



Penerapan Metode Pembelajaran Blended Learning Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Akbar Yusuf^{1*}, Andi Sahrul Jährir^{2*}

Keywords : *Blended learning, Breaststroke swimming*

Correspondensi Author

¹ STKIP YPUP Makassar

Email: akbaryusuf0@gmail.com

² STKIP YPUP Makassar

Email:

andisahruljahrir@gmail.com

Article History

Received: 25-02-2022;

Reviewed: 28-02-2022;

Accepted: 20-04-2022;

Published: 25-04-2022

ABSTRACT

This study aims to obtain answers to problems that occurred during the COVID-19 pandemic, the effect of blended learning on the breaststroke swimming ability of STKIP YPUP Makassar students. This research is descriptive of the independent variable and the dependent variable. The population and sample were students of STKIP YPUP Makassar selected by random sampling, obtained as many as 30 people who were selected at random or random sampling. The data analysis technique used was t-test analysis using computer facilities through the SPSS program.

Based on the results of data analysis, it can be concluded as follows: There is an effect of blended learning on the breaststroke swimming ability of STKIP YPUP Makassar students with an average increase value of 2.414 with a significance value of $0.000 < 0.05$

Keywords: *Blended learning, Breaststroke swimming*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan yang terjadi pada masa pandemi covid 19 pengaruh pembelajaran blended learning terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Penelitian ini bersifat deskriptif terhadap variabel bebas dan variabel terikat. Populasi dan sampel adalah mahasiswa STKIP YPUP Makassar dipilih secara random sampling diperoleh sebanyak 30 Orang yang dipilih secara acak atau random sampling. Teknik analisis data yang digunakan analisis dengan menggunakan uji t dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh pembelajaran blended learning terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan nilai peningkatan rata rata 2,414 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$

Kata Kunci: *Blended learning, Renang gaya dada*

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak disenangi oleh masyarakat luas mulai dari anak-anak sampai dewasa bahkan sampai pada lansia dengan berbagai macam manfaat yang diberikan dengan kegiatan renang ini seperti membantu menurunkan berat badan, menghilangkan stress, menjaga Kesehatan jantung serta membangun massa otot. Seperti kita ketahui bahwa cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga yang sering dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional bahkan sampai pada tingkat internasional. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat gaya yang sering dipertandingkan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu.

Renang merupakan salah satu mata kuliah wajib pada kurikulum prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang yang diprogramkan oleh mahasiswa semester 1 dan 2 baik renang dasar maupun renang lanjutan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada mata kuliah ini bagaimana mahasiswa biasa mempraktikkan renang baik gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu secara sempurna. Mata kuliah renang merupakan salah satu aktifitas akuatik yang harus diajarkan oleh mahasiswa karena merupakan salah satu aktifitas yang akan diajarkan pada murid ataupun siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai pada sekolah menengah atas. Menurut (Kasmad & Basit, 2021) olahraga renang, gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat dibandingkan dengan 3 gaya renang lainnya yaitu gaya Bebas (free style), Gaya Punggung (Back Stroke) dan gaya dada (Butterfly)

Pembelajaran renang yang dilaksanakan sekarang merupakan pembelajaran yang dibatasi karena adanya pandemi Covid 19 sehingga pembelajaran yang dilaksanakan untuk mata kuliah praktek renang dibatasi dengan menggunakan pembelajaran tatap muka terbatas dengan menggunakan pembelajaran campuran atau blended learning. Blended learning merupakan sebuah kemudahan pembelajaran yang menggabungkan berbagai cara penyampaian, model pengajaran, dan gaya pembelajaran, memperkenalkan berbagai pilihan media dialog antara fasilitator dengan orang yang mendapat pengajaran. Blended learning juga sebagai sebuah kombinasi pengajaran langsung (face-to-face) dan pengajaran online dengan tetap memperoleh tujuan pembelajaran yang sesungguhnya.

Pembelajaran blended learning merupakan bentuk pembelajaran yang diharapkan oleh pemerintah sebagai salah satu usaha untuk menekan penyebaran virus covid 19. Bagaimana seorang pengajar menerapkan dua metode antara online dan tatap muka (Luring) sehingga keberhasilan dalam capaian pembelajaran tetap tercapai. Oleh karena itu pada penelitian ini akan membahas tentang pengaruh pembelajaran blended learning terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Menurut (Olihan, Akhmad dan Sriningsih, 2016) mengatakan bahwa olahraga renang

mengharuskan seseorang untuk menggerakkan tangan dan kaki sehingga dapat mengapung dan bergerak dari satu tempat ketempat yang lain. Sedangkan menurut (Yusuf Abdhul, 2021) Renang adalah salah satu olahraga di cabang akuatik yang sangat populer dimana gerakannya murni dilakukan di dalam air dan membutuhkan koordinasi gerak hampir seluruh bagian tubuh.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilakukan di air dan membuat seluruh bagian atau seluruh otot tubuh aktif bergerak. Dalam renang tentunya faktor yang paling utama adalah keselamatan dalam renang karena olahraga ini memiliki resiko yang sangat tinggi. Selain itu renang merupakan Bagian tubuh yang aktif bergerak akan membantu tubuh tidak tenggelam, bisa mengapung di permukaan maupun menyelam di bagian dasar suatu kolam, danau, dan sejenisnya. Karena dalam aktifitas ataupun pembelajaran renang haruslah mengutamakan keselamatan dalam berenang.

Olahraga renang menurut (Agus Supryanto, 2013) merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Lebih lanjut (Agus Supryanto, 2013) menjelaskan bahwa olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Menurut (Harmoko, 2021) Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan renang seorang atlet. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga renang adalah olahraga yang pelaksanaannya di kolam maupun di pantai dan terbagi menjadi 4 gaya, yaitu gaya bebas gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu kupu. Selain itu olahraga renang bisa dilakukan oleh kanak-kanak sampai orangtua dan dapat dijadikan rekreasi sehat bagi keluarga, sebagai alat pendidikan.

Renang gaya dada atau gaya katak merupakan cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua tangan diluruskan ke depan. Kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air. Maksud dari gerakan ini adalah agar gerakan badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air.

Berenang gaya dada membuat seorang perenang tampak seperti katak saat berenang di kolam atau danau maupun sumber air lainnya. Gerakan ini memosisikan tubuh tampak seperti merangkak di permukaan air lalu menggerakkan tangan dan kaki dengan membentuk pola segitiga yang maju mundur. Sehingga pada saat melihat seseorang berenang di kolam dan tampak seperti katak yang berenang. Maka artinya orang tersebut sedang berenang dengan gaya dada. Sebutan lain untuk gaya ini adalah gaya katak, karena memang sekilas akan membuat penikmatnya tampak seperti katak yang berenang. Gaya katak ini sendiri diketahui sebagai gaya renang yang umum dipakai untuk bersantai dan rekreasi. Selain itu juga mudah dipelajari karena memiliki gerakan yang sederhana dan mudah dipraktikkan.

Metode pembelajaran adalah cara sistematis dalam bentuk konkret berupa langkah-langkah untuk mengefektifkan pelaksanaan suatu pembelajaran. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat (Iskandarwassid dan Dadang Sunendar, 2011) yang mengatakan bahwa metode pembelajaran adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan berbagai kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau ditentukan. Sedangkan menurut (Sutikno M Sobri, 2014) berpendapat bahwa pengertian “metode” secara harfiah berarti “cara”, metode adalah suatu cara atau prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah cara kerja sistematis yang memudahkan pelaksanaan pembelajaran berupa implementasi spesifik langkah-langkah konkret agar terjadi proses pembelajaran yang efektif mencapai suatu tujuan tertentu seperti perubahan positif pada peserta didik. Metode juga dapat dikatakan bahwa cara yang ditempuh oleh pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran baik secara daring maupun secara luring.

Menurut (Yani, 2020) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan pencapaian kompetensi siswa yang diinginkan oleh seorang pendidik dalam proses belajar mengajar, diantara faktor-faktor tersebut adalah penggunaan metode dan strategi pembelajaran. Metode pembelajaran *blended learning* merupakan salah satu metode pembelajaran terbaik yang bisa dipilih. Saat pandemi Covid-19 ini untuk menekan penyebaran covid 19 dimana wajah pendidikan berubah dari yang tatap muka setiap hari berubah menjadi daring atau online. Menurut (Nesra Barus, 2020) materi yang diberikan dalam pembelajaran online divisualisasikan dalam bentuk format dan bentuk yang lebih dinamis. Sehingga mahasiswa dapat termotivasi untuk mengikuti kegiatan perkuliahan secara online. Sehingga Tak menutup kemungkinan metode ini juga akan terus terpakai tidak hanya selama pandemi berlangsung, namun bisa menjadi metode pembelajaran inovatif untuk masa depan sesuai dengan perkembangan zaman dimana mahasiswa tidak lagi datang ke kampus untuk kuliah melainkan cukup dengan dirumah saja.

Menurut (Thorne Kaye, 2013) Mengatakan bahwa *blended learning* ini adalah sistem campuran yang menggabungkan dua komponen atau metode sekaligus. Campurannya adalah teknologi e-learning dan multimedia. Bahan pembelajaran yang digunakan streaming video, kelas virtual, teks animasi online yang mana dikombinasikan dengan bentuk pembelajaran tradisional yang ada di kelas. Sedangkan menurut (Wasis D.Dwiyogo, 2018) *Blended learning* ini merupakan model pembelajaran campuran atau gabungan. Metode akan mencampurkan belajar tatap muka dengan belajar berbasis teknologi. Pembelajaran ini bisa diakses secara online maupun offline. Model pembelajarannya memiliki kesamaan dengan e-learning.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *blended learning* merupakan salah satu metode pembelajaran dengan menggabungkan dua metode yaitu metode online (daring) dan metode off Line (tatap muka). Dengan adanya metode pembelajaran ini bukan berarti bahwa mengurangi tujuan yang akan dicapai pada pembelajaran melainkan memberikan kesempatan

mahasiswa untuk tetap berinteraksi dengan dosen walaupun dengan menggunakan teknologi sehingga mahasiswa akan lebih mudah untuk dapat mengikuti perkembangan zaman.

Menurut (Wijoyo, Hadion, 2020), *blended learning* memiliki beberapa manfaat untuk proses pembelajaran, antara lain:

1. Aktivitas pembelajaran lebih fleksibel dan waktunya efisien karena bisa dilakukan di berbagai tempat.
2. Mempermudah aktivitas pembelajaran lantaran siswa lebih ceria dan hemat tenaga.
3. Anggaran untuk pembelajaran lebih efisien karena aktivitas siswa biasanya menggunakan kertas. Kemudian, lebih hemat lantaran tidak perlu membayar ongkos ke lokasi pembelajaran.

Dari pendapat diatas maka dapat dikatakan bahwa Manfaat pembelajaran blended learning sangat baik untuk mencapai pembelajaran karena memberikan kebebasan bagi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran atau perkuliahan yang fleksibel serta memberikan manfaat pada penggunaan gadget yang selama ini digunakan sekedar bermain game atau social media dan lainnya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran blended learning terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa STKIP YPUP Makassar dimana perkuliahan yang selama ini dilakukan secara tatap muka tetapi dengan adanya pandemic covid 19 maka metode pembelajaran secara otomatis akan berubah menjadi pembelajaran daring atau online, setelah beberapa waktu kemudian pembelajaran dirubah menjadi pembelajaran tatap muka terbatas sehingga diberlakukan metode pembelajaran blended learning.

Hipotesis dalam penelitian ini tentunya membahas tentang bagaimana pengaruh atau dampak yang akan diberikan dengan menggunakan pembelajaran blended learning yang sudah dirancang sedemikian rupa sebelum adanya pandemi. Namun dengan adanya pandemi ini tentunya sebagai pengajar atau dosen harus mematuhi peraturan pemerintah dengan melakukan pembelajaran tatap muka terbatas dengan harapan bahwa dengan berlakunya pembelajaran blended learning ini tidak mengurangi hasil atau tujuan pembelajaran khususnya pembelajaran renang gaya dada.

METODE

Metode penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif, dengan mendeskripsikan pengaruh metode pembelajaran blended learning terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Andi Mattalatta Kota Makassar. Dalam penelitian ini penerapan metode pembelajaran blended learning diberikan kepada mahasiswa yang dilaksanakan selama 8 kali pertemuan dengan perincian empat kali pembelajaran tatap muka dan empat kali pembelajaran secara daring.

Populasi menurut (Sugiyono, 2018) populasi adalah Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Mia Kusumawati,

2015) penentuan populasi yang akan dijadikan penelitian adalah dengan berbagai pertimbangan yaitu berada disuatu lingkungan yang sama, jumlah yang cukup banyak dan memiliki kesesuaian dengan masalah yang akan diteliti

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat dikatakan bahwa populasi merupakan suatu kumpulan dengan jumlah yang sangat banyak sehingga bisa dilakukan penelitian. Dalam penelitian ini Adapun populasi yang menjadi objek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan ujung pandang.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.(Sugiyono, 2018). Sedangkan menurut (Sukardi, 2016) mengatakan bahwa salahsatu syarat yang harus dipenuhi diantaranya adalah sampel harus diambil dari bagian populasi. Sampel dalam penelitian ini mahasiswa yang memprogramkan mata kuliah renang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik random sampling atau secara acak dengan jumlah sampel sebanyak 30 Mahasiswa.

Adapun instrument atau Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah dengan memberika tes awal bagi mahasiswa untuk melakukan renang gaya dada kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi secara blanded learning atau secara campuran baik online maupun secara tatap muka kemuadian dipertemuan terakhir kan diberikan tes dengan renang gaya dada sejauh 20 meter dengan menggunakan staop wachh.mulai dari titik star sampai finish.

Setelah semua data hasil penelitian maka selanjutntya data tersebut diolah dengan menggunakan SPSS Versi 21 dengan mencari deskriptif, normalitas, homogenitas dan uji t

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Hasil Penelitian

Table 4.1 Data Hasil Analisis Deskriptif Penerapan Metode Pembelajaran Blanded Learning Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

	Kemampuan Renang Gaya Dada	
	Pretest	Posttest
Mean	26.00	23.58
Median	26.16	23.50
Std deviasi	1.307	0.848
Range	5.01	4.00
Minimum	23.	21.90
Maksimum	28.01	25.90
Sum	780.05	707.62

Table 4.2 Data Hasil Analisis Normalitas Penerapan Metode Pembelajaran Blended Learning Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Variable	KS-Z	P Value	Keterangan
Pretest	0,527	0,603	Normal
posttest	0,944	0,860	Normal

Table 4.3 Hasil Uji T Penerapan Metode Pembelajaran Blended Learning Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Variabel penelitian	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig.	α
Metode Pembelajaran	2,414	9,618	2,160	0,000	0,05

B. Pembahasan hasil penelitian

Blended learning menjadi salah satu metode pembelajaran terbaik yang bisa dipilih. Saat pandemi Covid-19 ini wajah pendidikan berubah dari yang tatap muka setiap hari berubah menjadi daring atau online. Tak menutup kemungkinan metode ini juga akan terus terpakai tidak hanya selama pandemi berlangsung, namun bisa menjadi metode pembelajaran inovatif untuk masa depan. Pada pembelajaran metode blended learning khususnya pembelajaran mata kuliah renang tentunya pertama kali dilaksanakan di kampus STKIP YPUP Makassar karena dengan adanya pandemi covid 19 dan ini merupakan langkah pemerintah dalam menekan angka penyebaran covid 19.

Menurut (Riwurohi, 2016) bahwa *blended learning* kombinasi dari berbagai media, teknologi, kegiatan pembelajaran tatap muka dan jenis peristiwa untuk menciptakan program pelatihan yang optimal dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan instruksional. Pembelajaran *blended learning* merupakan salah satu solusi dari beberapa metode pembelajaran untuk menekan penyebaran covid 19 yang dianjurkan oleh pemerintah mulai tingkat SD sampai Perguruan tinggi.

Pembelajaran *blended learning* hendaknya memberikan kemudahan bagi pendidik dan peserta didik dalam melakukan proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Beberapa tujuan pembelajaran *blended learning* adalah : (1). Membantu dalam proses belajar yang efektif dimasa pandemi. (2). Memberikan kesempatan belajar secara mandiri sehingga mudah berkembang. (3). Menggabungkan dua model pembelajaran yaitu tatap muka dan daring serta Dapat menampilkan konten atau media pembelajaran yang efektif selama memiliki jaringan internet untuk mengakses. (4). Dapat memfasiasialak model pembelajaran dengan mudah serta memudahkan pemahaman dan penggunaan perkembangan teknologi.

Dari manfaat diatas maka dapat dikatakan bahwa pembelajaran blended learning merupakan salah satu pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran mata kuliah renang karena memadukan dua model pembelajaran yaitu tatap muka dan Daring. Dengan asumsi pembagian yaitu pembelajaran daring dilakukann dengan memberikan teori-teori beserta dengan media atau video pembelajaran tentang pelaksanaan renang gaya dada sedangkan untuk kegiatan pembelajaran tatap muka dilakukan dengan pembelajaran praktek renang di kolam renang.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa metode pembelajaran blended learning merupakan salah satu metode pembelajaran yang efektif yang bisa diterapkan pada masa pandemi covid 19. Pembelajaran blended learning yang telah diterapkan pada pembelajaran renang mempunyai pengaruh yang signifikan dengan peningkatan rata-rata 2,414 detik

B. Saran

Saran dalam penelitian ini adalah bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau acuan pada peneliti selanjutnya. Khusus untuk pendidik baik guru maupun dosen metode pembelajaran blended learning ini bisa digunakan pada masa pandemi untuk menekan penyebaran covid 19.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Supryanto. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
- Harmoko. (2021). ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET RENANG. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(69), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Iskandarwassid dan Dadang Sunendar. (2011). *Strategi pembelajaran bahasa*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kasmad, M. R., & Basit, M. (2021). Hubungan Kelentukan, Kekuatan Lengan dan Daya Ledak Tungkai Dengan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 49. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20255>
- Mia Kusumawati. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Alfabeta.
- Nesra Barus, J. B. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Media Pembelajaran Google Classroom Pada Matakuliah Atletik Lanjutan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17166>
- Olih solihin Akhmad dan sriningsih. (2016). *Pintar belajar renang*. Alvabeta.
- Riwurohi, I. (2016). Pemanfaatan Blended Learning Pembelajaran Mata Kuliah Renang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um*, 408–428.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2016). *Metodologi penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Sutikno M Sobri. (2014). *Metode & model-model pembelajaran : Menjadikan proses pembelajaran lebih variatif, aktif, inovatif, efektif dan menyenangkan*. Hilistica.
- Thorne Kaye. (2013). *Blended Learning: How to Integrate Online and Traditional Learning*. Kogan Page Limited.
- Wasis D.Dwiyogo. (2018). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. Rajawali Pers PT. Raja Grafindo Persada.

- Wijoyo, Hadion, D. (2020). *Blended Learning Suatu Panduan*. CV Insan Cendekia.
- Yani, A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Perkembangan Konsep Diri Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17165>
- Yusuf Abdhul. (2021). *Pengertian Renang, Sejarah, Gaya, Dan Manfaat*. <https://penerbitbukudeepublish.com/materi/olahraga-renang/>