

APA KENDALA MAHASISWA OLAHRAGA YANG TIDAK MAHIR BERENANG ?

Arief Ibnu Haryanto^{1*}, Khoirul Anwar Pulungan², Nurkhoiroh³, Sulasikin Sahdi Kadir⁴, Haerul Ikhsan⁵

^{1,2,3} Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

^{4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

*arief_haryanto@ung.ac.id

(Received: July 2022 / Revised: September 2022 / Accepted: September 2022)

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hal yang membuat mahasiswa tidak mahir dalam matakuliah renang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa semester 2 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang mengikuti kontrak mata kuliah TP. Renang berjumlah 58 Mahasiswa. Sampel penelitian dipilih berdasarkan teknik *Snowball Sampling*, yang mempunyai sampel 8 Mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan pedoman wawancara yang terdiri atas 10 pertanyaan tentang kondisi fisik dan psikologis pada saat mata kuliah renang. Hasilnya: Lima mahasiswa menyatakan bahwa denyut nadi masih normal. Satu mahasiswa kadang normal, kadang tidak. Dua mahasiswa menyatakan bahwa ada kenaikan denyut nadi. Lima mahasiswa menyatakan bahwa tidak ada masalah riwayat cedera. Tiga mahasiswa menyatakan bahwa ada penyakit cedera yang sering kambuh. Tujuh mahasiswa menyatakan bahwa tidak ada trauma khusus dalam berenang. Satu mahasiswa ada trauma khusus dalam berenang. Enam mahasiswa merasa baik-baik saja dalam kondisi fisiknya. Satu mahasiswa tidak tahu. Satu mahasiswa merasa kondisi fisiknya tidak baik-baik saja. Seluruh mahasiswa tidak merasakan mual-mual saat mata kuliah renang. Keseluruhan subyek penelitian merasakan kesulitan dalam mengikuti gerakan yang dicontohkan. Enam mahasiswa berminat dalam perkuliahan renang. Dua mahasiswa kurang berminat dalam perkuliahan renang, namun ingin bisa berenang. Empat mahasiswa mengaku tidak merasa gelisah dalam perkuliahan renang. Empat mahasiswa merasa gelisah dalam perkuliahan renang. Seluruh subyek penelitian merasa khawatir dan takut akan kedalaman air. Semua subyek merasa senang dalam mengikuti matakuliah renang. Kesimpulannya bahwa mahasiswa olahraga yang tidak mahir dalam berenang ini hanya perlu didorong dan diberi motivasi agar lebih semangat lagi dalam mempelajari olahraga renang.

KATA KUNCI : Kendala; Mahasiswa Olahraga; Renang.

ABSTRACTS : *This study aims to reveal what makes students not proficient in swimming courses. This research is a qualitative descriptive research with in-depth interview method. The population in this study were all 2nd semester students of the Sports Coaching Education Study Program who took part in the TP course contract. Swimming amounted to 58 students. The research sample was selected based on the Snowball Sampling technique, which had a sample of 8 students. The instrument in this study used an interview guide consisting of 10 questions about physical and psychological conditions during swimming courses. Result: Five students stated that their pulse was still normal. One student is sometimes normal, sometimes not. Two students stated that there was an increase in pulse rate. Five students stated that there was no problem with a history of injury. Three students stated that there are injuries that often recur. Seven students stated that there was no specific trauma in swimming. One student has a special trauma in swimming. Six students felt fine in their physical condition. One student did not know. One student felt his physical condition was not fine. All students did not feel nauseous during swimming courses. All research*



subjects felt difficulty in following the exemplified movements. Six students are interested in swimming lessons. Two students are not interested in swimming lessons, but want to be able to swim. Four students admitted that they did not feel restless in swimming lessons. Four students feel restless in swimming lessons. All research subjects feel worried and afraid of the depth of the water. All subjects feel happy in taking swimming courses. The conclusion is that sports students who are not proficient in swimming just need to be encouraged and motivated to be even more enthusiastic in learning swimming.

KEYWORD : *Constraints; Sports Students; Swimming.*

1. PENDAHULUAN

Peran pendidikan olahraga di Indonesia ini bukan hanya untuk sekedar melengkapi kurikulum yang telah ada di suatu lembaga pendidikan, namun lebih dalam lagi perannya yaitu harus ditekankan pada olahraga kesehatan dan latihan jasmani untuk meningkatkan derajat sehat dinamis dan kemampuan motorik dan koordinasi yang lebih baik (Bangun 2019). Upaya dalam meningkatkan kualitas pendidikan olahraga salah satunya yaitu dengan mengoptimalkan calon-calon lulusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang kompeten dibidang pendidikan olahraga.

Pendidikan olahraga bukanlah sebatas teori dalam mengajarkan, namun juga praktik yang harus dilakukan oleh para pendidik (Ardonansyah, Hardiyono, and Hidayat 2021). Perlunya pendidik yang kompeten dalam hal teori dan praktik akan menimbulkan suatu motivasi positif siswa dalam belajar.

Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai calon lulusan yang berkonsentrasi pada pendidikan olahraga harus dapat memahami dan juga dapat menjadi *role model* untuk menghadapi suatu tantangan dalam mendidik siswa dan membangun olahraga (Mita 2020). Mahasiswa olahraga setidaknya harus dapat menerapkan aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga Renang merupakan olahraga wajib ditempuh untuk mahasiswa olahraga. Setiap mahasiswa diwajibkan lulus matakuliah renang agar dapat melanjutkan ke jenjang sarjana, tidak terkecuali mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Peneliti telah mengobservasi kegiatan perkuliahan renang yang ada di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Hasilnya sebanyak 8 mahasiswa dari keseluruhan 58 mahasiswa yang mengontrak mata kuliah renang pada semester 2 Tahun akademik 2021/2022 tidak mahir dalam berenang. Setelah melihat mahasiswa berenang dan mengetahui kemampuan renangnya, peneliti melakukan wawancara. Berdasarkan dari wawancara tersebut kedelapan mahasiswa mengakui bahwa kesulitan dalam berenang.

Pentingnya penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengungkapkan bagaimana kendala mahasiswa olahraga yang tidak mahir dalam berenang. Penelitian terdahulu tentang upaya meningkatkan hasil belajar renang sering dilakukan, dengan hasil meningkatnya kemampuan renang mahasiswa (Hudah 2017; Sanjaya 2021; Sriningsih 2017; Syaleh, Lubis, and Helmi 2019). Hal ini menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar renang menggunakan metode tertentu. Namun, penelitian yang mengungkapkan akar dari permasalahan mengapa mahasiswa tersebut belum mahir dalam berenang belum dilakukan. Peneliti merasa bahwa penelitian ini akan menjawab akar dari permasalahan mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan renang, terutama untuk mahasiswa yang belum mahir berenang. Keterbaharuan dalam penelitian ini yaitu berupa pengungkapan suatu masalah mahasiswa yang tidak mahir berenang menggunakan metode deskriptif kualitatif hasil wawancara mahasiswa bersangkutan yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester 2 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa semester 2 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang mengikuti kontrak mata kuliah TP. Renang berjumlah 58 Mahasiswa. Sampel penelitian dipilih berdasarkan teknik *Snowball Sampling*, hal ini membuat sampel penelitian berjumlah 8 Mahasiswa yang bersedia diwawancarai dan mengaku bahwa tidak bisa berenang.

Instrumen penelitian ini menggunakan observasi, pedoman wawancara dan dokumentasi. Adapun pedoman wawancara dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya tentang kecemasan dalam mata pelajaran Senam (Qurrota'ayun 2019) sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Pedoman Wawancara

Faktor	Indikasi
Fisik (Somatik)	Apakah denyut nadi kamu normal pada saat mengikuti perkuliahan renang?
	Apakah sebelum mengikuti perkuliahan renang memiliki riwayat penyakit atau cedera?
	Apakah anda memiliki trauma khusus dalam perkuliahan renang?
	Apakah anda merasa keadaan fisik anda membuat penampilan anda tidak maksimal dalam perkuliahan renang?
	Apakah anda merasa mual-mual ketika akan mengikuti perkuliahan renang?
Psikologis	Apakah anda merasa kesulitan untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan?
	Bagaimanakah minat anda dalam perkuliahan renang?
	Apakah anda merasa gelisah dalam perkuliahan renang?
	Apakah anda merasa khawatir dan takut dalam perkuliahan renang?
	Apakah anda merasa senang saat mengikuti perkuliahan renang?

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data yang terdiri atas observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan

3. HASIL

Kecemasan berdasarkan faktor internal ini meliputi indikator fisik. Kecemasan secara fisik meliputi gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang, merasa lemas, pusing, selalu buang air kecil, mati rasa, dan adanya perasaan sensitif. Hasilnya secara ringkas sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Wawancara Kecemasan Berdasarkan Kondisi Fisik

Hasil	Penyebab
Lima mahasiswa menyatakan bahwa denyut nadi masih normal. Satu mahasiswa kadang normal, kadang tidak. Dua mahasiswa menyatakan bahwa ada keaikan denyut nadi.	Pengakuan dari mahasiswa yang tidak bisa berenang dikarenakan dalam pengalaman terdahulu pernah hampir tenggelam.
Lima mahasiswa menyatakan bahwa tidak ada masalah riwayat cedera. Tiga mahasiswa menyatakan bahwa ada penyakit cedera yang sering kambuh pada bagian kaki.	Cedera pada kaki yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan keaktifan mahasiswa pada cabang olahraga lain, sehingga secara tidak langsung menjadi penyebab mahasiswa kesulitan dalam mempelajari renang.
Tujuh mahasiswa menyatakan bahwa tidak ada trauma khusus dalam berenang. Satu mahasiswa ada trauma khusus dalam berenang.	Mahasiswa yang mempunyai trauma khusus dalam berenang ini mempunyai pengalaman yang tidak baik pada masa lampau yang menyebabkan perasaan

	sering tenggelam pada saat berenang.
Enam mahasiswa merasa baik-baik saja dalam kondisi fisiknya. Satu mahasiswa tidak tahu. Satu mahasiswa merasa kondisi fisiknya tidak baik-baik saja.	Mahasiswa yang tidak baik-baik saja dalam kondisi fisiknya diakibatkan karena kurang tidur pada saat malam hari. Sehingga pada pagi harinya agak merasa kelelahan.
Seluruh mahasiswa tidak merasakan mual-mual saat mata kuliah renang. Namun ada satu mahasiswa yang merasakan perasaan buang air kecil saat di kolam.	Mahasiswa yang merasakan buang air kecil pada saat dikolam disebabkan karena ada kecemasan dan pikiran buruk di kolam renang.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Wawancara Kecemasan Berdasarkan Kondisi Psikologis

Hasil	Penyebab
Keseluruhan subyek penelitian merasakan kesulitan dalam mengikuti gerakan yang dicontohkan.	Subyek dapat memahami apa yang dicontohkan saat berenang. Namun kesulitan dalam mengaplikasikan gerakan renang pada saat subyek berada di air. Hal ini dikarenakan pada saat berenang, otak berfikir namun tubuh masih belum terbiasa dengan hal tersebut. Sehingga tubuh terlambat merespon perintah dari otak dan terlanjur menelan air sehingga merasa panik.
Enam mahasiswa berminat dalam perkuliahan renang. Dua mahasiswa kurang berminat dalam perkuliahan renang, namun ingin bisa berenang.	Ketidakminatan mahasiswa dalam perkuliahan renang ini ditimbulkan karena mahasiswa tidak bisa berenang, namun mahasiswa yang berminat dalam mata kuliah renang ini merasa termotivasi tatkala melihat dosen, senior, bahkan teman-teman seangkatan bisa berenang.
Empat mahasiswa mengaku tidak merasa gelisah dalam perkuliahan renang. Empat mahasiswa merasa gelisah dalam perkuliahan renang.	Mahasiswa yang gelisah dalam mengikuti perkuliahan renang disebabkan oleh kegelisahan akan tempat yang dalam dari kolam. Hal lain yang menyebabkan kegelisahan yaitu teman-teman yang suka jahil dalam perkuliahan.
Seluruh subyek penelitian merasa khawatir dan takut akan kedalaman air.	Hal ini disebabkan karena mahasiswa merasa khawatir dan takut berada di kedalaman air. Mahasiswa merasa bahwa kedalaman air itu berbahaya apabila berada pada kondisi tidak ada pijakan kaki.
Semua subyek merasa senang dalam mengikuti matakuliah renang.	Subyek merasa termotivasi supaya bisa berenang.

4. PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kecemasan yang berhubungan dengan kondisi fisik maupun psikologi. Namun perlu digarisbawahi bahwa dalam temuan ini faktor psikologislah yang paling berpengaruh sehingga faktif fisik ikut terpengaruh juga. Baik atau buruknya kondisi psikologis akan mempengaruhi penampilan fisiologis dalam suatu olahraga (Hamdan, 2021). Kondisi psikologis yang kurang baik akan menyebabkan kekacauan pada pikiran dan akan mengganggu perintah dari sistem saraf pusat ke saraf motorik.

Salah satu tanda seseorang merasa cemas adalah denyut nadi meningkat (Lesmana and Supriatna 2019). Temuan dalam penelitian ini tidak ada indikasi kecemasan saat perkuliahan renang akan dimulai, namun hal ini berubah apabila subyek berada pada saat mendekati kedalaman air yang tidak bisa dijangkau oleh kaki. Subyek merasa khawatir apabila tenggelam.

Faktor cedera bawaan dari subyek yang kebetulan suka kambuh saat berenang terutama saat nyeri pada air yang dingin menghambat subyek dalam proses perkuliahan renang. Faktor intrinsik penyebab cedera olahraga memanglah menjadi sumber utama dalam cedera (Prasetyo 2015; Puspitasari 2019;



Simatupang 2016). Keadaan cedera ini terkadang membuat subyek menjadi merasa nyeri dan kehilangan motivasi dalam melanjutkan tantangan berenang dari jarak tertentu.

Trauma khusus subyek pada pengalaman terdahulu menyebabkan subyek menjadi agak ragu dalam berenang di kedalaman air yang tidak terjangkau oleh kaki. Trauma fisik akut yang disebabkan oleh trauma langsung ataupun cedera kronis yang diakibatkan oleh *overuse* menyebabkan kerusakan jaringan lunak sistem muskuloskeletal baik pada otot, tendon maupun ligamen (Rustiasari 2017). Berbeda dengan trauma mental yang terkadang menyebabkan ketakutan pada suatu hal yang menjadi sumber trauma masa lalu (Nurchahyo 2015). Kedua trauma ini menyebabkan rasa ragu-ragu dalam melakukan sesuatu yang menurut subyek beresiko.

Keadaan fisik yang prima memanglah suatu hal yang dapat menunjang keberhasilan dalam aktivitas fisik dan olahraga renang (Sartono and Adityatama 2018; Septyaning Lusianti 2021). Penelitian ini mengungkapkan bahwa salah satu penyebab subyek menjadi tidak nyaman pada saat berenang adalah kualitas tidur yang buruk sehingga mempengaruhi kualitas gerakannya dalam berenang.

Rasa mual memang tidak terjadi dalam penelitian ini, namun beberapa subyek merasakan rasa ingin buang air kecil yang tidak tertahankan. Hal ini memang biasa terjadi apabila seseorang merasakan kecepasan dalam suatu penampilan (Pramana Kasidi et al. 2022). Kecemasan ini biasa terjadi apabila subyek dekat-dekat dengan perairan yang dalam.

Gerakan yang dicontohkan oleh dosen maupun mahasiswa memang bisa dicerna dalam pikiran subyek. Subyek dapat memahami gerakan-gerakan yang ada, namun subyek masih kesulitan dalam pengaplikasian renang di dalam air. Hal itu bisa terjadi akibat persepsi kinestetik yang belum terbentuk secara otomatisasi (Duhe and Haryanto 2021; Putra, Suwo, and Nasarudin 2020). Hal ini bisa diatasi dengan metode pengulangan secara terus menerus sehingga akan senantiasa ada pembiasaan secara otomatis.

Sebagian besar subyek berminat dalam olahraga renang. Olahraga renang ini memang banyak peminatnya terutama minat eksternal (Ramadhan et al. 2021; Sari and Imansyah 2020). Minat eksternal subyek ini berkaitan dengan motivasi subyek yang ingin bisa berenang seperti teman-temannya atau desakai ingin lulus mata kuliah.

Tingkat kegelisahan dan kekhawatiran subyek dari matakuliah renang ini sebagian besar karena adanya pikiran subyek yang takut apabila ada teman yang jahil atau takut kedalaman air yang tidak bisa dijangkau kaki. Rasa gelisah dan khawatir inilah yang membuat seseorang berfikir negatif akan hal-hal yang akan terjadi (Maulida et al. 2020). Peneliti mengamati bahwa beberapa subyek sering menjadi bahan bercandaan teman-teman yang lain yang menyebabkan subyek enggan mendekati tempat yang dalam.

Subyek merasa senang dalam menjalani perkuliahan renang. Hal ini termasuk motivasi diri yang baik dalam melakukan suatu hal secara umum. Rasa senang dapat menjadikan seseorang akan menggalo potensi terdalam yang dimiliki (Amirzan 2020), tidak terkecuali mata kuliah renang. Mahasiswa akan senantiasa berlatih pada saat jam perkuliahan tidak ada. Beberapa subyek juga mengakui bahwa belajar renang diluar mata kuliah agar bisa berenang

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa kendala mahasiswa yang tidak mahir berenang karena mereka belum terbiasa berada didalam air untuk berenang, akantetapi subyek memiliki potensi dalam menguasai mata kuliah renang. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar subyek memiliki motivasi dan juga memiliki rasa kesenangan dalam mata kuliah renang. Kedepannya, untuk mahasiswa olahraga yang tidak bisa berenang diharapkan berlatih renang diluar jam mata kuliah. Selain untuk menguasai mata kuliah renang, menggali potensi diri, olahraga renang ini juga akan bermanfaat bagi mahasiswa dalam



menghadapi persaingan kerja di bidang olahraga, karena bukannya tidak mungkin lulusan mahasiswa olahraga akan diminta untuk mengajar ataupun melatih renang.

REFERENSI

- Amirzan, M. Yahya. 2020. "Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri." *Jurnal Sosial Humaniora Sigli* 2(1). doi: 10.47647/jsh.v2i1.139.
- Ardonansyah, Muhamad, Bayu Hardiyono, and Arif Hidayat. 2021. "Motivasi Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Masa Pandemi." *Journal Coaching Education Sports* 2(2). doi: 10.31599/jces.v2i2.739.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2019. "Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik." *JURNAL PRESTASI* 2(4). doi: 10.24114/jp.v2i4.11913.
- Duhe, Edy Dharma Putra, and Arief Ibnu Haryanto. 2021. "Persepsi Kinestetik, Koordinasi Mata Tangan Dan Motivasi Terhadap Jump Smash." *Sporta Sainika* 6(1):1-18. doi: <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.156>.
- H, Hamdan. 2021. "Studi Analisis Prestasi Atlet Karate PPLP Dispora Provinsi Sulawesi Selatan." *JITU: Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat* 10(1). doi: 10.36915/jitu.v10i1.88.
- Hudah, Maftukin. 2017. "Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa Semester 3 PJKR UPGRIS 2016/2017." *Jendela Olahraga* 2(1). doi: 10.26877/jo.v2i1.1295.
- Lesmana, Hans, and Agus Supriatna. 2019. "Gambaran Kecemasan Dengan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Pasien Ekstraksi Gigi Di RSUD Barru." *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar* 18(1). doi: 10.32382/mkg.v18i1.998.
- Maulida, Haifah, Atika Jatimi, Maulidiyah Junnatul Azizah Heru, Zainal Munir, and Handono Fatkhur Rahman. 2020. "Depresi Pada Komunitas Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: A Systematic Review." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 2(4). doi: 10.25026/jsk.v2i4.201.
- Mita, E. 2020. "Peran Mahasiswa Sebagai Mutu Pendidikan Dan Aktivistis Olahraga." *Universitas Lambung Mangkurat*.
- Nurchahyo, Fathan. 2015. "Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola." *MEDIKORA* (1). doi: 10.21831/medikora.v0i1.4670.
- Pramana Kasidi, I. Made Aditya, I. Made Niko Winaya, I. Nyoman Adiputra, and Putu Ayu Sita Saraswati. 2022. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Koordinasi Mata-Tangan Pada Pemain Softball Remaja Di Badung." *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 10(1). doi: 10.24843/mifi.2022.v10.i01.p12.
- Prasetyo, Yudik. 2015. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional." *MEDIKORA*. doi: 10.21831/medikora.v11i2.2819.
- Puspitasari, Nurwahida. 2019. "Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola." *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*. doi: 10.33660/jfrwhs.v3i1.34.
- Putra, Fatwa Wara, Rahedin Suwo, and Nasarudin Nasarudin. 2020. "Hubungan Persepsi Kinestetik Dengan Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw." *KINESTETIK*. doi: 10.33369/jk.v4i1.10398.
- Qurrota'ayun. 2019. "Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK 3 YPKK Sleman." Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ramadhan, Syifa Fahmi, Heru Syarli Lesmana, Tjung Hauw Sin, and Naluri Denay. 2021. "Minat Peserta Didik Kelas XI Terhadap Proses Pembelajaran Renang." *Jurnal Patriot* 3(3). doi: 10.24036/patriot.v3i3.736.
- Rustiasari, Ukhti Jamil. 2017. "Proses Penyembuhan Cedera Jaringan Lunak Muskuloskeletal." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 13(1). doi: 10.21831/jorpres.v13i1.12883.
- Sanjaya, Pande Made Dharma. 2021. "Implementasi Model TGT Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Renang Gaya Punggung." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*



3(02). doi: 10.35724/mjpes.v3i02.3546.

- Sari, Yeni Indah Kartika, and Farizal Imansyah. 2020. "Minat Siswa Kelas V Pada Ekstrakurikuler Renang Di SD Negeri 216 Palembang." *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik* 4(1). doi: 10.20961/jdc.v4i1.41137.
- Sartono, Sartono, and Firman Adityatama. 2018. "Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Pada Anak Usia 8 Tahun." *JUARA: Jurnal Olahraga* 3(2). doi: 10.33222/juara.v3i2.262.
- Septyaning Lusianti. 2021. "Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot KONI Kota Kediri Menghadapi PORPROV 2022." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 6(1). doi: 10.36526/kejaora.v6i1.1280.
- Simatupang, Nurhayati. 2016. "Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED." *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*.
- Sriningsih, Sriningsih. 2017. "Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Akuatik." *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA* 2(2). doi: 10.17509/jpjo.v2i2.8178.
- Syaleh, Muhammad, Ade Evriansyah Lubis, and Bobby Helmi. 2019. "Kontribusi Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 7(1). doi: 10.55081/jsbg.v7i1.11.