



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET PEMULA UMUR 6-12 TAHUN DI HBSC DHARMASRAYA BERBASIS MEDIA

Ratu Munawaroh, Zuhar Ricky, Maldin Ahmad Burhan
e-mail: ratumunawaroh0109@email.com, zuharricky@gmail.com,
maldinahmadburhan@undhari.ac.id

Prodi PENJASKESREK, FKIP Universitas Dharmas Indonesia

Abstrak

Masalah penelitian ada beberapa kelompok untuk pemula banyak kurangnya saat melakukan renang gaya bebas, dan para perenang juga mudah merasakan kelelahan saat melakukan start dan pembalikan saat berenang. Maka dalam penelitian ini dikembangkan model latihan renang gaya bebas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan renang gaya bebas, sehingga diharapkan dengan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dapat membantu perenang agar tidak bosan melakukan latihan gaya bebas. Jenis penelitian ini yaitu *Research and Development* (R & D). Pengembangan model menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), Tahap Implementasi (*Implementation*) dan evaluasi (*evaluation*). Hasil penelitian pengembangan model latihan renang gaya bebas untuk pemula pada uji validitas diperoleh data persentase dengan rata-rata 85,13% dikategorikan sangat valid, uji praktikalitas oleh pelatih renang dengan persentase 93,33% dan atlet pemula dengan persentase 83,71% dikategorikan sangat praktis, sedangkan uji efektifitas dengan persentase 86% dikategorikan sangat efektif. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, maka model pengembangan model latihan renang gaya bebas untuk pemula dikategorikan telah valid, praktis dan efektif.

Kata Kunci : Pengembangan, Model Latihan, Renang Gaya Bebas.

Abstract

The research problem is that there are several groups for beginners who have a lot of deficiencies when doing freestyle swimming, and swimmers also easily feel fatigue when doing starts and turning while swimming. So in this study a freestyle swimming training model was developed. The purpose of this research is to develop a freestyle swimming training model, so it is hoped that the training model developed by the researchers can help swimmers not get bored doing freestyle exercises. This type of research is Research and Development (R & D). Model development uses the ADDIE model which consists of 5 stages, namely analysis, design, development, implementation and evaluation stages. The results of the research on developing freestyle swimming training models for beginners in the validity test obtained percentage data with an average of 85.13% categorized as very valid, practicality tests by swimming coaches with a percentage of 93.33% and beginner athletes with a percentage of 83.71% categorized very practical, while the effectiveness test with a percentage of 86% is categorized as very effective. Based on the results that have been obtained, the freestyle swimming training model development model for beginners is categorized as valid, practical and effective.

Keywords: Development, Model Training, Freestyle Swimming.

Pendahuluan

Olahraga merupakan segala aktivitas yang mengembangkan potensi jasmani seseorang, sehingga olahraga menjadi hal yang menarik dilakukan segala usia. Olahraga air yang sangat populer adalah berenang, dijadikan aktivitas yang wajib dilakukan pada zaman sekarang, olahraga telah menjadi kebutuhan yang sangat digemari disemua kalangan, karena gerakannya hampir melibatkan semua otot tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat dan bugar (Fawwaz, 2022). Dari anak-anak sampai dewasa, bahkan usia lanjut, selain itu olahraga juga mempunyai manfaat dan jutaan dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk prestasi, olahraga pendidikan, sebagai rekreasi dan olahraga kesehatan. Salah satu nya cabang olahraga renang, renang sangat penting bagi setiap individu karena dapat menyelamatkan diri sendiri ketika berada di air (Dinata et al., 2015)

Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. UU. RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab VII ketentuan umum pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksana nakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pasal 17 Bab VI menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan keolahragaan nasional dan daerah dapat diwujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, dan berkelanjutan sehingga dapat diharapkan menciptakan atlet-atlet yang profesional dan dapat memperoleh prestasi-prestasi yang membanggakan bagi Indonesia. Salah satu olahraga yang di maksud adalah olahraga renang.

Renang merupakan olahraga terukur yaitu keterampilan renang seorang dilihat dari berdasarkan kecepatan dan waktu tempuh renang, Olahraga renang merupakan kegiatan yang sangat baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental seseorang. Renang secara umum adalah mengapung atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air, renang dalam suatu cabang olahraga yang dilakukan didalam air dengan koordinasi gerakan lengan dan tungkai (Yudha Prawira et al., 2021). Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun disebabkan semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar (Martinus et al., 2021). Dalam olahraga renang terdapat banyak jenisnya, salah satunya adalah renang gaya bebas.

Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dan kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian di cambukan naik turun ke atas dan kebawah. Sewaktu berenang gaya bebas posisi wajah menghadap ke permukaan air dan pernapasan dilakukan saat lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan dibandingkan dengan gaya berenang lainnya. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu, gaya bebas dilakukan dengan berenang gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang melaju di dalam air, sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa digunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih ataupun para pemula (Firdausi, 2018).

Renang gaya bebas merupakan kayuhan tangan dapat di mulai dengan tangan kanan atau kiri, gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut

akan mengayuh sesuai jalur huruf-S, gerakan mengayuh kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki gaya bebas dan santai. Pergelangan kaki perenang harus benar-benar lemas sehingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki (Rezki et al., 2019). Posisi badan dalam berenang gaya bebas (crawl) harus sedatar mungkin di permukaan air, dengan hal tersebut bisa memudahkan dan menambah kecepatan dalam gerak renang yang di lakukan.

Berdasarkan pernyataan di atas adalah menguasai teknik tersebut di butuhkan motivasi atlet itu sendiri. Keberhasilan seorang dalam berolahraga dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal merupakan kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses latihan (Nur & Pramono, 2021). Prestasi renang tidak mudah di raih karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang, seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai); faktor fisiologis (kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power); faktor biomekanika (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan); faktor psikologi (kepribadian, atribusi, motivasi berprestasi, kecemasan, stress, aktivitas, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri (Ardiansah & Setiyo, 2018)

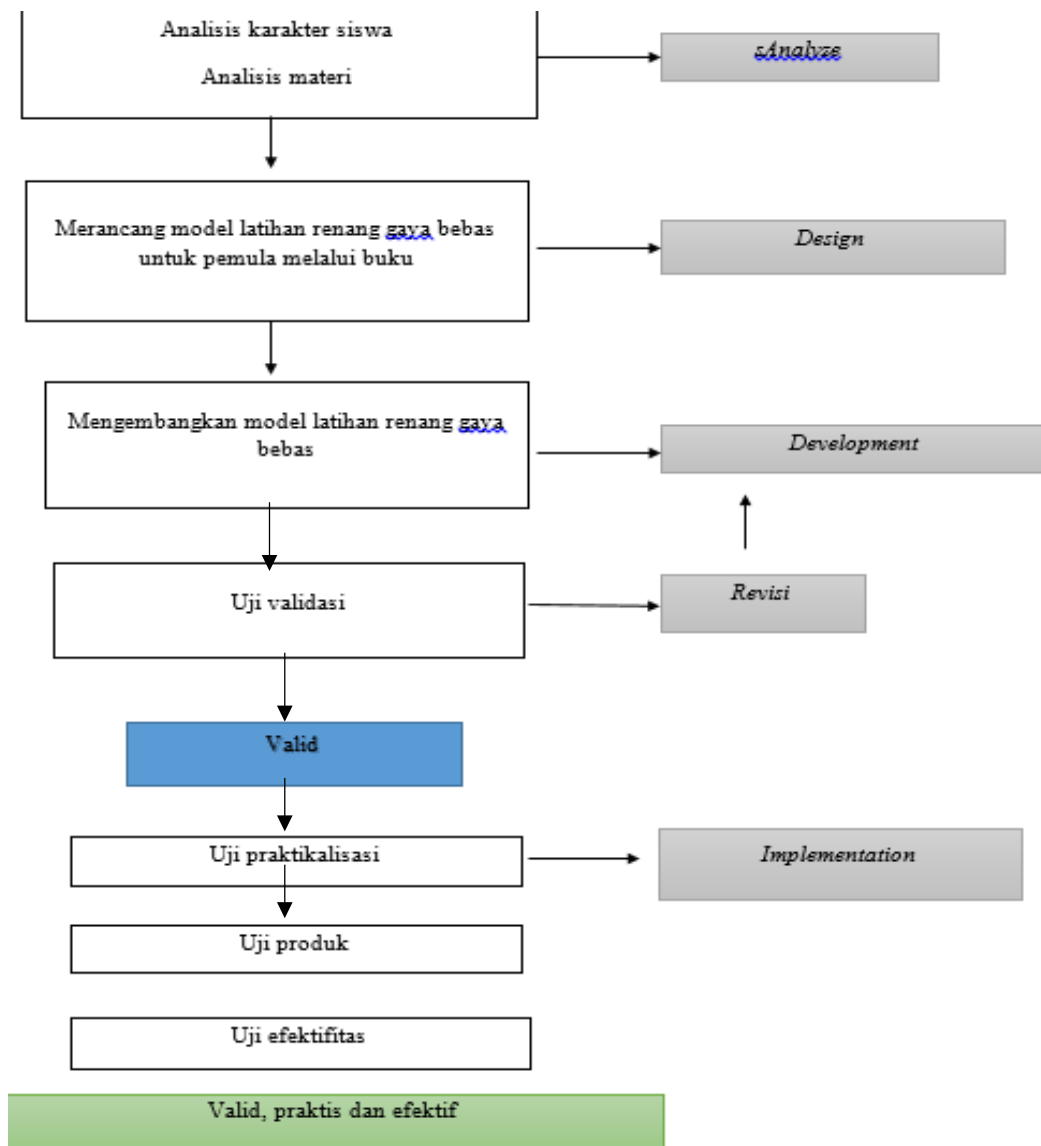
Novelty (kebaharuan) Maka dari itu penulis tertarik untuk mengembangkan model latihan renang gaya bebas yang mampu menjadi solusi yang memudahkan perenang pemula memahami besig dasar renang gaya bebas dan teknik dasar renang gaya bebas. Adapun model latihan renang gaya bebas yang penulis kembangkan memiliki kebaharuan atau perbedaan dari model latihan renang yang sudah ada sebelumnya karena model latihan yang penulis kembangkan lebih menarik dan bervariasi, dalam hal ini unsur menariknya adalah dari segi latihannya yang bermacam-macam. Maka dari itu diperlukan pengembangan model latihan renang gaya bebas dengan tujuan memberikan semangat dan efektifitas praktek renang gaya bebas.

Bedasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih renang Hudaibiyah Swimming Club (HBSC), Pada berapa kelompok untuk pemula banyak kurangnya saat melakukan renang gaya bebas, dan para perenang juga mudah merasakan kelelahan saat melakukan start dan pembalikan saat berenang, maka dengan ini peneliti mengembangkan model latihan renang gaya bebas yang dapat menumbuhkan semangat untuk melakukan latihan renang gaya bebas, sehingga diharapkan dengan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dapat membantu perenang agar tidak bosan melakukan latihan gaya bebas.

Metode

Bentuk jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya Research and Development adalah metode penelitian untuk meneliti sehingga menghasilkan produk baru, dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2017). penelitian dan pengembangan ini menggunakan model ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). Model ADDIE merupakan model desain pembelajaran yang paling genetik dan dikembangkan secara sistematis serta berpijak pada landasan teoritis desain pembelajaran.

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif yaitu data yang diambil dari hasil validasi yang dilakukan oleh validator dan data praktikalitas yang diambil dari hasil respon ahli dan hasil repon perenang terhadap program latihan renang gaya bebas sedangkan data kuantitatif diambil dari nilai hasil latihan praktek yang diberi. Dalam penelitian pengembangan ini instrumen pengumpulan data berupa validasi, praktikalitas dan efektifitas.



Gambar 1. Desain Penelitian Pengembangan ((I Kadek Suardika, 2017)

Hasil dan Pembahasan

Penelitian pengembangan merupakan kegiatan yang menghasilkan rancangan atau produk yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah-masalah konkret dalam pendidikan dan pembelajaran. Penelitian pengembangan ini menghasilkan model latihan renang gaya bebas yang telah dilakukan melalui beberapa tahap supaya model ini dapat berfungsi dan digunakan dengan baik.

Penelitian pengembangan model ini menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu Analyze (analisis), Design (perancangan), Develop (pengembangan), Implementation (implementasi), dan Evaluation (evaluasi), setelah kelima tahapan model tersebut dilaksanakan penelitian melakukan validasi instrumen kepada dosen pembimbing, melakukan validasi kepada ahli dalam olahraga renang untuk mengetahui tingkat kelayakan model dalam latihan, serta melakukan praktikalitas terhadap beberapa atlet pemula. Setelah model tersebut dikatakan valid dan praktis, peneliti menguji kepada atlet pemula di HBSC Dharmasraya.

Hasil Penelitian

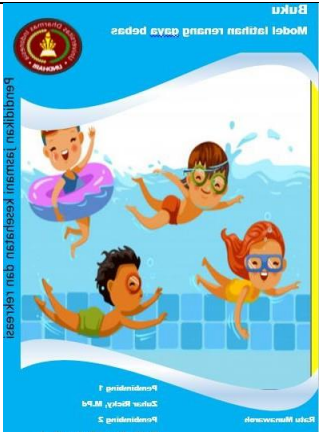
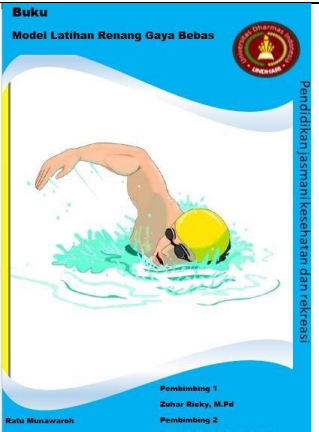
Tahap Analisis (*Analyze*), Tahap analisis merupakan tahap awal yang dilakukan dalam melaksanakan penelitian pengembangan ini. Pada tahapan ini dilakukan analisis kebutuhan siswa yaitu analisis karakteristik dan materi siswa.

Berdasarkan materi model latihan renang gaya bebas untuk pemula tidak divariasikan membuat atlet tidak semangat dalam melakukan praktek renang, setelah menggunakan model latihan renang gaya bebas menimbulkan semangat atlet saat melakukan latihan. Pada analisis ini peneliti menganalisis mengenai materi yang berkaitan dengan model latihan renang gaya bebas. Dengan membuat model latihan renang gaya bebas bervariasi semenarik mungkin sehingga membuat atlet yang mengikuti proses latihan semangat dalam melakukan praktek, sehingga tujuan tercapai.

Tahap Perancangan

Pada lembar validasi terdapat petunjuk pengisian dan 3 aspek yang dinilai, diantaranya aspek kelayakan isi, aspek kelayakan konstruksi dan komponen bahasa yang diisi oleh validator, adapun hasil validasi oleh validator isi Maldin Ahmad Burhan, M.Pd dengan hasil 80% dikategorikan valid, sebagai validator isi Muhammad Rizki, S.Pd dengan hasil 86,67% dikategorikan valid, sebagai ahli konstruksi Yusran, M.Pd dengan hasil 82,86% dikategori sangat valid, sebagai ahli bahasa Aprimadedi, S.S. M.Pd, dengan hasil 90% dikategori sangat valid. Hasil perancangan lembar validasi dapat dilihat di lampiran.

Tabel 1 Revisi Buku Model

Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
	

Lembar Praktikalitas

Pada hasil rancangan lembar praktikalitas terdapat petunjuk pengisian dan aspek yang dinilai oleh pelatih yaitu Andre Kurniawan, S.Pd dengan hasil 93,33% dikategorikan sangat valid. Rancangan angket praktikalitas dapat dilihat pada lampiran.

Lembar Efektifitas

Lembar efektifitas model latihan renang gaya bebas untuk pemula dilakukan melalui tes praktek keterampilan renang yang dilakukan 7 orang atlet pemula dengan hasil presentase.

Tahap Pengembangan (*Develop*)

Setelah tahapan penelitian selesai, maka dilanjutkan dengan tahapan dengan tahap pengembangan yaitu melakukan uji validitas model latihan renang gaya bebas oleh tiga orang validator. Uji validitas model latihan renang gaya bebas terdapat berbagai aspek yang dinilai yaitu

aspek kelayakan konstruksi dan komponen bahasa. Data tersebut dijelaskan dalam bentuk data validasi model latihan renang gaya bebas. Hasil analisis validasi dapat dilihat pada tabel

Tabel 2 Data Uji Validasi Model Latihan

N O	Validator	Hasil V = $\frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Ket
1	Maldin Ahmad Burhan, M.Pd	$V = \frac{24}{30} \times 100\%$ V = 80%	Valid	Dosen PENJASKERREK UNDHARI
2	Muhammad Rizki, S.Pd	$V = \frac{26}{30} \times 100\%$ V = 87,67 %	Sangat Valid	Pelatih Renang
3	Yusran, M.Kom	$V = \frac{29}{35} \times 100\%$ V = 82,86 %	Sangat Valid	Dosen FILKOM UNDHARI
4	Aprimadedi, S.S.M.Pd	$V = \frac{27}{30} \times 100\%$ V = 90%	Sangat Valid	Dosen B.INDONESIA UNDHARI
	Jumlah	340,53%		
	Rata-rata	85,13%		Sangat valid

Berdasarkan hasil validasi model latihan di atas dapat dilihat dari hasil validasi yang dilakukan oleh validator isi Maldin Ahmad Burhan, M.Pd dengan hasil 80% dikategorikan valid, validator isi Muhammad Rizki, S.Pd dengan hasil 87,67% dikategorikan sangat valid, validator bahasa Aprimadedi, S.S.M.Pd dengan hasil 90% dikategorikan sangat valid dan validator konstruksi Yusran, M,Kom dengan hasil 82,86% dikategorikan sangat valid. Dengan demikian pada model latihan renang gaya bebas yang dirancang oleh peneliti mendapat rata-rata nilai memiliki sangat valid dan layak digunakan.

Implementasi (*Implementation*)

Tabel 3 Data Praktikalitas Uji Coba Pelatih

No	Praktisi	Hasil P = $\frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Ket
1	Andre kurniawan, S.Pd	$P = \frac{28}{30} \times 100\%$ P = 93,33%	Sangat valid	Pelatih renang

Hasil praktikalitas model latihan renang gaya bebas oleh praktis, mendapatkan persentase 93,33% sesuai table 3.3 kategori praktikalitas model latihan renang dalam sugiyono (2018) persentase berada pada interval $81 \leq P \leq 100$ termasuk dalam kategori sangat praktis.

Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Pada bagian ini merupakan tahap akhir dalam model pengembangan ADDIE. Data efektifitas yang dianalisis pada bagian ini adalah berupa data yang dihasilkan dari tes yang dilakukan disertai dengan penggunaan model latihan renang gaya bebas.

Tabel 4 Data Hasil Efektifitas Atlet Pemula Melakukan Kecepatan Renang Gaya Bebas

No	Nama	Nilai kecepatan renang	
		nilai	Kriteria
1	Di	15,35	Baik
2	Ak	23,11	Kurang
3	Yi	15,25	Baik
4	An	16,15	Baik
5	Jn	21,35	Sedang
6	Ndn	15,45	Baik
7	Arl	14,01	Baik Sekali

Tabel 5 Tabel Data Hasil Efektivitas Atlet Pemula

No	Kriteria	Jumlah	Presentase %
1	Tuntas	6	$E = \frac{6}{7} \times 100\%$ E = 86%
2	Tidak Tuntas	1	$E = \frac{1}{7} \times 100\%$ E = 14%

Berdasarkan dari tabel efektifitas di atas, diketahui bahwa hasil tes praktek yang tuntas memperoleh hasil 86% dan yang tidak tuntas memperoleh hasil 14% maka dikategori nilai efektifitas sangat efektif. Hal inimenunjukkan bahwa model latihan renang gaya bebas sangat efektif untuk digunakan oleh atlet pemula HBSC Dharmasraya pada saat proses latihan renang gaya bebas

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah model latihan renang gaya bebas, produk yang dihasilkan yaitu berupa buku panduan dan model latihan renang gaya bebas terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga atlet pemula yang mengikuti proses latihan renang gaya bebas tersebut. Didalam model latihan renang gaya bebas. Berdasarkan pengamatan saat uji coba dilapangan dengan adanya metode latihan yang bervariasi dapat membuat ketertarikan atlet pemula dalam melakukan praktek renang.

Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadapke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Saat berenang gaya bebas posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan di lakukan saat lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala menghadap kesamping. Waktu pengambilan nafas perenang bisa memilih untuk meloleh ke kiri atau ke kanan.dibandingkan gaya berenang lainnya gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lenih cepat di air (Harmoko & Sovensi, 2021)

Dengan dikembangkan model latihan renang gaya bebas ini dapat menambah variasi pelatih HBSC dalam model latihan renang gaya bebas. Hasil dari penelitian ini adalah buku panduan yang tentunya masih banyak kurangnya sehingga dibutuhkan masukan guna memperbaiki produk ini.

Model latihan ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan model latihan renang gaya bebas .

Dalam proses pengembangannya peneliti menggunakan model ADDIE yang terdiri dari tahapan yaitu analyze, design, development, implementation dan evaluatin. Pemilihan model latihan harus tepat untuk perenang yang mengikuti latihan, hal ini juga dikarenakan model latihan ini mampu dipraktekkan dan dipahami dengan lebih baik oleh perenang. Pemilihan pengembangan model latihan renang gaya bebas dalam proses latihan merupakan salah satu cara untuk menciptakan proses latihan yang lebih menarik serta meningkatkan keaktifan atlet dalam prakteknya. Selain itu, model latihan renang gaya bebas ini juga dapat membantu siswa dalam mempermudah pemahaman informasi sesuai dengan kemampuan masing- masing individu.

Berdasarkan hasil uji validitas, praktikalitas dan efektifitas model latihan renang gaya bebas untuk atlet pemula di HBSC Dharmasraya. Komponen dikembangkan sesuai dengan karakteristik atlet pemula HBSC. Hasil validitas menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan berada pada kriteria sangat valid, sehingga produk layak digunakan untuk atlet pemula HBSC.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian pengembangan serta tahap uji coba yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada atlet pemula HBSC Dharmasraya terhadap model latihan renang gaya bebas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a) Validitas model latihan renang gaya bebas dinilai oleh empat validator, menunjukkan bahwa pengembangan model latihan renang gaya bebas memperoleh rata-rata 85,13% dengan kategori sangat valid sehingga dapat dikatakan model latihan renang gaya bebas ini layak untuk digunakan.
- b) Praktikalitas model latihan renang gaya bebas yang dinilai dari angket respon siswa yang telah dinilai oleh 1 orang pelatih renang HBSC dengan persentase 93,33% dan 7 praktisi (atlet pemula HBSC Dharmasraya) memperoleh rata-rata persentase 85,71% dengan kategori sangat praktis sehingga dapat dikatakan model latihan renang gaya bebas dapat dengan mudah digunakan atlet pemula HBSC.
- c) Efektifitas model latihan renang gaya bebas didapatkan dari tes praktek kecepatan renang memperoleh persentase 86% sangat efektif sehinggadapat dikatakan dengan digunakan model latihan renang gaya bebas maupun meningkatkan kemampuan dari atlet pemula. Berdasarkan beberapa kesimpulan diatas maka dapat disimpulkan bahwa model latihan renang gaya bebas ini memenuhi kriteria sangat valid, sangat praktis dan efektif sehingga model latihan renang gaya bebas ini layak digunakan dalam proses latihan.

Ucapan Terima Kasih (Jika Ada)

Terima kasih kepada Allah Swt yang telat memberi rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis bisa menyelesaikan E-journal ini, terimakasih kepada seluruh dosen yang telah membeantu dalam mengerjakan E-journal ini dan juga kepada seluruh teman yang telah bersedia membantu dalam penulisan ini.

Daftar Pustaka

- Ardiansah, F. E., & Setiyo, H. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Terhadap Motivasi Belajar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Wonoayu – Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Dinata, R. M., Nurrochmah, S., & Sugiarto, T. (2015). Pengembangan Variasi Model Latihan Renang Gaya Bebas untuk Pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Malang. *Pendidikan Jasmani*.

- Fawwaz, W. A. (2022). Pengembangan multimedia interaktif pembelajaran renang latihan teknik gaya bebas untuk kelompok umur V. *SKRIPSI Mahasiswa UM*.
- Firdausi, D. K. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.216>
- I Kadek Suardika. (2017). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR BERBASIS VIDEO UNTUK MATERI RENANG GAYA DADA (BREAST STROKE) BERLANDASKAN TRI HITA KARANA. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.
- Martinus, Rahayu, T., Rumini, & Rustiadi, T. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang. ... *Journal for Physical Education and Sport*.
- Nur, M. S., & Pramono, B. A. (2021). Analisis Waktu Berenang Gaya Bebas 200 Meter Pada Atlet Renang Kelompok Umur IV HA Aquatic Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal.Uir.Ac.Id*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Bandung : Alfabeta, CV*.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>