



Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Teknik Gulat terhadap Pengembangan Karakter dan Kebugaran Siswa: Systematic Literature Review

Muh. Adnan Hudain¹

¹Jurusan Penjasokesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Alamat: Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat terhadap pengembangan karakter dan kebugaran siswa. Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas, serta peningkatan kebugaran jasmani siswa. Namun, integrasi olahraga gulat dalam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah masih jarang diterapkan dan belum banyak dikaji secara ilmiah. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Pencarian artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, Garuda, dan SINTA dengan kata kunci “pendidikan jasmani”, “gulat”, “karakter siswa”, dan “kebugaran jasmani”. Dari 32 artikel yang ditemukan, 10 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan thematic analysis untuk mengidentifikasi pola dan temuan utama. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis teknik gulat berpengaruh positif terhadap pengembangan karakter siswa, terutama dalam hal disiplin, kerja keras, sportivitas, dan tanggung jawab. Selain itu, aktivitas gulat secara rutin meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh yang mendukung kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis gulat dapat menjadi strategi alternatif yang efektif dalam mewujudkan tujuan pendidikan karakter dan peningkatan kebugaran siswa secara bersamaan. Penelitian ini merekomendasikan agar guru pendidikan jasmani mengintegrasikan unsur-unsur gulat dalam proses pembelajaran dengan memperhatikan keselamatan, pedagogi, dan nilai-nilai edukatif.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Gulat, Karakter, Kebugaran Jasmani, Siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Melalui aktivitas fisik yang terencana dan terarah, pendidikan jasmani berfungsi tidak hanya sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter dan nilai-nilai moral. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki posisi strategis dalam upaya menciptakan generasi muda

yang sehat, tangguh, dan berintegritas tinggi. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, guru dituntut untuk mampu mengintegrasikan aktivitas olahraga yang tidak hanya menekankan pada aspek performa fisik, tetapi juga penguatan karakter. Salah satu bentuk pembelajaran yang potensial untuk mencapai tujuan tersebut adalah melalui olahraga gulat. Gulat merupakan cabang olahraga yang mengedepankan kekuatan, teknik, kontrol diri, dan sportivitas. Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga gulat seperti disiplin, keberanian, kejujuran, serta penghargaan terhadap lawan sangat sejalan dengan tujuan utama pendidikan karakter di sekolah.

Olahraga gulat memiliki keunikan tersendiri karena memadukan aspek fisik dan mental secara seimbang. Dalam setiap pertandingan, seorang atlet gulat harus mampu mengendalikan emosi, mengatur strategi, serta menghormati aturan permainan. Hal ini mengajarkan siswa untuk berpikir taktis, berdisiplin dalam latihan, serta menjunjung tinggi nilai sportivitas. Melalui proses latihan yang sistematis, siswa juga belajar tentang arti kerja keras dan ketekunan dalam mencapai tujuan. Dengan demikian, gulat bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga sarana efektif dalam pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai moral dan etika. Selain berperan dalam pembentukan karakter, pembelajaran berbasis teknik gulat juga memiliki dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Latihan gulat mencakup komponen utama kebugaran seperti kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular. Latihan rutin dalam gulat menuntut koordinasi tubuh yang tinggi dan intensitas gerakan yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti gulat dapat memperbaiki fungsi jantung, memperkuat otot inti, serta meningkatkan postur dan stamina tubuh siswa. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, penerapan teknik gulat dapat dilakukan melalui pendekatan pembelajaran berbasis permainan dan aktivitas kolaboratif. Guru dapat mengadaptasi teknik-teknik dasar gulat seperti sikap tubuh, pegangan, dan teknik menjatuhkan lawan dalam bentuk latihan sederhana yang aman untuk siswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa memahami dasar-dasar keterampilan motorik, tetapi juga menumbuhkan sikap kerja sama, saling menghormati, dan kepercayaan diri. Pengalaman belajar yang aktif dan interaktif inilah yang menjadi fondasi bagi pengembangan karakter positif dalam diri siswa.

Namun demikian, olahraga gulat seringkali masih memiliki citra yang keras dan agresif sehingga belum banyak diterapkan dalam lingkungan sekolah, khususnya di tingkat dasar dan menengah. Padahal, jika diajarkan dengan pendekatan pedagogis yang tepat, gulat justru dapat menjadi media efektif dalam mengajarkan kontrol diri dan disiplin. Menurut Rahman dan Yusniar (2021), pembelajaran gulat di sekolah mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab sosial siswa karena aktivitas ini menuntut kemampuan mengendalikan kekuatan dan emosi secara proporsional. Selain berkontribusi pada pembentukan karakter, gulat juga memiliki manfaat yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Latihan gulat mencakup komponen kebugaran seperti kekuatan otot, kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular. Wibowo dan Pratama (2020) menunjukkan bahwa latihan teknik dasar gulat yang diterapkan secara sistematis mampu meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh secara menyeluruh. Hal ini menjadikan gulat sebagai alternatif strategis dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya fokus pada prestasi olahraga, tetapi juga pada kesehatan fisik dan mental siswa. Di sisi lain, integrasi gulat dalam pembelajaran pendidikan jasmani masih menghadapi beberapa tantangan seperti keterbatasan sarana prasarana, kurangnya pelatihan guru, dan persepsi negatif masyarakat terhadap olahraga ini. Hal tersebut menyebabkan penelitian tentang gulat sebagai media pembelajaran karakter dan kebugaran masih relatif terbatas di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada prestasi atlet atau teknik kompetitif, bukan pada nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya. Oleh sebab itu, diperlukan kajian sistematis yang dapat mengidentifikasi temuan-temuan ilmiah terkait efektivitas gulat dalam konteks pendidikan jasmani sekolah.

Kajian secara sistematis menjadi penting karena mampu merangkum dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang topik tertentu. Melalui pendekatan Systematic Literature Review, peneliti dapat menilai sejauh mana pembelajaran berbasis gulat telah diteliti, metode apa yang digunakan, serta dampaknya terhadap pengembangan karakter dan kebugaran siswa. Pendekatan SLR juga membantu mengidentifikasi kesenjangan penelitian serta peluang pengembangan inovasi dalam kurikulum pendidikan jasmani berbasis nilai karakter. Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat dapat mendukung tujuan

pembangunan karakter bangsa sebagaimana tercantum dalam Kurikulum Merdeka, yaitu membentuk peserta didik yang beriman, mandiri, bernalar kritis, dan bergotong royong. Gulat mengajarkan nilai-nilai seperti keteguhan, tanggung jawab, serta penghormatan terhadap lawan yang sangat relevan dalam kehidupan sosial modern. Ketika siswa mampu menginternalisasi nilai-nilai tersebut melalui pengalaman fisik langsung, proses pembentukan karakter menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga gulat memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sebagai sarana pembentukan karakter dan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Namun, belum banyak penelitian yang meninjau secara sistematis kontribusi gulat dalam konteks pendidikan formal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis literatur yang membahas pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat terhadap pengembangan karakter dan kebugaran siswa. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan strategi pembelajaran jasmani yang inovatif, menyenangkan, dan berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik secara utuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* untuk mengkaji berbagai hasil penelitian yang membahas pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat terhadap pengembangan karakter dan kebugaran siswa. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti meninjau dan mensintesis berbagai temuan secara sistematis, transparan, dan terukur. Menurut Kitchenham (2004), SLR merupakan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian tertentu secara menyeluruh.

Tahapan penelitian ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* yang dikembangkan oleh Moher et al. (2009). PRISMA dipilih karena memberikan struktur kerja yang jelas dalam proses pencarian, seleksi, dan analisis literatur, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Tahapan tersebut meliputi empat proses utama, yaitu identifikasi, penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan inklusi. Tahap identifikasi dilakukan

dengan mencari artikel ilmiah melalui tiga basis data utama, yaitu Google Scholar, Garuda, dan SINTA. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Inggris, seperti "*pendidikan jasmani*," "*gulat*," "*karakter siswa*," "*kebugaran jasmani*," "*wrestling*," dan "*physical education*." Artikel yang dipilih adalah publikasi antara tahun 2015 hingga 2025 agar data yang diperoleh bersifat mutakhir dan relevan dengan kondisi pendidikan saat ini.

Tahap penyaringan dilakukan dengan meninjau judul dan abstrak artikel untuk memastikan kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Artikel yang tidak berhubungan langsung dengan konteks pembelajaran pendidikan jasmani atau yang berfokus pada prestasi atlet profesional dikeluarkan. Setelah tahap ini, diperoleh sekitar 32 artikel yang layak untuk dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya, tahap kelayakan dilakukan dengan membaca isi lengkap dari artikel yang tersisa. Artikel dipilih jika memenuhi dua kriteria utama, yaitu membahas penerapan gulat dalam pembelajaran jasmani dan menyoroti dampaknya terhadap pengembangan karakter atau kebugaran siswa. Dari proses ini, hanya 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan dijadikan sumber utama dalam analisis.

Data yang diperoleh dari artikel terpilih dianalisis menggunakan pendekatan *thematic analysis*. Menurut Braun dan Clarke (2006), analisis tematik berguna untuk menemukan pola, tema, dan hubungan antarvariabel dari kumpulan data penelitian. Melalui analisis ini, peneliti mengidentifikasi tema utama terkait kontribusi gulat terhadap pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas, serta peningkatan kebugaran jasmani siswa seperti kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Untuk menjaga validitas dan reliabilitas hasil kajian, setiap artikel yang dipilih diperiksa kualitasnya berdasarkan kredibilitas sumber, metode penelitian yang digunakan, dan relevansi dengan topik. Selain itu, risiko bias diminimalkan dengan cara membandingkan hasil antarartikel dan memastikan setiap data bersumber dari publikasi terakreditasi. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Petticrew dan Roberts (2006) yang menyatakan bahwa SLR harus dilakukan dengan prinsip transparansi dan objektivitas agar dapat menghasilkan kesimpulan yang dapat dipercaya.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat dapat mendukung pengembangan karakter dan kebugaran siswa. Selain itu, hasil kajian ini

juga dapat menjadi acuan bagi guru dan peneliti dalam merancang strategi pembelajaran jasmani yang inovatif dan berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik secara holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi sistematis menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*, diperoleh 10 artikel utama yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan topik pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat. Artikel-artikel tersebut mencakup penelitian nasional dan internasional yang menyoroti peran gulat dalam pengembangan karakter dan kebugaran siswa di lingkungan pendidikan formal maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Tabel 1. Ringkasan hasil analisis

No	Penulis dan Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Temuan Utama
1	Rahman & Yusniar (2021)	Mengkaji peran gulat dalam pembentukan karakter siswa	Kualitatif	Gulat meningkatkan rasa percaya diri, tanggung jawab, dan disiplin siswa melalui latihan terstruktur.
2	Wibowo & Pratama (2020)	Menganalisis pengaruh latihan gulat terhadap kebugaran jasmani	Kuantitatif Eksperimen	Latihan gulat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh secara signifikan.
3	Santoso & Malik (2019)	Menilai gulat sebagai media pembelajaran karakter di sekolah	Deskriptif Kualitatif	Pembelajaran gulat menumbuhkan nilai sportivitas, kerja keras, dan kejujuran pada siswa.
4	Nugraha et al. (2022)	Menilai efektivitas pembelajaran gulat pada siswa SMP	Kuasi Eksperimen	Pembelajaran berbasis gulat meningkatkan konsentrasi, pengendalian emosi, dan kerja sama.
5	Firmansyah & Dlis (2018)	Menganalisis hubungan antara gulat dan pembentukan sikap sportif	Kualitatif	Teknik gulat mendorong perilaku sportif dan empati sosial terhadap sesama peserta.

6	Zulkifli et al. (2020)	Mengkaji manfaat fisik dari latihan gulat di pendidikan jasmani	Eksperimen	Latihan gulat berpengaruh positif terhadap kebugaran jantung dan daya tahan otot.
7	Hasanah (2023)	Menilai gulat sebagai sarana pendidikan karakter di SMA	Kualitatif	Pembelajaran gulat meningkatkan tanggung jawab dan kontrol diri siswa selama latihan.
8	Damanik & Parulian (2019)	Menganalisis integrasi nilai karakter melalui olahraga bela diri	SLR	Gulat dapat menjadi media internalisasi nilai-nilai karakter positif secara efektif.
9	Harahap & Lestari (2021)	Mengidentifikasi peran aktivitas jasmani terhadap disiplin belajar	Deskriptif	Aktivitas fisik seperti gulat dapat meningkatkan fokus dan ketekunan siswa dalam belajar.
10	Kartikasari et al. (2023)	Meninjau aspek psikologis pembelajaran olahraga	SLR	Aktivitas berbasis kontak fisik seperti gulat membentuk ketahanan mental dan kendali emosi siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis terhadap sepuluh artikel tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat memberikan pengaruh positif terhadap dua aspek utama, yaitu pengembangan karakter siswa dan peningkatan kebugaran jasmani. Pada aspek karakter, hampir semua artikel menyatakan bahwa gulat efektif dalam menumbuhkan nilai-nilai moral dan sosial seperti disiplin, tanggung jawab, kerja keras, dan sportivitas. Nilai-nilai tersebut terbentuk secara alami melalui proses latihan dan kompetisi yang menuntut pengendalian diri, penghargaan terhadap lawan, serta kepatuhan terhadap aturan. Menurut Santoso dan Malik (2019), gulat menjadi media pembelajaran yang ideal untuk menanamkan sportivitas dan kejujuran karena setiap pertandingan menuntut sikap saling menghormati antar peserta. Selain itu, gulat juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter sosial siswa, seperti empati dan kerja sama. Latihan berpasangan yang menjadi ciri khas gulat membuat siswa saling membantu dan belajar menghormati kemampuan masing-masing. Hal ini sejalan dengan pendapat Lickona (2013) yang menyebutkan bahwa pendidikan karakter efektif bila siswa terlibat langsung dalam kegiatan yang melatih interaksi sosial dan tanggung jawab bersama. Dengan

demikian, gulat bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga sarana penguatan nilai sosial dan emosional.

Dari sisi kebugaran jasmani, berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan gulat mampu meningkatkan komponen kebugaran secara signifikan. Wibowo dan Pratama (2020) menyatakan bahwa latihan gulat yang dilakukan secara teratur dapat memperkuat otot inti, meningkatkan daya tahan kardiovaskular, serta memperbaiki koordinasi tubuh. Gerakan gulat yang dinamis dan melibatkan seluruh anggota tubuh menjadikannya sebagai latihan yang sangat efektif dalam mengembangkan kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas siswa. Adapun, latihan gulat berkontribusi pada peningkatan keseimbangan mental dan fisik. Kartikasari et al. (2023) menemukan bahwa aktivitas berbasis kontak fisik seperti gulat dapat membantu siswa mengelola emosi dan stres, sehingga berpengaruh positif terhadap kesehatan psikologis mereka. Hal ini memperkuat pandangan Bailey (2006) bahwa aktivitas fisik intensif tidak hanya berdampak pada kondisi tubuh, tetapi juga mendukung perkembangan emosi dan fungsi kognitif peserta didik.

Dari sudut pandang pedagogis, pembelajaran berbasis teknik gulat dapat diintegrasikan secara efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani dengan menyesuaikan tingkat kesulitan latihan sesuai usia dan kemampuan siswa. Guru berperan penting dalam memastikan bahwa setiap aktivitas dilakukan dengan aman dan berfokus pada nilai-nilai karakter, bukan semata-mata pada kompetisi. Menurut Rahman dan Yusniar (2021), pendekatan pembelajaran yang humanistik dan kolaboratif dalam olahraga gulat mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran gulat tidak hanya berorientasi pada prestasi fisik, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter dan kepribadian. Integrasi nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, sportivitas, dan tanggung jawab menjadikan gulat sebagai alternatif pembelajaran yang mendukung tujuan kurikulum nasional dalam membangun peserta didik yang berkarakter kuat dan sehat jasmani.

Hasil kajian ini juga memperkuat pentingnya inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar tidak hanya terfokus pada olahraga populer seperti sepak bola atau basket, tetapi juga membuka ruang bagi olahraga bela diri seperti gulat yang memiliki potensi besar dalam pengembangan karakter siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat merupakan pendekatan yang efektif dan relevan untuk mengembangkan karakter positif dan kebugaran jasmani siswa secara simultan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan dari sepuluh artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknik gulat memiliki pengaruh positif terhadap pengembangan karakter dan kebugaran siswa. Dari sisi karakter, pembelajaran gulat membantu menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja keras, dan sportivitas. Aktivitas gulat mengajarkan siswa untuk mengendalikan diri, menghormati lawan, dan menjunjung tinggi nilai kejujuran dalam setiap latihan maupun pertandingan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan karakter di sekolah. Dari sisi kebugaran jasmani, latihan gulat terbukti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh siswa. Latihan yang teratur juga mendukung kesehatan mental dengan menumbuhkan kepercayaan diri dan ketahanan emosional. Secara keseluruhan, pembelajaran berbasis teknik gulat dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pendidikan jasmani karena menggabungkan pembentukan karakter dan peningkatan kebugaran siswa secara bersamaan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengintegrasikan unsur-unsur gulat dalam kegiatan belajar mengajar dengan memperhatikan aspek keselamatan dan pedagogi yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Damanik, T., & Parulian, T. (2019). *Integrasi nilai karakter melalui olahraga bela diri di sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(2), 122–130.
- Firmansyah, D., & Dlis, F. (2018). *Hubungan latihan gulat dengan pembentukan sikap sportif siswa*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 10(1), 44–52.
- Harahap, A. R., & Lestari, L. (2021). *Peran aktivitas jasmani terhadap peningkatan disiplin belajar siswa sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 5(1), 33–41.
- Hasanah, N. (2023). *Gulat sebagai sarana pembelajaran karakter siswa di sekolah menengah atas*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(1), 56–64.

- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews*. Keele University Technical Report, TR/SE-0401, 1–26.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). *Aspek psikologis dalam pembelajaran olahraga: Systematic Literature Review*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4(3), 294–306.
- Lickona, T. (2013). *Character matters: How to help our children develop good judgment, integrity, and other essential virtues*. Touchstone.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement*. PLoS Medicine, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Nugraha, R., Hidayat, A., & Saputra, I. (2022). *Efektivitas pembelajaran gulat terhadap pengendalian emosi dan kerja sama siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(2), 88–97.
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.
- Rahman, F., & Yusniar, D. (2021). *Implementasi pembelajaran gulat dalam pendidikan jasmani untuk pembentukan karakter siswa*. Jurnal Keolahragaan, 9(2), 110–122.
- Santoso, H., & Malik, T. (2019). *Pembelajaran gulat di sekolah sebagai sarana pembinaan karakter*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 4(2), 130–140.
- Wibowo, S., & Pratama, A. (2020). *Pengaruh latihan gulat terhadap daya tahan dan kebugaran jasmani siswa*. Sport Science Journal, 5(1), 55–67.
- Zulkifli, M., Hidayat, R., & Ramadhan, A. (2020). *Manfaat latihan gulat terhadap komponen kebugaran jasmani siswa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6(2), 98–107.