hisbunnahar, A., & Wahyudi, A. R. (2024). Tingkat Pemahaman Atlet dan Pelatih Kategori Tanding IPSI Kabupaten Tuban Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 25–29. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57484>
- Indra, I., Fauzi, R. S., Rudi, R., Sahudi, U., & Supriatna, N. S. (2022). Sosialisasi Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Jurnal Bernas*, 3(4), 881–885. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/2592>
- Iswanto, T., & Achmad, R. W. (2018). Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas IPSI Tahun 2012 (Studi pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25166>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Jurnal Historis*, 6(1), 32–39. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/view/4075>
- Mansur, M., Kurniawan, F., Wijaya, A., & Suharjana, S. (2020). Analisis Komparasi Metode Pembinaan Cabang Olahraga Bulutangkis Antara Yogyakarta Indonesia dengan Ottapalam India. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 204–215. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.31998>

- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Masharif*, 4(1), 59–75. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Al-masharif/article/view/721>
- Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Usia Dewasa Kategori Tanding di IPSI Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/47690>
- Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *Evolusi : Jurnal Sains dan Manajemen*, 8(2), 79–92. <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Rahmani, M., Basuki, S., & Arifin, S. (2020). Media Audio Visual Berkontribusi terhadap Motivasi dan Minat Belajar Penjaskes di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.824>
- Ruslan, R., Datau, S., Tumuloto, E. H., Syam, A., & Hidayat, J. T. (2023). Penyegaran Peraturan Permainan Bola voli di Desa Dulupi Kabupaten Boalemo. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(2), 85–89. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i2.23978>
- Salsabila, P. H., Achmad, I. Z., & Gani, R. A. (2023). Keterampilan Bermain Bola Voli pada Peserta Seleksi Pekan Olahraga Pelajar Daerah. *Jurnal Porkes*, 6(2), 429–445. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18748>
- 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), 21–36. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jmpai/article/view/1166>
- Suprianto, I. W., Wahjoedi, H., & Spyanawati, N. L. P. (2021). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34831>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Topan, A., & Subagio, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 79–85. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38962>
- United world wrestling. (2023). *International Wrestling Rules*.
- Wahyudi, M. M. S., & Subagio, I. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas dan Grego (Pon Jawa Barat XIX Tahun 2016). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26039>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 1(2), 83-90.