



PENGARUH VARIASI LATIHAN PERMAINAN DI AIR TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Ineke Hanny Rahmawati¹, Ega Trisna Rahayu², Setio Nugroho³

¹Universitas Singaperbangsa Karawang, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Karawang, Indonesia

²Universitas Singaperbangsa Karawang, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Karawang, Indonesia

³Universitas Singaperbangsa Karawang, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Karawang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: inekehanny48@gmail.com

*Email Author: ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id, setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id

Received: Juli 2024, Revised: Agustus 2024, Accepted: September 2024

Abstract

This study uses quantitative research methods with a one-group experimental design to explore the impact of water game training on basic freestyle swimming skills in students participating in beginner-level swimming extracurricular activities. Study participants consisted of 14 students who took part in a training program for 8 sessions. Data were collected through basic swimming skills tests and analyzed using normality, homogeneity and T tests. The results of the analysis showed a significant increase between the pretest and posttest scores with a significance level of less than 0.05, and the results of the T table of more than 2.160 confirmed that training Water games are effective in improving freestyle swimming abilities in beginner students at junior high school level.

Keywords: Water games, freestyle swimming

Abstrak

Studi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental one-group untuk mengeksplorasi dampak latihan permainan di air terhadap kemahiran dasar berenang gaya bebas pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang tingkat pemula. Partisipan studi terdiri dari 14 siswa yang mengikuti program pelatihan selama 8 sesi. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan dasar berenang dan dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji T. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05, dan hasil dari T table lebih dari 2,160 menegaskan bahwa latihan permainan di air efektif dalam meningkatkan kemampuan berenang gaya bebas pada siswa pemula di tingkat sekolah menengah pertama.

Kata kunci: Permainan air, Renang gaya bebas

PENDAHULUAN

Sekolah adalah institusi yang menyediakan kesempatan bagi individu untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan beragam, mendukung eksplorasi intelektual, dan mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan dengan keyakinan. Dalam lingkungan pendidikan ini, siswa didorong mengembangkan potensi maksimal dalam aspek akademis dan non-akademis,



sehingga dapat berkontribusi positif dalam masyarakat. Dengan demikian, sekolah berperan penting dalam membentuk generasi yang siap menghadapi dinamika perubahan dan tuntutan dunia modern.

Kegiatan di sekolah mencakup pengembangan potensi siswa secara menyeluruh melalui pembelajaran akademis yang kokoh, pengembangan keterampilan sosial, partisipasi dalam ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, dan klub khusus, serta kegiatan keagamaan atau budaya untuk menumbuhkan rasa hormat terhadap perbedaan. Ekstrakurikuler memainkan peran signifikan dalam membentuk karakter dan minat siswa, mencakup aktivitas seperti olahraga, seni, musik, dan klub-klub khusus yang memungkinkan siswa mengeksplorasi minat mereka di luar kurikulum formal. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan atau budaya juga didorong, untuk menumbuhkan rasa hormat terhadap perbedaan dan memperkaya wawasan tentang nilai-nilai yang berbeda dalam masyarakat.

Di lingkungan sekolah, siswa diberikan berbagai peluang untuk mengembangkan diri melalui kegiatan yang beragam, memungkinkan mereka memperoleh keterampilan baru dan mengekspresikan minat serta bakat mereka. Partisipasi dalam program-program akademis, sosial, dan emosional, seperti proyek ilmiah, ekstrakurikuler, dan kegiatan seni, membantu siswa mengembangkan keterampilan spesifik dan memperluas wawasan. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan ini memungkinkan siswa mengenali dan mengembangkan potensi diri, seperti kemampuan bermusik dalam klub musik atau keterampilan kepemimpinan dalam organisasi siswa. Lingkungan yang memberikan dukungan ini memfasilitasi siswa untuk berkembang secara menyeluruh, mempersiapkan di masa depan dengan keyakinan dan keterampilan yang memadai.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memberikan siswa kesempatan untuk meningkatkan keterampilan motorik serta memperdalam pengetahuan yang mereka dapatkan dalam ruang kelas. Selain itu, ekstrakurikuler berperan penting dalam membentuk sikap dan karakter yang mendukung penerapan ilmu pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui ekstrakurikuler, siswa juga mengembangkan soft skills seperti kepemimpinan, komunikasi, dan manajemen waktu, serta memperoleh pengalaman yang memperkaya perkembangan holistik mereka, mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang berkompeten dan berkarakter dalam kehidupan pribadi dan profesional (Yaslindo et al., 2019).

Selain itu, (Julio Deka & Syampurama Hilmainur, 2022) menyebutkan bahwa ekstrakurikuler merupakan aktivitas diluar jam pelajaran utama yang disusun mengembangkan siswa sesuai dengan kemampuan, potensi, bakat, dan minat mereka dimiliki oleh mereka. Diadakan oleh siswa, staf pendidikan yang kompeten, kegiatan ini memberikan ruang untuk eksplorasi berbagai bidang dan pengembangan keterampilan praktis serta soft skills seperti



kepemimpinan, komunikasi, dan manajemen waktu, sehingga mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan dengan keterampilan dan sikap yang diperlukan.

Menurut (Nur et al., 2018) Ekstrakurikuler olahraga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengasah bakat olahraga mereka melalui latihan yang terfokus pada cabang pilihan, dengan tujuan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan atlet berbakat. Dengan bimbingan yang tepat, siswa dapat mengembangkan keterampilan olahraga secara maksimal dan bersaing kompetitif di berbagai tingkat. Selain itu, kegiatan ini berperan dalam membentuk karakter siswa, seperti disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas, yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam ekstrakurikuler renang untuk pemula, beberapa siswa mengalami kesulitan menguasai gaya bebas, khususnya dalam koordinasi lengan dan kaki serta teknik pernapasan. Evaluasi menunjukkan perlunya pendekatan pelatihan yang lebih intensif dan terfokus untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan ini dengan lebih baik. Renang adalah salah satu olahraga akuatik yang diminati oleh berbagai kalangan, karena memberikan manfaat kesehatan, kebugaran, serta efek relaksasi dan penyegaran. Renang memerlukan banyak energi karena melibatkan gerakan seluruh tubuh dan memerlukan koordinasi yang baik dari tubuh yang sehat dan bugar (Ayubi Novri et al., 2019). Menurut (Ikhwan Muhammad et al., 2021) Renang adalah olahraga air yang memerlukan koordinasi gerakan tubuh yang kompleks. Aktivitas ini tidak hanya menuntut kemampuan untuk menggerakkan berbagai bagian tubuh secara sinkron, tetapi juga memerlukan keterampilan teknis dan fisik yang tinggi. Oleh karena itu, para perenang harus menguasai teknik pernapasan, kekuatan otot, dan kelincahan untuk mencapai performa yang optimal dalam olahraga ini.

Gaya bebas merupakan aspek yang sangat penting bagi anak-anak yang baru memulai proses pembelajaran renang. Sebab karena pemahaman baik untuk teknik gaya bebas menjadi landasan yang fundamental dalam pengembangan keterampilan mereka dalam olahraga renang. (Nur'aeni et al., 2023) Karena pentingnya gaya bebas dalam fase awal pembelajaran renang bagi siswa yang baru mengenal olahraga ini, perlu diberikan fokus yang mendalam pada pengembangan keterampilan tersebut. Memahami dan menguasai teknik gaya bebas merupakan elemen kunci untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal dalam praktik renang (Nugroho et al., 2021)

Gaya bebas adalah renang populer di mana perenang menggunakan gerakan sinkron antara lengan dan kaki untuk bergerak maju dengan cepat di atas air permukaan (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020). Gaya bebas teknik renang efisien dan relatif mudah untuk dipelajari. Teknik ini melibatkan gerakan lengan yang berayun seperti mengayuh, serta gerakan kaki yang naik turun secara bergantian. Kombinasi gerakan ini memungkinkan perenang untuk bergerak



maju dengan cepat dan efektif di dalam air. Gaya renang ini dikenal karena kemampuannya untuk memaksimalkan kecepatan dan daya tahan, menjadikannya pilihan populer baik di kalangan perenang pemula maupun profesional.

Kemahiran dasar berenang gaya bebas meliputi kemampuan meluncur, menjaga diri terapung, menggerakkan tangan dan kaki secara sinkron, mengambil nafas, dan mengoordinasikan gerakan tubuh secara efisien (Badruzaman & Saputra, 2020). Adapun gerakan tangan renang gaya bebas yaitu posisi tangan secara lurus ke depan, diikuti dengan tarikan bergantian ke bawah, dimulai dari depan kepala hingga membentuk sudut di bawah dada dan paha. Gerakan ini, di mana tangan diangkat ke atas kepala dan gerakan dilakukan secara gantian antarakedua tangan, adalah bagian integral dari teknik renang gaya bebas yang melibatkan gerakan sinkron dan bergantian antara kedua lengan untuk mempertahankan kecepatan dan efisiensi (Pratama Resah, 2018). Dengan posisi tubuh mengharuskan untuk tetap dalam keadaan lurus saat melakukan gerakan naik turun kaki. Dalam gerakan ini, kaki tidak ditekuk, melainkan dipertahankan dalam keadaan lurus (Armen Meiriani & Rahmadani Fitri, 2018) Dengan menjaga tubuh dalam posisi lurus, gerakan ini dapat membantu dalam meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Sedangkan untuk pernafasan gaya bebas dilakukan dengan menggerakkan kepala ke samping saat salah satu tangan berada di belakang atau sejajar dengan tubuh, memungkinkan pernafasan melalui mulut atau hidung saat kepala berada di atas permukaan air. (Syaleh et al., 2019).

Cara untuk meningkatkan kemampuan berenang gaya bebas bagi siswa Sekolah Menengah Pertama dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah dengan menggunakan latihan drill yang terfokus pada aktivitas permainan di dalam air. Latihan ini melibatkan siswa dalam aktivitas yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan dasar gaya bebas mereka. Permainan ini menciptakan pengalaman pembelajaran dengan aturan yang telah disepakati, mengarahkan setiap langkah peserta dalam konteks terstruktur dan terkendali (Siti Nur Hayati & Putro, 2021).

Menurut (Hidayat, 2019) guru dapat meningkatkan minat siswa dalam renang gaya bebas dengan menyediakan berbagai permainan yang menarik, menghindari monoton dan drill. Ini penting karena siswa pemula lebih tertarik pada aktivitas bermain. Lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif dapat mendorong partisipasi aktif dan semangat belajar. Selain itu juga menurut (Putra & Andala, 2020). Kontinuitas dalam menggunakan pendekatan permainan dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan siswa, memperdalam pemahaman mereka terhadap bahan pelajaran, dan menggugah minat belajar yang berkelanjutan. Pendekatan ini mendukung tujuan pendidikan untuk membentuk generasi penerus yang pintar, kreatif, dan memiliki integritas yang tinggi.



Penelitian ini mengaplikasikan metode drill latihan permainan di dalam air Untuk memperbaiki kemahiran dasar berenang gaya bebas pada siswa, ekstrakurikuler renang tingkat pemula di Sekolah Menengah Pertama. Metode ini dipilih karena diyakini dapat meningkatkan minat dan antusiasme siswa terhadap latihan, serta membuat pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan. Penelitian dilakukan selama 10 pertemuan dengan pre-test dilakukan setelah 8 pertemuan awal dan diikuti dengan post-test setelah pemberian treatment. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan metode permainan di dalam air berpotensi besar untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan renang gaya bebas pada siswa. Metode ini melibatkan berbagai kegiatan, termasuk latihan pernapasan, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan koordinasi gerakan, yang semuanya dilakukan dalam konteks permainan yang dirancang khusus. Metode penelitian yang digunakan adalah desain kelompok tunggal untuk mengevaluasi dampaknya terhadap peserta, dengan instrumen pengukuran menggunakan keterampilan renang gaya bebas.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak dari pendekatan latihan yang berbasis, permainan di dalam air terhadap peningkatan keterampilan dasar berenang gaya bebas. Melalui analisis mendalam, penelitian ini berusaha memahami sejauh mana pendekatan ini mempengaruhi kemampuan teknis para peserta dalam gerakan renang gaya bebas.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif menganalisis skor *pre-test* dan *post-test* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian menggunakan tes keterampilan dasar renang gaya bebas untuk mengukur penguasaan siswa terhadap keterampilan tersebut, memungkinkan analisis kuantitatif untuk memahami kemampuan siswa dan mengidentifikasi area perbaikan, dengan tujuan memberikan wawasan mengenai efektivitas metode permainan dalam pengembangan keterampilan renang siswa serta rekomendasi untuk program ekstrakurikuler.

Instrumen tes keterampilan dasar renang gaya bebas digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa pemula dalam ekstrakurikuler renang di Sekolah Menengah Pertama setelah menerima pelatihan. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk memahami karakteristik siswa dan kemajuan mereka dalam menguasai keterampilan renang. Penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis data dan memastikan keakuratan serta validitas hasil penelitian, memungkinkan evaluasi mendalam terhadap pengaruh perlakuan terhadap peserta. Tahapan penelitian mencakup Pretest untuk menilai kemampuan awal siswa



dalam keterampilan dasar renang gaya bebas, diikuti dengan Posttest untuk mengevaluasi kemajuan setelah perlakuan diberikan.

Tes keterampilan dasar renang gaya bebas melibatkan evaluasi gerak kayuhan kaki, gerakan tangan, dan koordinasi gerak, dimulai dengan doa, pemanasan, penjelasan prosedur, dan contoh gerakan, diikuti oleh pelaksanaan gerakan dasar yang dinilai oleh peneliti setelah aba-aba. Tes akhir dilakukan setelah delapan sesi latihan permainan di air untuk menilai tingkatan keterampilan dasar renang gaya bebas siswa. Prosedur tes diawal dan tes dakhir dilakukan secara konsisten untuk memastikan hasil evaluasi yang valid dan reliabel, sehingga perubahan keterampilan siswa dapat diukur secara objektif dan akurat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah siswa pemula mengikuti program pelatihan ekstrakurikuler renang gaya bebas. Pretest dan posttest bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan dalam meningkatkan keterampilan dasar renang siswa. Hasil dari perbandingan antara sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah untuk melihat peningkatan dalam keterampilan siswa setelah menjalani 8 sesi latihan permainan di air, menggambarkan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data hasil rata-rata perbandingan pretest posttest

Indikator	Pretest	Posttest
Gerakan Kaki	7,93	11,86
Gerakan Tangan	10,36	14,42
Pernafasan	5,93	10,07
Koordinasi Gerakan	3,14	6,50

Penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan dasar renang gaya bebas pada peserta setelah menerima perlakuan. Indikator gerakan kaki meningkat dari 7,93 pada pretest menjadi 11,86 pada posttest. Gerakan tangan juga meningkat dari 10,36 menjadi 14,42, sementara kemampuan pernapasan naik dari 5,93 menjadi 10,07. Selain itu, koordinasi gerakan menunjukkan peningkatan dari 3,14 menjadi 6,50. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode pelatihan yang diterapkan berhasil meningkatkan keterampilan dasar renang gaya bebas pada peserta secara efektif.



Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
	Kelas	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan Gerakan Tangan	Pre Test	,888	14	,075
	Post Test	,920	14	,059
Hasil Latihan Gerakan Kaki	Pre Test	,897	14	,101
	Post Test	,891	14	,084
Hasil Latihan Pernafasan	Pre Test Pernafasan	,876	14	,051
	Post Test Pernafasan	,888	14	,075
Hasil Latihan Koordinasi Gerakan	Pre Test Koordinasi	,882	14	,063
	Post Test Koordinasi	,889	14	,075

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data mengenai keterampilan gerak dasar renang gaya bebas Data menunjukkan distribusi normal dengan nilai signifikansi di atas 0,05. Ditemukannya ini menegaskan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis statistik lanjutan, memastikan keandalan dan validitas temuan penelitian. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa pengukuran keterampilan gerak dasar renang pada peserta ekstrakurikuler dapat diandalkan dan representatif. Hal ini penting untuk memastikan evaluasi yang akurat dan terpercaya terhadap efektivitas metode pelatihan yang diterapkan serta keberhasilan program pelatihan yang telah dilaksanakan.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Indikator	Sig.	Kesimpulan
Gerakan Kaki	0,899	homogen
Gerakan Tangan	0,756	homogen
Pernafasan	0,096	Homogen
Koordinasi gerakan	0,390	homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas, karena nilai signifikansi (p-value) dari semua variabel yang diamati (Gerakan Kaki, Gerakan Tangan, Pernafasan, dan Koordinasi Gerakan) > 0,05, maka tidak ada bukti statistik yang cukup untuk menolak hipotesis bahwa variasi respons terhadap stimulus tersebut seragam di antara subjek yang berpartisipasi dalam studi ini. Dengan kata lain, data yang diperoleh menunjukkan homogenitas.



Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	T hitung	Sig.
Pretest & Posttest Kaki	10,615	0,000
Pretest & Posttest Tangan	12,625	0,000
Pretest & Posttest Pernafasan	11,477	0,000
Pretest & Posttest Koordinasi	25,262	0,000

Data tersebut bahwa seluruh angka T hitung untuk indikator Gerakan uji pretest dan posttest (kaki, tangan, pernafasan, dan koordinasi) > T tabel sebesar 2,160. Hal ini adanya bahwa perbedaan yang signifikan secara statistik hasil pretest dan posttest untuk semua variabel yang diuji. Dengan kata lain, intervensi atau perlakuan yang diberikan menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan performa pada variabel kaki, tangan, pernafasan, dan koordinasi.

PEMBAHASAN

Studi ini menemukan bahwa penggunaan drill latihan dalam konteks permainan air secara signifikan keterampilan dasar gerak renang gaya bebas pada kelas pemula dalam ekstrakurikuler renang di Sekolah Menengah Pertama. Perlakuan ini terbukti efektif dalam memperbaiki teknik dasar renang gaya bebas, seperti yang terlihat dari perubahan skor antara pretest dan posttest setelah dilakukan latihan permainan di air.

Hasil penelitian mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan dasar renang gaya bebas peserta. Skor pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pada indikator gerakan kaki (7,93 menjadi 11,86), gerakan tangan (10,36 menjadi 14,42), kemampuan pernafasan (5,93 menjadi 10,07), dan koordinasi gerakan (3,14 menjadi 6,50). Peningkatan ini menggambarkan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan dasar renang gaya bebas peserta.

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan permainan di air efektif dalam meningkatkan kemahiran dasar dalam berenang gaya bebas pada siswa yang baru memulai melalui berbagai strategi pelatihan yang terfokus pada perbaikan teknik dan keterampilan renang yang esensial.. Melalui pendekatan pelatihan yang terstruktur, terlihat peningkatan signifikan dalam gerakan kaki, gerakan tangan, kemampuan pernafasan, dan koordinasi gerakan. Studi ini bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar renang siswa serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berenang, terutama bagi siswa yang baru mulai belajar.



Latihan permainan di air dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dasar dalam gerakan renang gaya bebas. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ishak Muchammad, 2016) Pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran renang signifikan meningkatkan keterampilan siswa dalam gerakan dasar renang, membuat proses belajar lebih menarik, efektif, dan mempercepat kemajuan mereka, meningkatkan kepercayaan diri dalam berenang.

Sejalan dengan (Wulandari Dewi et al., 2022) Penerapan model permainan kecil dalam proses pembelajaran renang gaya bebas tidak hanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan renang,, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat, meningkatkan motivasi belajar, dan mengembangkan keterampilan sosial siswa. Integrasi permainan kecil dalam latihan menciptakan lingkungan belajar yang menarik dan interaktif, efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta kinerja siswa dalam renang gaya bebas, serta mendukung perkembangan fisik dan sosial siswa secara menyeluruh.

Penggunaan metode permainan di air terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan dasar renang gaya bebas pada siswa pemula. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan interaktifitas dan kesenangan dalam proses pembelajaran, tetapi juga secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa serta mengembangkan teknik renang mereka dengan baik. Dengan memanfaatkan pendekatan ini, siswa dapat belajar dengan lebih efisien dan lebih terlibat, yang berpotensi memberikan dampak positif dalam pencapaian mereka dalam menguasai keterampilan dasar renang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan permainan di air efektif sebagai metode untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam gerakan renang gaya bebas, dengan memberikan hasil positif dalam pengembangan kemampuan siswa di tingkat dasar. Oleh karena itu, para pelatih dan guru dianjurkan untuk mempertimbangkan metode latihan yang tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan tetapi juga menyenangkan bagi siswa. Memilih strategi pembelajaran yang interaktif dan menarik dapat secara signifikan meningkatkan motivasi siswa serta keterlibatan mereka dalam proses belajar. Hal ini mengarah pada pencapaian hasil pembelajaran yang lebih optimal dan efektif, karena siswa cenderung lebih terlibat dan termotivasi untuk mengembangkan keterampilan mereka dengan lebih baik. Metode seperti latihan permainan di air dapat menjadi alternatif yang baik untuk mencapai tujuan ini, mengingat manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan dasar secara signifikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Armen Meiriani, & Rahmadani Fitri, A. (2018). Kualitas Materi Dan Aspek Isi Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Macromedia Flash 8 Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vo 7. No 1*, 56–67.
- Ayubi Novri, Badri Hanif, & Komaini Anton. (2019). Pengaruh Metode latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Stamina, Vol 2, no 1*, 166–172.
- Badruzaman, B., & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh Pembelajaran Renang Selama Delapan Minggu Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Renang Gaya Bebas untuk Pemula Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 5(2)*, 159–167. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.27819>
- Chan Andesta Yoga, & Effendi. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan Push Up Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Jurnal Stamina, Vol 3 NO 6*, 324–333.
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal, 7(1)*, 189–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Hidayat, T. A. S. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan Renang Gaya Bebas (Trias) Untuk Anak Usia Sekolah Dasar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1)*, 58–67. <https://doi.org/10.21009/GJIK.101.06>
- Ikhwan Muhammad, Indika M. Pudia, & Fajri Pery. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Stamina, Vol 4, No 6*, 277–285.
- Julio Deka, & Syampurma Hilmainur. (2022). Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 16 Kerinci. *Jurnal MensSana, 7 No 2(2)*, 201–205.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Akuatik pada Atlet Para-renang. *Jurnal MensSana, 6(1)*, 56–65. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.20>
- Nur, H. W., M, M., & FIK-UNP, Z. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana, 3(1)*, 67–76. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.67>
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Education, 9, No 1*, 367–371.
- Pratama Resah, R. (2018). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7*, 150–154.
- Putra, I. M., & ANDALA, S. (2020). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Muara Olahraga, 2(2)*, 280–291.



<https://doi.org/10.52060/jmo.v2i2.313>

Siti Nur Hayati, & Putro, K. Z. (2021). Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 4(1), 52–64. [https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4\(1\).6985](https://doi.org/10.25299/jge.2021.vol4(1).6985)

Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 30–39. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.11>

Yaslindo, Y., Zarwan, Z., Suwirman, S., & Rasyid, W. (2019). Partisipasi Orang tua Dalam menunjang Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Solok Selatan Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal MensSana*, 4(2), 142–147. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.96>

