

TINJAUAN KETERAMPILAN BANTINGAN PADA ATLET GULAT KABUPATEN BUNGO

Deka Ismi mori Saputra, Jhony Hendra

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Muara
Bungo

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Email: dekaismimori@yahoo.co.id , jhony.jho.hendra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya keterampilan bantingan Atlet Gulat Kabupaten Bungo. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan bantingan Atlet Gulat Kabupaten Bungo. Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Pusat Latihan Atlet Gulat Kabupaten Bungo. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Gulat Kabupaten Bungo dengan jumlah sebanyak 33 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti latihan sebanyak 6 orang. Teknik analisis Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bantingan Atlet Gulat Kabupaten Bungo belum sepenuhnya baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan Pelatih diketahui bahwa maksimal penilaian untuk keterampilan bantingan adalah 25, sedangkan perolehan nilai atlet menunjukkan adanya atlet yang memperoleh nilai 16, 17 dan 18. Kondisi tersebut dikarenakan 1) Atlet belum mampu melakukan gerakan jatuh dengan baik, 2) Atlet belum mampu melakukan gerakan keluar dari kunci lawan saat diposisi bawah, 3) Atlet belum mampu melakukan tangkapan kaki dengan baik, 4) Atlet belum mampu melakukan gerakan membanting lawan, 5) Atlet belum sepenuhnya mampu melakukan gerakan menyusup lawan, dan 6) Atlet belum sepenuhnya mampu melakukan gerakan menarik lawan.

Kata Kunci : *Keterampilan, Bantingan, Gulat*

ABSTRACT:

This research is motivated by the lack of kickback skills in Bungo District Wrestling Athletes. The purpose of this research is to determine the level of slamming ability of Bungo District Wrestling Athletes. This research is descriptive. This research was carried out at the Bungo District

Wrestling Athletes Training Center. The population in this study is the Bungo District Gulat Athlete with a total of 33 people. The sample in this study were 6 athletes who actively participated in the exercise. Analysis techniques Data analysis used in this study uses quantitative descriptive statistics with percentages.

The results showed that the level of slamming skills of Bungat Regency Wrestling Athletes was not entirely good. Based on the results of interviews with Trainers it is known that the maximum assessment for kickback skills is 25, while the acquisition of athlete scores indicates that athletes have scored 16, 17 and 18. These conditions are due to 1) Athletes have not been able to make falling movements properly, 2) Athletes have not been able to make a move out of the opponent's key when positioned below, 3) Athletes have not been able to catch their feet properly, 4) Athletes have not been able to do slamming opponents, 5) Athletes have not been fully able to infiltrate opponents, and 6) Athletes have not been fully able to do interesting movements of the opponent.

Keywords: *Skill, kickback, wrestling*

Pendahuluan

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan tentang diri pribadi untuk bersaing secara sportivitas, belajar menerima kegagalan, fair play menumbuhkan semangat pantang menyerah dan juga dari sisi lain dengan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik. Salah satu kegiatan olahraga dari sekian banyak cabang olahraga adalah olahraga beladiri. Olahraga beladiri merupakan olahraga yang sangat memiliki ciri yang khas, karena olahraga beladiri adalah olahraga full body contact yaitu melibatkan tubuh untuk bersentuhan atau berhubungan oleh badan lawan dalam usaha untuk mengalahkan. Dari berbagai macam olahraga beladiri lainnya antara lain, pencak

silat, kempo, taekwondo, sumo, tinju, judo, dan gulat. Dari beberapa banyak olahraga beladiri, olahraga gulat sekarang tidak kalah dengan olahraga beladiri lainnya, olahraga gulat salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olimpiade. 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. Menurut M Nuh, (2010:7) pada Olimpiade modern tahun 1896 di Athena gulat gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan

tersendiri. Pegulat-pegulat tuan rumah pada umumnya memenangkan pertandingan. Hal ini disebabkan karena peraturan yang dipakai pada waktu itu tidak sama dengan peraturan yang dipakai di negara-negara peserta. Setelah itu pada setiap penyelenggaraan Olimpiade, tuan rumah yang selalu menentukan peraturan pertandingan yang ditentukan. Bahkan gaya gulat yang dipertandingkan tuan rumah juga yang menentukannya, walaupun negara lainnya belum menguasai gaya gulat itu. Teknik dasar gulat ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan atau berlatih secara terarah. Dari pengertian tersebut tentunya para atlet harus mampu menguasai teknik-teknik yang menjadi dasar setiap cabang olahraganya terutama cabang olahraga gulat gaya bebas. Sudradjat (2010). Berikut adalah teknik-teknik dalam gulat gaya: a) teknik tangkapan: tangkapan kaki, tangkapan satu kaki, tangkapan kaki kiri, tangkapan kaki kanan, dan tangkapan dua kaki, b) teknik bantingan: bantingan kepala, bantingan lengan, bantingan ketiak, bantingan pinggang, sway, kayang samping, kayang depan, dan kayang belakang, c) teknik bawah (partere): gulungan kepala, gulungan lengan, gulungan dada, gulungan perut, gulungan paha, gulungan kaki satu, gulungan kaki dua dan gulungan kaki silang, d) teknik gulungan (posisi buaya): gulungan kepala, gulungan lengan, gulungan dada, gulungan perut,

gulungan kaki, gulungan kaki satu, gulungan dua kaki, nelson, dan double nelson. Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, menahan, sehingga lawan menempel di atas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah ditentukan. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (Free Style) dan Gaya Romawi Yunani (Greco Romaine). Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar. Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi. Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang komplit, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi (Hadi, 2004 : 16-17). Penguasaan Teknik Dasar adalah merupakan syarat utama untuk meraih prestasi, untuk itu harus dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama sekali dalam teknik dan metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar

dapat dikuasai dengan sempurna. Teknik dasar gulat harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna dikembangkan mutu prestasi gulat sebab menang atau kalahnya seorang atlet dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar olahraga gulat (Hadi, 2004 : 16). Dengan demikian penguasaan teknik dasar merupakan modal utama untuk meraih prestasi. Melihat kenyataan tersebut seorang atlet gulat yang berambisi untuk berprestasi harus benar-benar menguasai teknik dasar gulat. (Harsono dalam Retno, 2013: 5) menyatakan bahwa “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi Atlet yang maksimal, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental” Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi. Berdasarkan hasil observasi pada pusat Latihan Gulat Kabupaten Bungo diketahui bahwa bagi atlet pemula, teknik jatuhan merupakan teknik yang paling sering diajarkan karena atlet diajarkan bagaimana cara menjatuhkan diri terhadap serangan lawan agar pada saat jatuh tidak merasa sakit sehingga atlet tidak merasa takut dan jera untuk terus melakukan latihan gulat. Teknik yang sering

digunakan oleh pegulat pemula dalam mendapatkan angka dalam bertanding selain teknik susupan adalah teknik gulungan. Teknik susupan yaitu suatu teknik dasar gulat yang digunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara memasukkan kepala atau menyusupkan kepala melalui bawah ketiak lawan, kemudian menguasai lawan dari belakang. Sedangkan teknik gulungan pinggang atau gulungan perut adalah teknik membawa lawan bergulung ke samping dengan cara memegang perut lawan dari belakang. Untuk dapat melakukan teknik susupan yang baik, pegulat harus mampu memahami dengan baik gerakan dan tangkapan dalam gulat. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di lokasi latihan atlet gulat Kabupaten Bungo diketahui bahwa tingkat kemampuan gerakan dan tangkapan dalam gulat masih rendah, hal ini terlihat saat latihan tanding atlet hanya melakukan teknik-teknik dorongan saja, serta sering terjadi kegagalan dalam teknik bantingan dan gulungan.

Metode

Penelitian ini sifatnya deskriptif “penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada. Penelitian ini tidak menggunakan atau menguji hipotesa, melainkan hanya mendeskripsikan informasi apa adanya sesuai dengan

variabel-variable yang teliti' (Mardalis, 2002:26). Adapun penelitian ini untuk menganalisis gerakan dan tangkapan pada atlet gulat Kabupaten Bungo. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi, hal seperti ini dikarenakan adanya keterbatasan dana atau biaya, tenaga dan waktu, maka oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, purposive sampling adalah salah satu teknik pengambilan sampel yang sering digunakan dalam penelitian. secara bahasa yaitu berarti sengaja. Jadi, purposive sampling berarti teknik pengambilan sampel secara sengaja. Maksudnya, peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti. Pengambilan sampel berdasarkan "penilaian" peneliti mengenai siapa-siapa saja yang pantas memenuhi persyaratan untuk dijadikan sampel. oleh karena itu latar belakang pengetahuan tertentu mengenai sampel dimaksud tentu juga populasinya agar benar-benar bisa mendapatkan sampel yang sesuai dengan persyaratan atau

tujuan peneliti yang sehingga mendapat atau memperoleh data yang akurat. Syarat-syarat menentukan sampel dalam penelitian adalah atlet yang aktif mengikuti latihan yakni berjumlah 6 orang. Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 6 orang.

Kriteria pengambilan nilai yang dilakukan oleh dua orang penilai (judgement) dengan mengamati sampel melakukan bantingan samping. Tes kemampuan bantingan pinggang adalah salah satu gerakan yang dilakukan cara membanting lawan secepat mungkin dengan teknik yang benar selama 30 detik. (Juhanis, 2012). Hal senada dikemukakan oleh Edy Santoso melalui wawancara bahwa "Tes bantingan pinggang dilakukan selama 30 detik dengan menggunakan media alat yaitu boneka." Penggunaan boneka bertujuan agar pada saat pelaksanaan tes lawan tersebut bertahan atau dengan kata lain agar tidak ada perlawanan dari lawan yang akan dibanting, karena jika lawan yang akan dibanting tersebut melawan atau bertahan maka akan sangat mempengaruhi hasil bantingan yang diperoleh. Pada olahraga gulat berat boneka berbeda-beda, oleh karena itu penggunaan boneka pada penelitian ini disesuaikan dengan kemampuan Atlet itu sendiri yang akan ditentukan oleh pelatih sebagai orang yang berwenang karena mengetahui batas kemampuan Atlet tersebut. Bantingan pinggang dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur

diantaranya kekuatan, ketepatan dan kecepatan. Tes ini sudah biasa digunakan oleh Pengurus Besar Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PB. PGSI) untuk mengukur kemampuan bantingan pinggang pegulat. Dengan reabilitas untuk kekuatan otot punggung yang dimodifikasi dilaporkan koefisien reabilitas dan koefisien validitasnya 0,91. Adapun alat yang digunakan dalam tes kemampuan bantingan pinggang antara lain: (1) boneka, (2) stopwatch, (3) peluit, (4) matras, (5) format penilaian, dan (6) alat tulis.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil test terhadap bantingan pada atlet gulat Kabupaten Bungo diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.
Hasil Penilaian Gerakan dan Tangkapan Atlet Gulat Bungo

No	Responden	Gerakan dan Tangkapan	Nilai
1	Meriza Setiawan	18	Baik Sekali
2	M. Shobirin	22	Sempurna
3	Mustafit	17	Baik Sekali
4	Amar Sidik	16	Baik Sekali
5	Wandra Purnama Yuda	20	Baik Sekali
6	Jordan	21	Sempurna
Mean		19	
Standar Deviasi		2,37	
Nilai Minimum		16	
Nilai Maksimum		22	

Sumber : Lembar Penilaian Pelatih, 2019

Data tersebut diatas menunjukkan bahwa hanya terdapat 2 atlet yang mendapatkan nilai sempurna, sementara 4 atletnya hanya mendapatkan nilai baik sekali. Hal ini berdasarkan kriteria penilaian yang ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 5.
Kriteria Penilaian Gerakan dan Tangkapan

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative
1	21 - 25	Sempurna	2	33,33
2	16 - 20	Baik Sekali	4	66,67
3	11 - 15	Baik	0	0,00
4	6 - 10	Cukup	0	0,00
5	1 - 5	Kurang	0	0,00
Jumlah			6	100

Sumber : Lembar Penilaian Pelatih, 2019

Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau mengunci musuhnya dalam teknik bergulat. Teknik dan tangkapan dua kaki merupakan teknik dasar gulat gaya bebas yang sering digunakan dalam setiap latihan dan pertandingan, karena jika seorang pegulat berhasil melakukan teknik tangkapan dalam latihan atau pertandingan maka seorang pegulat dengan mudah untuk mengungguli lawannya, secara analisis gerak pada saat melakukan teknik tangkapan dua kaki, melangkah dengan cepat untuk menjangkau lawan dan lengan menangkap paha bagian belakang, posisi kepala tegak dan menempel di samping pinggang, disaat yang bersamaan kedua paha lawan

ditarik sampai lawan terjatuh di atas matras. Untuk itu peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan gerakan dan tangkapan atlet gulat Bungo, berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh pelatih diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel di atas menggambarkan bahwa Gerakan dan Tangkapan Atlet Bungo masih belum sepenuhnya baik, berdasarkan hasil wawancara dengan Pelatih diketahui bahwa maksimal penilaian untuk gerakan dan tangkapan adalah 25, sedangkan tabel di atas menunjukkan adanya atlet yang memperoleh nilai 17 dan 18.

Berikut merupakan penjelasan dari pelatih tentang kondisi atlet: 1). Atlet belum mampu melakukan gerakan jatuh dengan baik. Teknik jatuhnya adalah teknik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila ia jatuh dimatras pada waktu dibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. 2). Atlet belum mampu melakukan gerakan keluar dari kunci lawan saat diposisi bawah. Teknik posisi bawah adalah teknik yang dilakukan seorang pegulat untuk mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dan teknik untuk membalik, memutar dan membanting lawan memperoleh poin/nilai. Menurut pelatih ada banyak gerakan yang bisa dilakukan untuk melepaskan diri dari kunci lawan. 1. Posisi Lawan Tiarapa. Teknik 1: Gulungan perut, yaitu: kedua tangan

memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang. b. Teknik 2 : Putaran, yaitu : Tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung, kemudian diputar/dibalik kiri sampai posisi terlentang. c. Teknik 3: Sambungan, yaitu : Tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian kedua telapak tangan disambungkan jadi satu dan badan lawan dibalik sampai posisi terlentang. 2. Posisi lawan merangkak (Pengambilan Teknik dari Samping Kiri) a. Teknik 4: Tangkapan tangan dengan dua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang. b. Teknik 5. Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan diatas leher, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang. c. Teknik 6 : Tangan kiri masuk kiri dan telapak tangan diatas leher, tangan kanan menengkap lutut kaki kanan, kemudian didorong kedepan sampai posisi lawan terlentang. d. Teknik 7. Teknik gulungan perut, yaitu : kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang. e. Teknik 8 : Teknik angkatan cross yaitu : Kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting kearah diagonal sehingga badan lawan

memutar satu putaran.f. Teknik 9 : Teknik bantingan samping, yaitu : kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri diatas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan kesamping kanan dengan sampai posisi terlentang.g. Teknik 10: Teknik gulungan depan, yaitu : kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan kedua telapak tangan diketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala).h. Teknik 11 : Teknik menjatuhkan kesamping, yaitu ; kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak agak kebelakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting kearah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlentang. i. Teknik 12: Teknik dorongan kesamping, yaitu: tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong kearah samping pada paha kanan sampai lawan posisi terlentang. j. Teknik 13. Teknik menjatuhkan kebelakang, yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dengan posisi terlentang.k. Teknik 14: Teknik putaran kaki, yaitu: tangan kanan memegang/ mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan

diputar 1800 l. Teknik 15 : teknik menjatuhkan dengan $\frac{1}{4}$ kayang, yaitu : kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan $\frac{1}{4}$ kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar 3. Atlet belum mampu melakukan tangkapan kaki dengan baik. Teknik dasar serangan kaki adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dalam usaha untuk menjatuhkan, menguasai lawan atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian keterampilan bantingan atlet gulat Bungo belum sepenuhnya baik. berdasarkan hasil wawancara dengan Pelatih diketahui bahwa maksimal penilaian untuk keterampilan bantingan adalah 25, sedangkan perolehan nilai atlet menunjukkan adanya atlet yang memperoleh nilai 16, 17 dan 18. Kondisi tersebut dikarenakan Atlet belum mampu melakukan gerakan jatuh dengan baik, Atlet belum mampu melakukan gerakan keluar dari kunci lawan saat diposisi bawah, Atlet belum mampu melakukan tangkapan kaki dengan baik, Atlet belum mampu melakukan gerakan membanting lawan, Atlet belum sepenuhnya mampu melakukan gerakan menyusup lawan, serta Atlet belum sepenuhnya mampu melakukan gerakan menarik lawan.

Saran

(1) Pelatih, dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola secara efektif hendaknya menggunakan metode komando, karena metode ini latihan akan lebih tersrtuktur dan lebih teratur. (2) Dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola juga perlu diperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil latihan itu sendiri seperti kecerdasan emosional, psikologi serta dukungan orangtua. (3) Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh

DAFTAR PUSTAKA

- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 544–553. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Anas, Sudijono. 2006. Pengantar Evaluasi Pendidikan, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Ismaryati. (2006). Tes pengukuran olahraga. Surakarta: UNS
- Kurniawan, F. (2012). Buku pintar olahraga. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Lutan, R. (2002). Pengukuran dan evaluasi penjas. Jakarta: Depdikbud.
- M, Nuh. 2010. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Menggulung Pinggang Pada Olahraga Gulat (Laporan Hasil Penelitian). Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Rubianto. Hadi. 2007. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara.
- Sanjaya, W. 2009. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses pendidikan. Kencana. Jakarta.
- Sugiyono, 2005. Metode Penelitian Kunatitatif Kualitatif dan R&D. Bandung Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 6). Jakarta: Rineka Cipta.
- Mardalis. 2002. Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oktara, Bebbi. 2010. Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri. Jakarta: CV. Bina Muda Cipta Kreasi.

Petrov, R. (1987). Freestyle and greco roman wrestling. USA: FH.A.