

Pengaruh Media Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Teknik Renang Gaya Bebas Pada Siswa Bimbel Tni-Polri Galatama

Muhammad Ardafie Raihan^{1*}, Eri Barlian², Argantos³, Naluri Denay⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,

Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Koresponden : ardafieraihan002@gmail.com

ABSTRAK

Pada penelitian ini kesalahan yang terjadi pada gerakan teknik renang gaya bebas pada siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA seperti : kesalahan pada posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan dan koordinasi gerak menjadi kendala bagi mahasiswa dalam melakukan renang sehingga renang menjadi tidak efektif. Hal ini diduga menjadi penyebab kurangnya keterampilan teknik renang gaya bebas siswa bimbel TNI-POLRI GALATAMA dalam melakukan renang gaya bebas. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh media papan luncur terhadap hasil berenang teknik renang gaya bebas siswa Bimbel TNI-Polri GALATAMA. Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA yang berjumlah sebanyak 20 orang (18 putra dan 2 orang putri). Sampel penelitian ini adalah keseluruhan siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA. Untuk mengukur keterampilan gerak renang gaya bebas dengan menggunakan media papan luncur maka dilakukan dengan menilai gerakan renang gaya bebas dengan menggunakan blanko penilaian. Penilaian gerakan renang gaya bebas dilakukan oleh 3 orang penilai (*judgement*) yang memiliki *lisence* renang. Hasil penelitian : peningkatan keterampilan teknik renang gaya bebas siswa Bimbel TNI-POLRI GALATAMA berjumlah 20 orang dalam proses Latihan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan media papan luncur. Peningkatan dapat dilihat dari nilai mean *pretest* 23,80. Nilai *pretest* diambil di awal penelitian sebelum menggunakan media papan luncur dan diberi program latihan, dan siswa Bimbel Galatama masih banyak yang kurang dalam melakukan teknik renang gaya bebas. Nilai mean *posttest* 36,65 diambil diakhir pertemuan. Nilai *posttest* ini sesudah menggunakan media papan luncur dan program latihan sehingga latihan teknik renang gaya bebas maksimal.

Kata Kunci : Papan Luncur, Teknik Renang, Gaya Bebas

The Influence Of Clearboard Media On Learning Outcomes Of Freestyle Swimming Techniques In Galatama Tni-Polri Tutoring Students

ABSTRACT

In this study, errors that occurred in the freestyle swimming technique movements of GALATAMA TNI-POLRI tutoring students, such as : errors in body position, leg movements, arm movements, breathing and movement coordination, became obstacles for students in swimming so that swimming became ineffective. This is thought to have caused the lack of freestyle swimming technical skills of GALATAMA TNI-POLRI tutoring students in freestyle swimming. The research carried out aims to explain how big the influence of swimmingboard media is in the freestyle swimming result of GALATAMA TNI-POLRI tutoring students. The research design carried out was experimental research. The population of this study was 20 TNI-POLRI GALATAMA tutoring students (18 boys and 2 girls). The sample for this research was all TNI-POLRI GALATAMA tutoring students. To

*measure freestyle swimming skills using a swimmingboard as a medium , it is done by assessment of freestyle swimming movements is carried out by 3 assessors (judgement) who have swimming licenses. Research result: improvement in freestyle swimming technical skills of 20 TNI-POLRI GALATAMA tutor students in the training process for 16 meetings using a swimmingboard as a medium. The improvement can be seen from the pretest mean value of 23,80. The pretest scores were taken at the beginning of the research before using the swimmingboard and were given a training program , and many of the Galatama tutoring students were still lacking in the freestyle swimming techniques. The mean posttest score of 36,65 was taken at the end of the meeting. This posttest score then uses swimmingboard media and a training program so that freestyle swimming technique practice is maximized.***Keywords:** *Swimmingboard, swimming, technique*

PENDAHULUAN

Argantos (2019) menyatakan bahwa permainan adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang ditentukan (Setiawan dan Denay, 2022; Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. 2024; Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., Mardela, R., & Denay. 2023; Thiardy, M., Irawan, R., Argantos, A., & Denay, N. 2022 ; Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan disukai banyak orang. Berenang merupakan suatu pekerjaan nyata yang telah dilakukan manusia sejak lama sebelum manusia mempunyai kesadaran akan kolam dan menjadikannya sebagai wadah untuk menumbuhkan keterampilan atletik yang umumnya diharapkan saat ini (Fauzi et al., 2023). Berenang sangat bermanfaat untuk kesehatan dan menjaga bentuk tubuh. Berenang merupakan salah satu permainan yang dapat meningkatkan kepuasan pribadi dan kesejahteraan manusia (hidayat fahrul, 2023). (Amalia Yunia Rahmawati, 2020). Syahrastani dkk (2018) mengatakan bahwa renang merupakan permainan yang bersifat sehat atau bersifat restoratif dan hal ini dijunjung tinggi oleh ilmu pengetahuan klinis dan otoritas masyarakat, sehingga renang merupakan permainan yang vital karena membawa banyak manfaat. Berenang juga dapat meningkatkan detak jantung dan merangsang sirkulasi darah, seluruh rangkaian otot dapat dilatih dengan permainan ini (Silveira et al., 2019; Pribadi, I., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Sementara itu Arhas (2017) juga menyatakan “permainan renang sesuai dengan kebutuhannya, yaitu renang eksekusi, renang pendidikan untuk olah raga, renang olah raga, renang kesejahteraan dan renang prestasi (Shanty et al., 2021; Ariadi, P., Aziz, I., Sin, T., & Setiawan, Y. 2024). Renang mencakup 4 gaya. khususnya; renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang kupu-kupu. Kemajuan perkembangan renang terdiri dari beberapa faktor seperti variabel fisik (jarak yang dapat diatur, ketinggian tubuh, dan

panjang badan), unsur fisiologis (kapasitas bernapas, kegesitan). , koordinasi, keseimbangan dan tenaga), faktor biomekanik (kecepatan perkembangan, kekambuhan stroke), unsur mental (karakter, atribusi, inspirasi, prestasi, permusuhan, semangat, ketegangan, stres, gerak, inisiatif, korespondensi, dan keberanian) (Rizkiyansyah dan Mulyana , 2019). berupaya untuk mendorong semacam perubahan perilaku yang dilatih ulang selamanya (McNaull, 2005; Ardi, R., Alnedral, A., Umar, U., & Okilanda, A. 2024; Putri, F., Donie, D., Yendrizar, Y., & Putra, J. 2024 ; Yazid, A., Maidarman, M., Syahara, S., & Setiawan, Y. (2024).

Fenomena bimbingan belajar (bimbel) adalah suatu hal yang banyak dibicarakan, banyak hal positif dan negative belajaar dari kehadiran organisasi-organisasi terhadap. Siswa kelas 3 SMP akan segera lulus mengambil les privat untuk masuk ke SMA terkenal, lalu siswa kelas 3 SMA yang ingin melanjutkan ke perguruan tinggi ataupun ingin mengikuti tes TNI-POLRI dan sebagainya (Eriany et al., 2013). Salah satu bimbel di kota Padang adalah bimbel Galatama. Bimbel Galatama berdiri pada tanggal 2 juni 2022, pemilik dari bimbel Galatama adalah Gramer Alandra S,Or dan Tega Kurniawan S.Pd, M.Pd. Walaupun bimbel Galatama terbilang baru tetapi sudah melahirkan beberapa lulusan yang berhasil lulus pada penerimaan TNI-POLRI. Siswa yang belajar di bimbel ini mulai dari Tingkat SMA hingga Tingkat Mahasiswa. Renang gaya bebas adalah berenang dengan dada menghadap ke permukaan air atau mirip dengan aktivitas jalan kita sehari-hari. Renang gaya bebas merupakan gaya tercepat diantara gaya lainnya. Dasar-dasar yang menentukan efektif tidaknya teknik renang adalah mekanisme gaya, posisitubuh dan ritme.

Renang bentuk bebas adalah gaya renang yang sebagian besar dilakukan oleh pemula. Oleh karena itu, masuk akal untuk memulai ilustrasi berenang bagi mereka yang ingin belajar cara berenang, namun masalah dengan berenang bentuk bebas adalah sambil menarik napas perlahan Anda harus ke kanan atau ke kiri (McNaull, 2005). Berenanglah dalam bentuk bebas dengan dada menghadap lapisan luar air. Kedua lengan didorong ke depan pada sisi yang lain sambil berakselerasi, sedangkan kedua kaki pada sisi yang lain digerakkan seluruhnya. Strategi renang bentuk bebas adalah sebagai berikut; (1) Kaki bergerak (tidak berhenti), dalam keadaan apa pun sambil menarik napas perlahan, (2) Tangan kanan dan kiri digerakkan terus-menerus pada sisi yang lain (tanpa jeda atau berhenti), (3) Sambil bersentuhan dengan bagian luar. lapisan air, letakkan telapak tangan agak ke luar, (4) Jika kepala menoleh ke kanan atau ke kiri untuk menarik napas, segera kembalikan kepala ke dalam air. (5) Bentuk bebas ini dapat lebih cepat dan perkembangannya lebih mantap, pernapasan terjadi setelah 2-3 kali perkembangan tangan (Sin dan Hudayani, 2020). Persiapan berenang dengan

menggunakan papan selancar sangat efektif dan produktif, karena papan selancar dapat mengurangi beban tubuh di dalam air sehingga perkembangan lengan dan kaki dapat dilakukan dengan lebih efektif (Priyo Wicaksono dkk., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Parmana (2021) mengenai kemampuan papan selancar dalam strategi renang bentuk bebas pemula (Crawl stroke), hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan papan selancar dalam persiapan renang bentuk bebas pemula memegang peranan penting. bagian di kaki. , untuk apa kebugaran tangan dan badan sebagai alat untuk membantu perenang bergerak dan melatih peningkatan tungkai ketika berada di dalam air serta melatih kemandirian dan kekuatan tungkai. Saat melakukan latihan renang gaya bebas, latih perenang untuk mengubah dan mengurangi berat badan. Saat berada di dalam air, membantu perenang dalam mempelajari cara melayang dan meluncur, sebagai panduan bagi perenang agar tidak mudah tersedak di dalam air, membantu perenang dalam mempelajari cara melayang dan mengapung, sebagai pegangan untuk perenang agar tidak mudah tercekik di air dan perkuat tangan dengan menjepitkan skateboard pada kaki atau paha agar kaki selalu berada di atas. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh (Beny Dwi et al., 2021) mengenai dampak penggunaan media skateboard terhadap dominasi perkembangan renang bentuk bebas, hasil penelitian menunjukkan bahwa media skateboard berpengaruh signifikan terhadap otoritas renang bentuk bebas. perkembangan. Mengingat gaya renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan ketiga gaya renang lainnya, karena gaya renang ini mempunyai ketangkasan perkembangan yang tinggi dan hambatan yang paling sedikit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Shayakhmetova et al., 2021) dalam penelitian ciri-ciri pengajaran renang pada anak usia sekolah dasar, diperoleh bahwa dalam renang gaya bebas, alat penunjang yang paling umum digunakan adalah media papan luncur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dwi Wahyuni et al., 2023) satu alat penunjang yang banyak digunakan dalam renang adalah papan luncur. Alat yang digunakan sebagai media pembelajaran renang, baik untuk mempersiapkan kekuatan kaki maupun untuk memahami tata cara berenang. Peralatan ini sangat membantu dalam hal ringan, sehingga lebih mudah untuk menguasai teknik dasar berenang. Alat musik ini mempunyai banyak kelebihan, baik dalam metode renang maupun dalam mempercepat. Dengan alat ini, para pemain kepelatihan Galatama bisa melatih kemampuannya dalam berenang. Akibat dari persepsi awal yang dilakukan para pengamat di lapangan adalah hanya sedikit pelajar kepelatihan Galatama yang benar-benar mengalami kendala dalam renang gaya bebas, mulai dari prosedur hingga masih

ada pelajar yang tidak bisa berenang, sehingga para spesialis mengangkat gelar tersebut yaitu “Pengaruh media papan luncur terhadap hasil belajar teknik renang gaya bebas pada siswa bimbel tni-polri galatama”.

METODE

Konfigurasi eksplorasi ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan strategi investigasi yang memukau. Strategi eksplorasi kuantitatif dapat diartikan sebagai strategi pemeriksaan yang bergantung pada cara berpikir positivisme, digunakan untuk menyelidiki populasi atau pengujian tertentu, metode pemeriksaan pada umumnya dilakukan secara sembarangan, pengumpulan informasi bersifat kuantitatif/terukur, sepenuhnya bertujuan untuk menguji spekulasi-spekulasi yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiono , 2011). Sesuai Eri Barlian (2016) dalam buku Sistem Eksplorasi Subyektif dan Kuantitatif, ciri-ciri pemeriksaan kuantitatif adalah memperkirakan kenyataan dengan instrumen dan skala yang baku, memusatkan perhatian pada faktor-faktor yang belum sepenuhnya ditetapkan/digali, kualitas yang teguh adalah jalan masuk untuk instrumen penilaian yang digunakan, bersifat sans tribute (yang dieksplorasi tidak berkaitan dengan budaya atau sifat-sifat lain), tidak bergantung pada setting kekhususan yang dimaksud, terdiri dari banyak mata pelajaran, menggunakan tes dan ujian yang terukur dan hasilnya dapat diukur. jumlahkan.

Sedangkan penjelasan penelitian menurut Purba dkk., (2021) Eksplorasi pencerahan adalah pengumpulan informasi untuk menguji spekulasi atau menjawab pertanyaan mengenai status terkini subjek ujian, yaitu teknik pemeriksaan yang dapat diverifikasi mengenai keadaan yang ada dalam suatu pertemuan, suatu benda, suatu keadaan, suatu susunan pemikiran atau suatu peristiwa dalam momentum dengan terjemahan yang tepat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini tergolong eksperimen semu (*quasi experimental*). Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di kolam wirabraja pada bulan Januari hingga Februari 2024, sedangkan kegiatan *judgement* dilakukan pada tanggal 18 dan 26 Maret 2024. Adapun subyek penelitian dalam penulisan ini adalah siswa bimbel Galatama dengan total 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes renang gaya bebas. Tes ini digunakan untuk mengukur penguasaan renang gaya bebas siswa dengan menggunakan media papan luncur. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah tes kemampuan (*performance*) yaitu tes renang

gaya bebas (Goldman et al., 2020). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah format blanko penilaian gerakan renang gaya bebas.

HASIL PENELITIAN

Uji Deskriptif

Tabel 1. Hasil uji deskriptif *statistic pretes* dan *posttest* pada siswa Bimbel Galatama

Keterangan	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	20	18	16	34	23,80	5.386
<i>Posttest</i>	20	19	30	49	36,65	4.557

Dari Uji Terukur yang Menakjubkan terlihat nilai Pretestnya adalah N 20, Wilayah 18, Terkecil 16, Terbesar 34, Rata-rata 23,80, Penyakit Menular Seksual. Deviasi 5,386, Sementara Pengukuran Ilustratif Posttest untuk N harga 20, Wilayah 19, Paling sedikit 30, Paling ekstrim 49, Mean 36,65, penyakit menular seksual. Deviasi 4,557.

Uji Normalitas Data

Tes Kebiasaan diselesaikan untuk menguji terlepas dari apakah faktor-faktor tersebut disampaikan secara teratur. Uji Kenormalan ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui tipikal atau tidak, jika $\text{sig} > 0,05$ maka termasuk tipikal dan jika $< 0,05$ maka dikatakan tidak biasa. Hasil estimasi yang didapat terdapat pada tabel terlampir:

Tabel 2. Hasil uji normalitas data teknik renang gaya bebas sebelum (*Pretest*) dan sesudah menggunakan media papan luncur (*Posttest*)

Keterangan	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Df	Statistic	Sig.
<i>Pretest</i>	20	.115	.200
<i>Posttest</i>	20	.131	.200

Mengingat efek lanjutan dari uji kebiasaan Shapiro-Wilk diketahui bahwa insentif kritis pada *pretest* sebesar 0,200 dan *posttest* sebesar 0,200 $> 0,05$. Jadi cenderung disimpulkan bahwa nilai yang tersisa disita secara teratur.

Uji Correlation

Bagian hasil yang kedua merupakan akibat dari keterkaitan atau hubungan antara kedua informasi atau faktor tersebut, yaitu Pre Test dan Post Test. Terlihat nilai kritisnya sebesar 0,132 seperti pada arah uji koneksi.

Tabel 3. Hasil uji *correlation Pretest & Posttest* dalam peningkatan teknik renang gaya bebas

Keterangan	N	Correlation	Sig.
<i>Pretest & Posttest</i>	20	1	0,132

Koefisien hubungan atau Koneksi Pearson memiliki nilai dasar - 1 dan batas 1. Mengenai besaran angka ini, jika 0 berarti tidak ada hubungan sama sekali, sedangkan di Jika hubungannya 1 berarti ada hubungan yang ideal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin dekat nilai hubungan Pearson dengan 1 atau - 1, maka semakin kuat hubungan antara kedua faktor tersebut. Kemudian lagi, dengan asumsi nilai r atau koneksi Pearson mendekati 0, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua faktor tersebut semakin rentan.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui perbedaan populasi informasi antara setidaknya dua kelompok informasi yang mempunyai persamaan atau variasi yang berbeda.

Tabel 4. Pengaruh Uji Homogenitas Perubahan pretest dan posttest dalam mengembangkan lebih lanjut prosedur renang bentuk bebas melalui media papan luncur

<i>Levene Statistic</i>	Df1	Df2	Sig
2,406	5	9	0,119

Dari hasil tersebut terlihat bahwa nilai kritisnya $> 0,05$ ($0,119 > 0,05$). Jadi cenderung disimpulkan bahwa fluktuasi informasi *pretest* dan *posttest* adalah serupa, hal ini memenuhi anggapan esensial homogenitas.

Uji T-Test

Uji T dalam tinjauan ini menggunakan uji T contoh yang sama untuk menentukan dampak persiapan media keyboard terhadap pengembangan lebih lanjut strategi renang

bentuk bebas. Konsekuensi dari uji kupas Uji T akan terlihat sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji T Melalui Uji *paired sample T Test* peningkatan teknik renang gaya bebas melalui latihan media papan luncur.

Keterangan	N	T Hitung	T Tabel	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest & Posttest</i>	20	19.761	35.968	000

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa T Ditetentukan $< T$ Tabel ($19,761 < 35,968$) dan Besar $< 0,05$ ($000 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Dapat diduga terdapat perbedaan nilai siswa Bimbel Galatama antara *pretest* dan *posttest*, hal ini terlihat dari nilai (niat) adanya peningkatan setelah menggunakan media persiapan keyboard dan sangat Mungkin beralasan bahwa persiapan media keyboard membuat perbedaan atau menghasilkan strategi renang bentuk bebas yang unggul pada siswa Galatama Coaching.

PEMBAHASAN

Penelitian uji coba ini memanfaatkan media keyboard pada renang gaya bebas untuk siswa Bimbel Galatama. Selama siklus persiapan dengan menggunakan media *keyboard*, siswa Bimbel Galatama menunjukkan peningkatan. Siswa Bimbel Galatama yang berjumlah 20 orang pada siklus persiapan 16 kali pertemuan dan dengan memanfaatkan program persiapan tersebut, siswa Bimbel Galatama mengalami peningkatan yang terlihat dari nilai rata-rata *Pretest* sebesar 23,80. Nilai *pretest* ini diambil pada awal pembelajaran sebelum menggunakan media keyboard dan program persiapan, dan masih banyak siswa Keperawatan Galatama yang masih kurang dalam teknik renang bentuk bebas. Nilai rata-rata *Posttest* sebesar 36,65 diambil pada akhir pertemuan *posttest* ke-16 setelah penggunaan media keyboard dan program persiapan sehingga latihan metode renang gaya bebas dapat diperluas.

Nilai *pretest* dan *posttest* dicoba dengan menggunakan aplikasi SPSS 23 dan tes yang dilakukan adalah: tes ekspresif, tes kenormalan, tes hubungan, tes homogenitas dan uji T, dari beberapa tes yang digunakan hasil yang didapat ilmuwan sangat baik dan ada dampak dari media *keyboard*. tentang metode renang bentuk bebas. Berdasarkan hasil pengujian, ada anggapan bahwa persiapan dengan menggunakan media *keyboard* dapat memberikan perbedaan atau menghasilkan metode renang gaya bebas yang unggul pada siswa Bimbel Galatama.

KESIMPULAN

Dilihat dari rencana masalah tersebut, diduga terdapat pengaruh persiapan media skating terhadap strategi renang gaya bebas siswa Bimbel Galatama. Dimana hal tersebut terlihat dengan baik dari siklus persiapan dengan memanfaatkan media *kickboard* pelajar Bimbel Galatama yang menunjukkan peningkatan. Hal ini seharusnya terlihat dari nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *pretest* dan *posttest* dicoba melalui aplikasi SPSS 23.

Siswa Bimbel Galatama yang berjumlah 20 orang pada siklus persiapan 16 kali pertemuan dan dengan memanfaatkan program persiapan tersebut, siswa Bimbel Galatama mengalami peningkatan yang terlihat dari nilai rata-rata *Pretest* sebesar 23,80. Nilai *pretest* ini diambil pada awal ujian sebelum menggunakan media *kickboard* dan program pelatihan, namun masih banyak siswa Kepelatihan Galatama yang masih kurang dalam strategi renang bentuk bebas. Nilai rata-rata *posttest* sebesar 36,65 diambil menjelang akhir pertemuan. Nilai *posttest* ini diperoleh setelah penggunaan media papan selancar dan penyusunan program sehingga latihan strategi renang bentuk bebas dapat diperluas.

DAFTAR PUSTAKA

- A Purba, Ramen, Dkk. (2021). *Media Dan Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Buku Statistik. *July*, 1–23.
- Ardi, R., Alnedral, A., Umar, U., & Okilanda, A. (2024). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain SSB Baso Fc Kecamatan Baso. *Budak*, 4 (2), 345-358.
- Argantos, A. (2019). Peningkatan Usaha Sanggar Senam dan Fitness Centre Melalui Pelatihan Dasar Bagi Instuktur Kebugaran di Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60-65.
- Ariadi, P., Aziz, I., Sin, T., & Setiawan, Y. (2024). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI SMAN 13 PADANG. *Budak*, 4 (4), 779-786. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1140>
- Beny Dwi Febriawaludin, Boby Agustan. (2021). Pagaruh Penggunaan Media Papan Luncur Terhadap Penguasaan Gerak Gaya Bebas Les Renang Tingkat SD di Sanggariang Kuningan. *Journal of Physical Education and Sport Science*. Vol. 3, No. 2, pp, 1-4.
- Dwi Wahyuni, A., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2023). Metode Drill dan Estafet: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas? *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1746–1751. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6079>
- Effandi, SEFS, & Irawan, R. (2024). Tinjauan Motivasi Pemain Sepakbola Di Ssb Soska Koto Baru U-17 Kabupaten Sijunjung Dalam mengikuti Latihan. *Budak*, 4 (2), 416-430.

- Eriany, P., Hernawati, L., & Goeritno, H. (2013). Studi Deskriptif Mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mengikuti Kegiatan Bimbingan Belajar pada Siswa SMP di Semarang. *Psikodimensia*, 13(1), 115–130.
- Fauzi, D., Aminudin, R., Nasution, N. S., Abdul Gani, R., & Zinat Achmad, I. (2023). Influence of Swim Board Aids on Learning Freestyle Swimming Policy Techniques. *Asian Journal of Social and Humanities*, 2(03), 1837–1845. <https://doi.org/10.59888/ajosh.v2i03.191>
- Goldman, J., Stein, C. L., & Guerry, S. (2020). Achievement Tests. *Psychological Methods of Child Assessment, 1966*, 171–197. <https://doi.org/10.4324/9781003070207-9>
- Hidayat Fahrul, D. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Renang Siswa Pada Kurikulum Merdeka. 31–41.
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Gladiator*, 4(4), 752-761. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1141>
- Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). HUBUNGAN BERAT BADAN, TINGGI BADAN, DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN 50 METER RENANG GAYA BEBAS MAHASISWA DEPARTEMEN KEPELATIHAN. *Budak*, 4 (3), 448-460.
- Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., Mardela, R., & denai, mendominasi. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Budak*, 3 (3), 157-170. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/11>
- McNaull, W. V. (2005). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 514.
- Pribadi, I., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Budak*, 4 (4), 840-852. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1142>
- Priyo Wicaksono, B. K., Afandi, Z., & Himawanto, W. (2022). Comparison of the 25 Meter Freestyle Swimming Exercise Method with Swimming Board Aids and Friends Assistance for Extracurricular Students of Nurul Huda Integrated Islamic Elementary School in 2020. *International Journal of Research and Review*, 9(7), 585–591. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20220763>
- Putri, F., Donie, D., Yendrizar, Y., & Putra, J. (2024). Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Shorinji Kempo Dojo Balai Kota Sawahlunto. *Budak*, 4 (4), 743-751. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1145>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Setiawan, Y., & Denay, N. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 53–64. <https://doi.org/10.24036/jpo300019>
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot

Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>

Shayakhmetova, L. M. Matveeva, A.A. Sitdikova, and V. A. Sokolova. (2019). Features of Teaching Swimming to Children of Primary School Age. *Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*, Kazan, Rusia.

Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>

Thiardy, M., Irawan, R., Argantos, A., & Denay, N. (2022). Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 2 (3), 146-156. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/58>

Yazid, A., Maidarman, M., Syahara, S., & Setiawan, Y. (2024). Tinjauan Teknik dan Kondisi Fisik Permainan Bola Voli SMA N 8 Padang. *Budak*, 4 (4), 762-778. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/1117>