

Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas

Terry Syanjaya^{1,*}, Januar Abdilah Santoso¹, Jeane Betty Kurnia Jusuf¹

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*Corresponding Author: 2011102422039@umkt.ac.id

Abstrak

Renang Salah satu komponen pelajaran olahraga di sekolah dasar, memiliki manfaat luas dalam pengembangan fisik, psikologis, dan sosial siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi bagaimana penggunaan papan pelampung berdampak pada keterampilan renang gaya bebas pada siswa sekolah dasar di Club GSS Samarinda. Namun, banyak siswa di sekolah dasar ini masih kurang dalam keterampilan renang gaya bebas. Jenis penelitian ini kuantitatif, populasi terdapat 50 siswa sampel penelitian terdiri dari 30 siswa menggunakan penelitian purposive sampling, pada penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan renang gaya bebas 25 meter melalui pretest dan posttest. Nilai rata-rata kemampuan siswa 12.53 (± 2.030) pada pretest menjadi 23.70 (± 2.366) pada posttest. Uji korelasi menunjukkan hubungan signifikan antar variabel dengan koefisien korelasi sebesar 0.810. Hasil uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi 0.000. Uji efektivitas dengan skor N-Gain menunjukkan kategori "sedang" dengan nilai rata-rata 0,6473 dan kategori "cukup efektif" dengan nilai rata-rata 64,73%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan papan pelampung meningkatkan keterampilan renang gaya bebas siswa sekolah dasar secara signifikan. Alat bantu ini memudahkan siswa dalam belajar mengatur posisi tubuh, gerakan kaki dan tangan, serta teknik pengambilan napas.

Kata Kunci: Alat Bantu; Papan Pelampung; Renang Gaa Bebas

Received: 26 Jun 2024; Revised: 11 Jul 2024; Accepted: 17 Jul 2024; Available Online: 26 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan umum yang bertujuan untuk menanamkan kebugaran dan mengembangkannya dalam lingkungan yang sehat. Ini termasuk gerakan, yang mencakup olahraga dan aktivitas fisik yang dipilih dan direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan keterampilan organik, keterampilan neuromuskular motorik, kecerdasan, dan emosional (Yudha Prawira, Prabowo, dkk., 2021). Di sekolah dasar, renang adalah salah satu materi pendidikan jasmani yang sangat baik. Karena itu, dari kelas satu hingga kelas enam, materi renang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Ini dilakukan karena diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran yang baik. Olahraga renang memiliki banyak manfaat, termasuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan dan keselamatan diri, meningkatkan kemampuan fisik seperti daya tahan dan kekuatan otot, dan membantu perkembangan dan pertumbuhan fisik anak. Renang kemudian dapat digunakan sebagai tempat rekreasi, pendidikan, dan rehabilitasi (Dharma Sanjaya & Nyoman Rediani, 2022).

Salah satu cara untuk bersantai dan bersosialisasi adalah berenang. Beberapa upaya yang diperlukan untuk mencapai hal ini termasuk berfokus pada peningkatan perolehan sarana dan prasarana Menurut (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019) berpendapat bahwa renang adalah jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh orang dewasa dan anak-anak, di mana perenang berusaha mengapung dan mengangkat tubuh mereka agar tidak tenggelam. Ini dapat dilakukan di air tawar atau laut.

Secara khusus, berenang adalah salah satu jenis olahraga air yang memerlukan fungsi otot yang rumit. Ada beberapa gaya yang dapat digunakan di kolam renang, termasuk gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas, yang hampir seluruhnya berfokus pada gerakan (Razak Abduh & Riswanto, n.d.2022). Renang gaya bebas adalah gaya renang yang paling umum digunakan oleh

perenang pemula dan cocok untuk mereka yang baru belajar berenang karena gerakannya yang bebas memungkinkan anak-anak beradaptasi dengan air sebelum melakukan gerakan renang tertentu. Pernafasan gaya bebas menunjukkan tingkat kesulitan tertentu, karena gerakan kepala harus menoleh ke kanan atau ke kiri saat berada di air (Yena dkk., 2023). Keterampilan renang gaya bebas, termasuk posisi badan, gerakan kaki, dan gerakan lengan, pernafasan, dan kordinasi gerak, akan meningkat sebagai hasil dari belajar renang gaya bebas. Alat bantu sangat penting untuk membantu guru dan siswa mencapai tujuan pembelajaran. Mereka membantu siswa mencapai tujuan dengan lebih mudah dan tanpa kesulitan (Bagus Apriliyanto dkk., 2017).

Sesuai hasil observasi yang telah dilakukan di club GSS Samarinda memiliki peserta ekstrakurikuler tahun 2024 sebanyak 50, sedangkan siswa sekolah dasar terdapat 30 siswa. Rata-rata siswa baru atau pemula di Club GSS samarinda belum menguasai keterampilan renang gaya bebas. Namun demikian sebagian siswa banyak juga yang sudah menguasai keterampilan renang gaya bebas. Club GSS Samarinda mengharapkan semua siswa dapat memahami keterampilan dasar berenang sebagai salah satu keunggulan program. Berdasarkan data yang di lapangan Club GSS samarinda telah memfasilitasi kolam renang sebagai tempat latihan. Namun pada kenyataan siswa masih banyak yang takut tenggelam, kurang percaya diri dalam berenang, menyebabkan keterampilan renang gaya bebas kurang efisien. Contohnya gerakan kaki yang belum sesuai teknik yang benar, gerakan tangan, mengambil napas yang terburu-buru, dan jarak tempuh yang kurang maksimal. Melihat kondisi tersebut perlu suatu metode untuk membantu meningkatkan hasil latihan siswa. Penggunaan metode bantuan alat seperti papan pelampung memungkinkan siswa dapat lebih percaya diri dan berani dalam melaksanakan latihan teknik renang. Di karenakan adanya alat bantu papan pelampung siswa lebih mudah belajar gerakan kaki, tangan, pengambilan napas dan jarak tempuh lebih jauh.

Pentingnya bahwa penyediaan alat papan pelampung akan meningkatkan keberanian anak untuk mencoba mempelajari keterampilan gerak kaki gaya bebas serta meningkatkan semangat dan kegembiraan dalam kelompok belajar siswa, sehingga pembelajaran berjalan sesuai harapan. Pada umumnya, perenang menghadapi sejumlah masalah saat berenang. Ini termasuk ketakutan tenggelam, ketidakmampuan untuk mengkoordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernafasan, keterlambatan dalam menguasai teknik, dan sejumlah besar anak-anak yang belum mahir berenang gaya bebas, seperti yang terlihat saat berenang di dalam air (Jeminel dkk., 2023). Penulis ingin melakukan penelitian tentang masalah yang disebutkan di atas dengan menawarkan siswa sekolah dasar latihan dengan alat bantu papan pelampung untuk memperbaiki posisi badan dan gerakan kaki gaya bebas.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode eksperimen yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah desain eksperimen satu grup pretest-posttest. Populasi pada penelitian sebanyak 50 anak yang mengikuti CGSS, jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah tiga puluh anak dari anak-anak sekolah dasar dari kelas satu hingga kelas enam serta anak-anak yang kurang mahir berenang gaya bebas.

Metode pengumpulan data menggunakan uji keterampilan renang gaya bebas pretest, yang merupakan ujian awal untuk mengevaluasi kemampuan awal siswa sebelum pengobatan, dan *post test* yang merupakan tes akhir untuk melihat hasil program yang telah dilakukan. Hal ini bertujuan untuk melihat perkembangan siswa setelah mengikuti program latihan sebanyak 12 kali pertemuan. Tes keterampilan renang gaya bebas digunakan dalam penelitian ini. Setelah diuji coba sebelumnya, penilaian memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Metode analisis data statistik parametrik digunakan. Untuk menguji hipotesis, menguji prasyarat analisis normalitas dan homogenitas,

menguji perbedaan pengaruh dengan tes sampel t berpasangan, dan menentukan efektivitas latihan dengan skor hasil N.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1, karena nilai sig mereka masing-masing sebesar 0.109 dan 0.459, masing-masing lebih besar dari 0.05.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.196	30	.005	.943	30	.109
<i>Posttest</i>	.116	30	.200*	.967	30	.459

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Nilai sig digunakan untuk membuat keputusan tentang uji homogenitas ini. Data dianggap homogen jika nilai sig lebih dari 0,005. Ini jelas terlihat dari tabel 2 karena nilai sig 0,290 lebih besar dari 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Variabel			
<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
1.139	1	58	.290

Nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi *pretest* dan *posttest* peneliti dapat dilihat berdasarkan deskripsi statistik di Tabel 3. Nilai *pretest* siswa memiliki nilai minimum 8 dan nilai maksimum 18. Nilai rata-rata *pretest* adalah 12,53 dan nilai standar deviasi 2.030, yang menunjukkan seberapa jauh nilai siswa berbeda dari rata-rata.

Tabel 3. Hasil Deskripsi Data Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	30	8.00	18.00	12.5333	2.02967
<i>Posttest</i>	30	19.00	28.00	23.7000	2.36570
Valid N (listwise)	30				

Posttest nilai *minimum* nilai terendah yang di peroleh siswa dalam *posttest* adalah 19. Nilai *Maksimum*: Nilai tertinggi yang di peroleh siswa dalam *posttest* adalah 28. *Mean*: Rata-rata nilai *posttest* adalah 23.70. *Standar Deviasi*: Nilai standar deviasi untuk *posttest* adalah 2.366, yang menunjukkan variasi nilai *posttest* siswa dari rata-rata.

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Renang Gaya Bebas

Interval	Kriteria
$X < 9.445$	Sangat rendah
$9.445 < X \leq 11.485$	Rendah
$11.485 < X \leq 13.515$	Sedang
$13.515 < X \leq 15.545$	tinggi
$15.545 < X$	Sangat tinggi

Berdasarkan dari katagori *pretets* dan *posttest* diatas dapat di lihat rata-rata nilai *pretest* adalah 12.53 termasuk katagori rendah, sedangkan nilai rata-rata *posttest* adalah 23.70 termasuk kedalam katagori sedang. Jadi dapat di simpulkan bahwa tingkat kemampuan renang gaya bebas siswa sekolah dasar sebelum di berikan pelakuan berada pada katagori sedang. Setelah mendapatkan perlakuan tingkat kemampuan renang gaya bebas siswa sekolah dasar berada pada katagori sangat tinggi.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Renang Gaya Bebas & Posttest Renang Gaya Bebas	30	.810	.000

Dengan melihat nilai sig $0.000 < 0.05$ dari data perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa data dan *posttest* berkorelasi satu sama lain. Berdasarkan nilai korelasi dari tabel sebesar 0.810, dapat disimpulkan bahwa arah hubungan positif dan bahwa ada korelasi "sangat kuat" antara variasi nilai *pretest* siswa dari rata-rata.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Renang Gaya Bebas & Posttest Renang Gaya Bebas	30	.810	.000

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti ada perbedaan yang nyata antara hasil latihan renang gaya bebas pada data *Pretest* dan *Posttest*.

Tabel 7. Hasil Uji Efektivitas N-Gain Score

<i>Descriptive Statistics</i>			
	N	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	30	.6473	.10691
Ngain_Persen	30	64.7327	10.69138
Valid N (listwise)	30		

Nilai N-Gain Rata-rata sebesar 0,6473 ditemukan pada tabel, yang menunjukkan bahwa itu termasuk dalam kategori "sedang". Sebaliknya, nilai rata-rata sebesar 64,7% ditemukan pada tabel, yang menunjukkan bahwa itu termasuk dalam kategori "cukup efektif". Secara keseluruhan, hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa alat bantu papan pelampung berfungsi dengan baik untuk membantu siswa berenang secara mandiri.

Penelitian ini dilakukan di Club GSS Samarinda pada 15 April 2024, dan melibatkan 30 siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa alat bantu papan pelampung tidak berdampak pada kemampuan renang gaya bebas siswa sekolah dasar, tetapi berdampak pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas mereka, baik sebagai alat bantu pengembangan motorik maupun pendukung kesiapan mental, papan pelampung sangat memengaruhi hasil belajar renang gaya bebas pada siswa sekolah dasar. Papan pelampung dapat membantu mengisolasi gerak kaki, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot kaki, meningkatkan stabilitas dan posisi tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, koordinasi, dan efisiensi gerakan.

Papan pelampung dapat berperan untuk isolasi gerakan kaki. Papan pelampung memungkinkan perenang untuk memusatkan perhatian pada gerakan kaki tanpa perlu memikirkan

gerakan tangan. Ini sangat penting untuk belajar dan memperbaiki tendangan kaki yang benar dan efisien, yang merupakan komponen kunci dalam renang gaya bebas. Latihan berulang dengan papan pelampung membantu menciptakan memori otot, memastikan bahwa gerakan kaki dilakukan secara konsisten dan otomatis bahkan tanpa papan pelampung (Murwantoko dkk., 2019).

Dalam latihan renang gaya bebas, penggunaan papan pelampung sangat penting untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot kaki menggunakan alat bantu (Syanjaya dkk., 2023) Karena tangan tidak berkontribusi terhadap gerakan maju, otot-otot kaki bekerja lebih keras, yang mengarah pada penguatan otot-otot paha depan, paha belakang, dan betis. Ini penting untuk tendangan yang kuat dan berkelanjutan, serta meningkatkan daya tahan otot kaki, memungkinkan perenang untuk mempertahankan tendangan yang efektif lebih lama selama berenang jarak jauh (Wardhani, 2022).

Alat bantu papan pelampung dapat menstabilkan dan posisi tubuh yang benar dalam berenang merupakan faktor penentu efektifitas gerak. Menggunakan papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas membantu perenang mengembangkan stabilitas dan posisi tubuh yang benar, serta sangat penting untuk efisiensi dan kecepatan dalam berenang. Stabilitas tubuh yang baik membantu mengurangi hambatan di air. Saat menggunakan papan pelampung, perenang harus menjaga tubuh tetap lurus dan stabil, sehingga mereka dapat fokus pada posisi tubuh tanpa harus mengkoordinasikan gerakan lengan. Ini memudahkan mereka untuk merasakan dan mengoreksi postur yang salah (Rezki, 2021).

Papan pelampung dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa pemula. Penggunaan papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri perenang (Mirhan dkk., 2016). Dukungan dari papan pelampung membantu perenang merasa lebih aman dan stabil di air. Bagi pemula, rasa aman ini sangat penting karena mereka mungkin merasa cemas tentang kemampuan mereka untuk mengapung atau bergerak di air tanpa bantuan. Dengan pengurangan risiko tenggelam dan latihan berulang dengan dukungan, perenang dapat mengurangi rasa cemas dan fokus pada peningkatan keterampilan mereka (Laksana Putra & Rahmat, 2024).

Alat bantu papan pelampung Koordinasi dan efisiensi gerakan, Papan pelampung membantu perenang memperbaiki koordinasi gerakan dengan fokus pada sinkronisasi gerakan kaki dengan ritme berenang tanpa distraksi dari gerakan tangan. Ini membangun koordinasi yang baik, penting untuk gaya bebas yang efektif. Latihan yang konsisten dengan papan pelampung memungkinkan perenang melakukan pengulangan gerakan kaki yang konsisten, memperkuat memori otot dan mengembangkan kebiasaan berenang yang baik. Variasi dalam latihan, seperti latihan sprint untuk kekuatan kaki atau latihan jarak jauh untuk daya tahan, juga membantu menjaga minat dan motivasi perenang (Rezki dkk., 2019).

Menggunakan alat bantu papan pelampung pengulangan dan konsistensi merupakan dua elemen kunci dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan renang gaya bebas, terutama dalam konteks penggunaan alat bantu seperti papan pelampung. Pengulangan dalam Latihan dalam proses melakukan suatu aktivitas berulang kali untuk memperkuat dan menyempurnakan keterampilan tertentu (Rohman, 2019). Dalam konteks renang gaya bebas, pengulangan memainkan peran penting dalam beberapa aspek, memori otot kemampuan otot untuk "mengingat" gerakan tertentu, sehingga gerakan tersebut dapat dilakukan dengan lebih otomatis dan efisien tanpa perlu banyak berpikir. perbaiki teknik Setiap kali gerakan diulang, perenang dapat melakukan penyesuaian kecil untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerakan. Misalnya, perenang dapat memperbaiki tendangan kaki atau posisi tubuh di air melalui latihan berulang dan keterampilan spesifik seperti tendangan kaki dengan papan pelampung. Dengan fokus pada gerakan kaki berulang kali, perenang dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi kaki, yang akan berkontribusi pada keseluruhan kecepatan dan daya tahan dalam gaya bebas (Triantoro & Nugroho, 2023).

Penggunaan alat bantu dalam Latihan beragam seperti papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas memberikan peluang untuk melakukan berbagai jenis latihan yang mendukung pengembangan keterampilan dan performa. Variasi dalam latihan membantu mengatasi kebosanan, mencegah cedera, dan memastikan perkembangan yang seimbang dalam kemampuan renang (Ariyadi, 2022). Manfaat penggunaan Latihan beragam, mengatasi kebosanan, mencegah cedera dan pengembangan kemampuan yang seimbang (Yudha Prawira, Armen Gemael, dkk., 2021).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa papan pelampung secara signifikan meningkatkan kemampuan renang gaya bebas. Alat bantu ini memudahkan siswa dalam belajar mengatur posisi tubuh, gerakan kaki dan tangan, serta teknik pengambilan napas. Penggunaan papan pelampung juga meningkatkan jarak tempuh renang, rasa percaya diri, dan keamanan siswa saat berenang. Selain itu, alat ini membantu siswa memahami konsep dasar renang gaya bebas, meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan gerakan renang, dan meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih. Dengan demikian, siswa lebih mudah memahami dan menerapkan gerakan renang yang tepat. Keterbatasan yang di dapat oleh penelitian adalah penelitian ini hanya melibatkan 30 anak yang berusia 8-12 tahun, sehingga hasilnya tidak dapat dieneralisasi ke anak-anak di luar rentang usia tersebut, penelitian ini juga hanya mempelajari pengaruh alat bantu papan pelampung terhadap keterampilan berenang gaya bebas, sehingga tidak dapat menunjukkan pengaruh terhadap keterampilan berenang gaya lainnya.

Daftar Pustaka

- Ariyadi, & Mahardhika. (2022). Penerapan manajemen latihan cabang olahraga pencak silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Kalimantan Timur: Indonesia. **Borneo Studies and Research*, 4*(1), 330-335.
- Apriliyanto, B., & Hartoto. (2017). Pengaruh penerapan alat bantu pull buoy dan papan luncur terhadap hasil belajar renang gaya bebas (crawl stroke). **Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5*(2).
- Sanjaya, D., & Rediani, N. (2022). Berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa sekolah dasar. **Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 6*(2), 297-305.
- Jeminel. (2023). Efektifitas hasil belajar teknik gerak kaki pada renang gaya dada menggunakan media bantu papan pelampung. **Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7*(1), 1765-1775.
- Putra, R. L., & Rahmat, A. (2024). Meningkatkan kepercayaan diri melalui pembelajaran renang: Sebuah penelitian systematic literature review. **Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5*(1), 2723-584.
- Mirhan, O., Betty, J., & Jusuf, K. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. **Jurnal Olahraga Prestasi*, 12*(1), 86.
- Murwantoko, M., Diniarti, E., & Triyanto, T. (2019). Isolation, characterization and pathogenicity of *Edwardsiella tarda* a causative disease on freshwater fish in Yogyakarta. **Jurnal Perikanan Universitas Gadjah Mada*, 21*(1), 2502-5066.
- Abduh, M. R., & Riswanto, A. (2019). Pengaruh latihan swimming board terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas club Garuda Laut Palopo. **Jurnal Universitas Muhammadiyah Palopo*, 1*-12.

- Rezki, R., Jatra, R., & Sm, N. R. (2019). Analisis teknik renang gaya bebas pada mahasiswa mata kuliah renang. **Journal Sport Area*, 4*(1), 259.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana. (2019). Pengaruh media papan luncur dan pull buoy pola metode drill terhadap hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas. **Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11*(2), 2086-339.
- Rohman, U. (2019). Penerapan metode latihan interval dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. **Jurnal Ilmiah Spirit Sport, Pendidikan, Ilmu & Riset*, 19*(1), 1411-8319.
- Syanjaya, T., Abdilah Santoso, J., Aji Ramadhan, P., & Syahrial, M. R. (2023). Penggunaan alat bantu untuk meningkatkan keterampilan dasar renang gaya bebas (studi pada siswa SMP Islam Bunga Bangsa Samarinda). **IJCE, Indonesia Journal of Community Engagement*, 5*(1), 1-38.
- Triantoro, B., & Nugroho, W. (2023). Pengaruh latihan menggunakan media pull buoy dan hand fin terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet. **Jurnal Seminar Nasional Keindonesiaan Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan*, 1985-1996*.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. **SPJ: Sport Pedagogy Journal*, 1*(1), 103-109.
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model pembelajaran olahraga renang anak usia dini: Literature review. **Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7*(2), 300-308.
- Yetti, Y. (2022). Penggunaan alat bantu papan pelampung dan bantuan teman dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya punggung pada peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. **Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6*(3), 736-744.