

Analisis Keterampilan Renang Gaya Dada Mahasiswa Renang Spesialisasi Departemen Kepelatihan FIK-UNP

Yogi Zacky^{1*}, Alex Aldha Yudi², Pringgo Mardesia³, Naluri Denay⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: yogizack87394@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih ada beberapa mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP yang gerakannya masih kurang atau belum maksimal sehingga mempengaruhi keterampilan renang gaya dada mereka. Seperti posisi tubuh, gerak lengan, gerak kaki, pernapasan dan koordinasi gerak. Sehingga masih menjadi kendala bagi mahasiswa untuk berenang dengan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan renang gaya dada mahasiswa spesialisasi renang departemen kepelatihan FIK UNP. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kemampuan atau keterampilan (*performance*). Metode penelitian ini menggunakan format atau blangko dengan 11 orang sampel yang akan dinilai oleh 3 orang penilai (*judgment*) yang sudah berlisensi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic persentatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Tingkat penguasaan untuk posisi tubuh adalah 87,88% dengan tingkatan baik, 2) Tingkat penguasaan gerakan lengan adalah 66,67% dengan tingkatan cukup, 3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 74,24% dengan tingkatan baik, 4) Tingkat penguasaan pernapasan adalah 84,85% dengan tingkatan baik, dan 5) Tingkat penguasaan koordinasi gerak adalah 78,79% dengan tingkatan baik.

Kata Kunci: Keterampilan, Renang, Gaya Dada

Analysis of Breaststroke swimming skills of specialized swimming atudents at the FIK UNP Coaching Department

ABSTRACT

The problem in this study is that there are still some FIK UNP swimming specialist students whose movements are still lacking or not optimal, thus affecting their breaststroke swimming skills. such as body position, arm movement, leg movement, breathing and movement coordination. So it is still an obstacle for students to swim effectively. This study aims to determine the level of breaststroke swimming skills of students specializing in swimming at the FIK UNP coaching department. The research instrument used is an ability or skills (performance). This research method uses a format or blank with 11 samples who will be assessed by 3 licensed assessors (judgment). The data analysis technique used is percentage statistics. The results of this study show that 1) The level of mastery for body position is 87.88% with a good level, 2) The level of mastery of arm movements is 66.67% with a sufficient level, 3) The level of mastery of leg movements is 74.24% with a level good, 4) The level of mastery of breathing is 84.85% with a good level, and 5) The level of mastery of motor coordination is 78.79% with a good level.

Keywords: Skills, Swimming, Breaststroke

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang yang sedang mengalami kemajuan signifikan dalam berbagai sektor termasuk di bidang olahraga. Saat ini, olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan, memengaruhi industri, ekonomi, pendidikan, dan berbagai aspek lainnya dengan cepat. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan BAB 2 Pasal 4 tentang Tujuan Keolahragaan yaitu, “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa serta menjaga perdamaian dunia”. Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun pembinaan fisik dan mental seseorang (Gorczynski et al., 2021).

Olahraga juga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu atau perkumpulan dengan tujuan masing-masing, baik untuk bantuan pemerintah, untuk berprestasi, atau sekedar kepentingan sampingan atau tanpa alasan tertentu, namun semuanya kembali lagi kepada pelaku dan pecinta olahraga tersendiri. (Mardesia & Hanif, 2014). Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan dan cukup populer adalah olahraga renang. Renang dianggap sebagai olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh, serta dapat dinikmati oleh siapa pun yang melakukannya di dalam air (Rahmani, 2017). Renang adalah salah satu cabang olahraga aquatik yang saat ini sudah populer di masyarakat (Kiram et al., 2024). Ketertarikan masyarakat terhadap olahraga renang pada saat ini sudah menjadi tingkat kegemaran bagi masyarakat Indonesia (Putra & Witarsyah, 2019).

Dari perspektif psikologis, berenang dapat mengurangi mental ketegangan dan kecemasan, yang disebabkan oleh stres sehari-hari, sambil menghindari permusuhan dan frustrasi dalam hidup, dengan cara yang bermanfaat (Köroğlu & Yiğiter, 2016). Olahraga renang mempunyai tujuan dan manfaat yang bermacam-macam, diantaranya untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi (Listyana & Roepajadi, 2021).

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang paling disukai oleh banyak orang. Renang merupakan permainan yang diakhiri dengan air yang dapat memberi makan tubuh, dan dapat dipoles secara lokal (Denay, 2022). Pada hakikatnya berenang mempunyai banyak manfaat dan tujuan, antara lain sebagai hiburan, permainan kesejahteraan, dan olah raga eksekusi (Maidarman, 2016).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) merupakan lembaga pendidikan keolahragaan yang ikut bertanggung jawab terhadap pembentukan dan pengembangan di bidang olahraga dalam upaya membentuk manusia Indonesia yang memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dalam bidang olahraga. Mengenai hal itu FIK Universitas Negeri Padang memiliki salah satu jurusan yaitu “Departemen Kepelatihan” yang tujuannya dijelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (FIK, 2010) dinyatakan bahwa “menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang professional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur”.

Beberapa cabang olahraga yang termasuk ke dalam program kurikulum mata kuliah Departemen Kepelatihan salah satunya adalah cabang olahraga renang yang merupakan mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP guna mendapatkan gelar Sarjana. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat macam teknik berenang antara lain teknik renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mata kuliah renang yang terdapat di dalam kurikulum Pendidikan Departemen Kepelatihan terdiri dari mata kuliah renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mata kuliah renang spesialisasi merupakan mata kuliah lanjutan bagi mahasiswa dan mahasiswi FIK UNP, khususnya mahasiswa dan mahasiswi Departemen Kepelatihan. Mata kuliah renang spesialisasi bertujuan agar mahasiswa dan mahasiswi dapat mengembangkan dan memperhalus teknik Renang gaya dada dengan sangat baik dan benar, sebagai seorang calon pelatih dan guru yang berkompetensi.

Menurut Rulianto (2017), renang gaya dada merupakan gaya yang pertama kali dipelajari oleh individu saat mereka memulai proses belajar berenang. Renang gaya dada melibatkan posisi tubuh menghadap ke permukaan air dengan kedua kaki menendang ke arah luar secara sinkron sementara kedua tangan lurus di depan, lalu tangan membuka ke samping untuk membantu gerakan maju. Teknik renang gaya dada,

seperti halnya gaya renang lainnya, terdiri dari beberapa tahapan, termasuk start, posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan dalam), gerakan kaki, pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan kaki, dan pengambilan nafas.

Gaya dada merupakan gaya yang paling lambat di antara keempat gaya renang, namun juga memiliki keunikan tersendiri yang dapat dilihat dari tiga aspek. Pertama, gaya ini merupakan satu-satunya gaya di mana lengan dan kaki tetap berada di dalam air. Kedua, gaya ini menjadi satu-satunya di mana peran kaki sama pentingnya dengan lengan dalam mendorong perenang maju ke depan. Ketiga, gaya dada adalah satu-satunya gaya yang memungkinkan perenang untuk melihat ke depan secara langsung. Gaya dada menarik karena tidak menyebabkan kelelahan yang cepat seperti gaya lainnya, karena proses pernafasan yang lancar, sehingga lebih cocok untuk berenang jarak jauh dan bersantai. Gaya dada sering disebut sebagai renang katak karena gerakannya mirip dengan gerakan katak saat berenang. (Syarifudin Irawan, 2017).

Teknik renang gaya dada terdiri atas beberapa indikator gerak yang merupakan dasar dari gerakan teknik renang gaya dada. Adapun indikator tersebut adalah posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi gerak. Hal ini di dukung oleh Dinata dkk (2006) “teknik renang gaya dada terdiri dari beberapa bagian-bagian gerakan antara lain posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, dan koordinasi gerak”. Prasetyo (2017) menyatakan posisi tubuh pada renang gaya dada adalah mengapung merentang lurus (horizontal) dengan posisi tubuh sejajar dengan dengan air. Keahlian dalam setiap cabang olahraga didasarkan pada penguasaan keterampilan dasar. Olahraga berasal dari arti "aktifitas", dapat didefinisikan sebagai tindakan apa pun dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berlatih menggunakan segala jenis perangkat keras sesuai dengan tujuan dan kebutuhan aktifitas disiplin (Masrun & Damrah, 2022). Dalam olahraga renang untuk pencapaian prestasinya ditentukan oleh kecepatan. Menurut Fernandez et al., (2017) tiga komponen yaitu faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis, berkontribusi pada hasil prestasi. Untuk perlombaan renang, penilaian berdasarkan pada waktu perenang.

Berdasarkan observasi peneliti yang terjadi pada mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi, ada beberapa mahasiswa yang gerakannya terbilang masih kurang sehingga mempengaruhi keterampilan renang gaya dada mereka. Padahal perhatian dosen untuk melatih gerakan sudah bagus dan melalui sebuah

program pembelajaran yang baik. Namun tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan baik saja, tetapi juga harus dapat melakukan renang dengan cara yang benar, tepat dan cepat. Banyak kekurangan yang ditemui pada saat mahasiswa melakukan Renang Gaya Dada sehingga tubuh bergerak tidak efektif dan waktu yang dihasilkan tidak efisien. Oleh sebab itu, penguasaan gerakan yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan mahasiswa untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu dalam Renang Gaya dada. Dengan demikian, apabila mahasiswa memiliki kualitas gerakan yang baik dan benar dalam Renang Gaya Dada, maka dapat memperbaiki kecepatan renang sehingga bisa meraih nilai mata kuliah renang spesialisasi dengan memuaskan.

Berdasarkan uraian masalah di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya keterampilan Renang Gaya Dada yang dimiliki mahasiswa. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan hasil belajar Renang Gaya Dada pada mahasiswa Renang Spesialisasi Departemen Kepeleatihan FIK UNP

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, sampai hasil. Metode penelitian ini menggunakan survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan blangko atau format penilaian. Prosedur dalam penelitian ini dimulai dari melengkapi syarat administrasi seperti surat izin penelitian serta melengkapi alat-alat yang digunakan untuk penelitian. Menyiapkan sampel yang akan diuji, kemudian dilaksanakan tes keterampilan. Video tes dianalisis dan dilakukan penilaian dalam format penilaian oleh tiga orang penilai (*judgement*). Hasil penilaian tersebut akan diolah dan disajikan dalam statistik deskriptif dengan format persentase. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana tingkat penguasaan keterampilan renang gaya dada dengan menganalisa gerakan dalam hal: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pada pengambilan nafas dan koordinasi gerak keseluruhan pada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2024 bertempat di kolam renang FIK-UNP.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa renang spesialisasi FIK-UNP Departemen Kepelatihan yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari- Juni 2024 dengan populasi sebanyak 11 orang. teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sensus*. Menurut sugiyono (2016) teknik *sensus* adalah teknik penentuan sampel di mana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan atau tes keterampilan (*performance*) yaitu tes Renang Gaya Dada. Tes tindakan adalah tes yang menuntut jawaban peserta didik dalam bentuk perilaku, tindakan, atau perbuatan dibawah pengawasan penguji yang akan mengobservasi penampilannya dan membuat keputusan tentang kualitas hasil belajar yang dihasilkannya atau ditampikannya. Peserta didik bertindak sesuai dengan apa yang diperintahkan dan ditanyakan. Berdasarkan format / blangko penilaian ini maka item-item yang terdapat dalam aspek penilaian gerakan Renang Gaya Dada yang dalam hal ini terdapat lima (5) aspek, dari aspek-aspek tersebut terdapat tujuh belas (14) item yang dinilai.

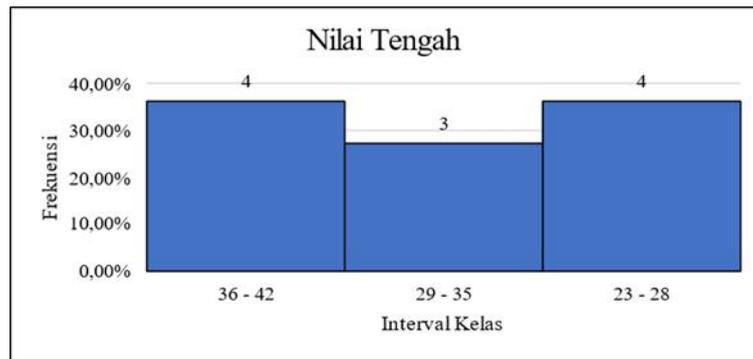
Data yang diperoleh akan disajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variabel, dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung pada saat di lapangan Penilai (*Judgement*), di mana yang menjadi penilai dalam penelitian ini sebanyak tiga (3) orang yaitu 2 orang dari pelatih renang yang memiliki lisensi atau sertifikat pelatih renang dan 1 orang dosen renang di UNP.

HASIL

Berdasarkan penilaian gerakan Renang Gaya Dada secara keseluruhan yang telah dilakukan maka diperoleh data penguasaan gerakan Renang Gaya Dada dari masing-masing mahasiswa. Penilaian tersebut dilakukan oleh *judgement* (penilai) yang memiliki keahlian pada cabang olahraga renang dengan menggunakan blangko penilaian atau lembar observasi. Berdasarkan penilaian tersebut diperoleh skor penguasaan gerakan Renang Gaya Dada dari sampel. Dari 11 orang sampel diperoleh skor maksimal: 42, skor minimal: 24, standar deviasi: 5,97 dan skor rata-rata: 31,73. Untuk tabel pencarian nilai interval skala 3 dan tabel rekapitulasi skor keseluruhan bisa dilihat pada lampiran yang ada.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Gerakan Renang Gaya Dada Mahasiswa Spesialisasi

Interval Kelas (Nilai)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
36 - 42	4	36,36%	Baik
29 - 35	3	27,27%	Cukup
23 - 28	4	36,36%	Kurang
Total	11	100%	



Gambar 1. Histogram Batang Data Penguasaan Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu Mahasiswa Spesialisasi

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan histogram batang tersebut, maka dapat dijelaskan penguasaan gerakan Renang Gaya Dada secara keseluruhan. Dari 11 orang: 4 orang (36.36%) memiliki penguasaan gerakan Renang Gaya Dada dengan perolehan skor berkisar antara 36 – 42 yang tergolong kategori baik. 3 orang (27.27%) memiliki penguasaan gerakan Renang Gaya Dada dengan perolehan skor berkisar antara 29 - 35 yang tergolong kategori cukup. 4 orang (36,36%) memiliki penguasaan gerakan Renang Gaya Dada dengan perolehan skor berkisaran antara 23-28 yang tergolong kategori kurang. Skor rata-rata penguasaan gerak renang gaya dada adalah sebesar 31,73. Jika angka tersebut dikonsultasikan ke dalam tabel norma penilaian yang telah dibuat maka angka 31,73 tergolong kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan gerak Renang Gaya Dada mahasiswa spesialisasi semester Januari – Juni 2024 saat ini berada pada tingkat Cukup.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, yakni: Bagaimana keterampilan renang gaya dada mahasiswa renang spesialisasi Departemen Kepeleatihan FIK UNP pada kategori posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, koordinasi gerak, maka dibutuhkan data sebagai berikut. Untuk tabel rekapitulasi skor indikator posisi

tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan dan koordinasi bisa dilihat pada lampiran yang ada.

Tabel 2. Rangkuman Analisis Data Tiap Indikator Renang Gaya Dada Mahasiswa Renang Spesialisasi FIK UNP

No	Gerakan yang Diamati	Skor Rata-rata	Rata-rata %TP G	Tingkatan
1	Posisi Tubuh	7,91	87,88%	Baik
2	Gerakan Lengan	10,00	66,67%	Cukup
3	Gerakan Kaki	8,91	74,24%	Baik
4	Pernapasan	2,55	85,85%	Baik
5	Koordinasi	2,36	78,79%	Baik
Jumlah		31,73	392,43	
Rata-rata		6,35	78,48	

%TPG = Tingkat Penguasaan Gerak

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat penguasaan untuk posisi tubuh adalah 87,88% dengan tingkatan baik. (2) Tingkat penguasaan gerakan lengan adalah 66,67% dengan tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 74,24% dengan tingkatan baik. (4) Tingkat penguasaan pernapasan adalah 84,85% dengan tingkatan baik. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerak adalah 78,79% dengan tingkatan baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, tingkat penguasaan dan kesalahan gerak pada setiap indikator gerakan Renang Gaya Dada mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP, seperti:

1. Indikator posisi tubuh tingkat penguasaan sebesar 87,88% dan tingkat kesalahan sebesar 12,12%.
2. Indikator gerakan kaki tingkat penguasaan sebesar 66,67% dan tingkat kesalahan sebesar 33,33%.
3. Indikator gerakan lengan tingkat penguasaan sebesar 74,24% dan tingkat kesalahan sebesar 25,76%.
4. Indikator pernapasan tingkat penguasaan sebesar 84,85% dan tingkat kesalahan sebesar 15,15%.
5. Indikator koordinasi gerak tingkat penguasaan sebesar 78,79% dan tingkat kesalahan sebesar 21,21%.

Berdasarkan dari uraian di atas, rata-rata tingkat penguasaan gerak pada setiap indikator gerakan Renang Gaya Dada sudah terbilang baik. Dan dari hasil penelusuran memang ada mahasiswa yang menambah jam latihan di luar jam perkuliahan atau latihan mandiri dan ada juga mahasiswa yang hanya bermodalkan latihan pada waktu perkuliahan, maka dari itu tingkat keterampilan tiap-tiap mahasiswa berbeda-beda. Bagaimana yang dikatakan Argantos & A.P. Tangkudung, (2015) Keterampilan renang memerlukan keterampilan motorik yang potensial dimana semua keterampilan dasar harus dikuasai dengan baik karena jika keterampilan dasar tidak memadai, akan ada beberapa kesulitan selama berenang misalnya mudah lelah dan tidak bisa berenang untuk jarak jauh dan menurut Susanto et al (2020) Salah satu model pembelajaran yang dapat ditempuh untuk memahami prinsip mekanisme itu adalah melalui model pembelajaran tanggung jawab pribadi dan sosial. Untuk itu pengetahuan mengenai gerakan Renang Gaya Dada haruslah disadari pada prinsip mekanisme tertentu, apabila pengetahuan mengenai hal prinsip mekanisme ini kurang dipahami maka akan mengakibatkan mahasiswa berenang dengan gerakan yang kurang tepat.

Faude et al (2008) Proses latihan itu sendiri menjadi kunci keberhasilan dan kualitas latihan untuk mempengaruhi prestasi olahraga. Sebuah program latihan disusun oleh seorang pelatih. maka dari itu diharapkan kepada mahasiswa renang spesialisasi untuk dapat melakukan latihan secara kontiniu atau berkesinambungan, memiliki program latihan yang baik, menjaga pola makanan yang teratur, menjaga kondisi fisik dan lain sebagainya, apabila hal ini diperhatikan dengan baik maka sesuatu yang diinginkan akan terealisasi dengan baik. Yudi, A. A. (2019) Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan (Mardesia, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 11 orang sampel pada gerak Renang Gaya Dada diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut:

1. Tingkat penguasaan untuk posisi tubuh adalah 87,88% dengan tingkatan baik.
2. Tingkat penguasaan gerakan lengan adalah 66,67% dengan tingkatan cukup.
3. Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 74,24% dengan tingkatan baik.
4. Tingkat penguasaan pernapasan adalah 84,85% dengan tingkatan baik.
5. Tingkat penguasaan koordinasi gerak adalah 78,79% dengan tingkatan baik.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 11 orang sampel Mahasiswa renang spesialisasi FIK UNP, diperoleh tingkat keterampilan Renang Gaya Dada sebesar (75,54%), tergolong pada kategori baik.

Kesimpulan memuat temuan penelitian yang merupakan jawaban ringkas atas permasalahan penelitian, tidak mencantumkan statistik atau angka dan disajikan dalam bentuk paragraf. Kesimpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan penelitian, dan rekomendasi untuk langkah penelitian selanjutnya serta bisa juga ditambahkan dengan pesan penting apa yang ingin disampaikan ke pembaca terkait dengan hasil penelitian yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, Argantos, & James A.P. Tangkudung. (2015). Teaching Methods of Practice Style and Command Style in Improving the Skill of Butterfly Stroke. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport* 1(1): 32.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Denay, N. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Naluri Denay (Universitas Negeri Padang). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 1(10), 0–17.
- Fargier, P. (2006). EPS et apprentissages moteurs. Vigot.
- Faude, O et al. (2008). Volume vs Intensity in the Training of Competitive Swimmers. *Int J Sports Med* v: 906–12.
- Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players.

- Gorczyński, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebauge, V., Hainline, B., Castaldelli-Maia, J. M., Mountjoy, M., Purcell, R., Reardon, C. L., & Rice, S. (2021). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 387–401
- 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. *Gladiator*, 4(3), 448–460.
- Köroğlu, Mihraç, and Korkmaz Yiğiter. 2016. “Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13.” *Universal Journal of Educational Research* 4(8): 1881–84.
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 147–156.
https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2337
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21.
- Mardesia, P., & Hanif, A. S. (2014). Teaching styles and motivation in learning breast stroke in swimming. *Asian Social Science*, 10(5), 2–6.
<https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p2>
- Masrun, M., & Damrah, D. (2022). The Influence of Pedagogic and Professional Competencies on the Performance of Physical Education Teachers of Elementary Schools in Padang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 381-388.
- Mooney, R et al. 2015. “Analysis of Swimming Performance : Perceptions and Practices of US- Based Swimming Coaches Swimming Coaches. ” *JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*: 1–9.
- Mulyana, B. 2011. *Aktivitas Akuatik*. Jakarta: Depdikbud.
- Putra, D. A. M., & Witarsyah, W. (2019). Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal JPDO*, 2(1), 51–56
- Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Kota Batu: Jakarta Anugrah.
- Roepajadi, J., & Listyana, E. E. P. (2021). EFEKTIFITAS METODE LATIHAN GERAK DASAR RENANG BAGI KELOMPOK RENANG PEMULA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 231-240.
- Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Susanto, Ermawan, Pamuji Sukoco & Suharjana (2020). The Aquares Model: Does It Have Impact on Improving Personal and Social Responsibility? *Cakrawala*

Pendidikan, 39(3): 597-608

Susneliawati, Darni, and Masrun. 2018. "Hubungan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Sport Science* 18(1): 34-45.

Syaifuddin (Adhi, Bayu Purwo dkk : 2017) Pendidikan jasmani dan Kesehatan. Depdikbud. Jakarta.

UNP. 2010. Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang. Padang: FIK UNP

Prasetyo, E. (2017). Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 82-90.

Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1-8.