

Peningkatan hasil belajar renang gaya dada pada siswa menggunakan papan pelampung

Improved breaststroke swimming learning outcomes for students using a buoy

Abi Zahed Al Qurtubi¹

¹SDN Wonokerto 4, Ngawi, 63254

¹abizahed49@gmail.com;

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian yang telah dilakukan ini yaitu untuk meningkatkan hasil pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan papan pelampung pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Wonokerto 4 kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi. Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan siswa berjumlah 20 terdiri dari 12i siswa putra dan 8 siswa putri. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dari setiap siklus mulai dari siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan hasil belajar yang signifikan. Siklus I terdapat 13 (65%) siswa yang tuntas dan yang tidak tuntas sebanyak 7 (35%) siswa. Hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang baik pada siklus II, terdapat sebanyak 18 (90%) siswa yang tuntas melaksanakan pembelajaran sedangkan siswa yang tidak tuntas hanya 2 (10%) siswa. Hasil ini terbukti bahwa papan pelampung sangat efektif untuk membantu siswa dalam meningkatkan hasil pembelajaran renang gaya dada. Hasil tersebut dibuktikan dari setiap tindakan mulai dari siklus I sampai dengan siklus II.

Kata kunci: Belajar, Renang, Gaya Dada, Papan pelampung

The research that has been done is to improve the learning outcomes of breaststroke swimming using a float board for fifth grade students at the Wonokerto 4 State Elementary School, Kedunggalar District, Ngawi Regency. The researcher used the Class Action Research (CAR) method with 20 students consisting of 12 male students and 8 female students. From the results of research that has been carried out from each cycle starting from cycle I to cycle II, there has been a significant increase in learning outcomes. In Cycle I there were 13 (65%) students who completed, and 7 (35%) students did not. Student learning outcomes experienced a good increase in cycle II, there were as many as 18 (90%) students who completed learning while only 2 (10%) students did not complete. These results prove that the float board is very effective in helping students improve breaststroke swimming learning outcomes. These results are proven from each action starting from cycle I to cycle II.

Keywords: Learning, Swimming, Breaststroke, Floating Board

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 Mei 2022

Disetujui : 30 Mei 2022

Tersedia secara Online Mei 2022

Alamat Korespondensi:

Abi Zahed Al Qurtubi

SDN Wonokerto 4, Kabupaten Ngawi, 63254

E-mail: abizahed49@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga yang sebenarnya sangat penting dalam dunia pengajaran, tanpa pendidikan jasmani, pendidikan lain tidak akan berfungsi dengan baik, begitu juga sebaliknya pendidikan jasmani tanpa pendidikan yang lain tidak dapat berjalan dengan baik (Pradana & Noval, 2018). Maka dari itu, pendidikan jasmani dan pendidikan yang lain tidak dapat berjalan dengan sendiri-sendiri. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum, yang mempengaruhi potensi kognitif, emosional dan psikologis siswa melalui aktivitas fisik (Taqwim et al., 2020). Melalui aktivitas fisik, anak akan

memperoleh berbagai pengalaman hidup yang berharga seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan lain-lain (Nugraha, 2015).

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan perkembangan tubuh untuk menciptakan peningkatan bagi siswa, baik secara fisik maupun secara intelektual (Firdausi, 2018) Pendidikan jasmani adalah aktivitas gerakan yang memanfaatkan fisik atau tubuh sebagai cara untuk mencapai tujuan melalui aktivitas jasmani (Herpandika & Kurniawan, 2020) Berdasarkan gambaran tersebut, pendidikan jasmani pada dasarnya adalah media untuk mencapai tujuan aktivitas fisik itu sendiri. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mampu memanfaatkan aktivitas fisik di dalam pendidikan untuk meraih tujuan dari pendidikan jasmani secara keseluruhan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan erdapat beberapa materi yang di ajarkan seperti permainan bola kecil, bola besar, pencak silat, atletik dan renang (Erliza, 2018) Renang adalah olahraga aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air yang dilakukan dengan berbagai gaya (Sartono & Adityatama, 2018). Olahraga renang dilakukan dengan cara mengangkat tubuh atau mengapungkan tubuh di atas permukaan air (Sukmawati & Hartoto, 2015). Olahraga renang memiliki empat macam gaya, yakni gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu (Haking & Soepriyanto, 2019). Renang bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lebih lama, renang juga bermanfaat untuk menjaga diri saat berada di dalam air (Andri Aritianto, 2015).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak sekali materi yang diajarkan salah satunya adalah pembelajaran renang. Renang olahraga yang sudah dikenal banyak oleh orang secara luas, terlebih bagi anak sekolah dasar memperkenalkan pembelajaran renang sangat penting untuk dilakukan, selain meningkatkan hasil tujuan pembelajaran juga untuk menambahkan pengetahuan berbagai macam teknik dalam olahraga berenang. Siswa sekolah dasar dituntut untuk memahami berbagai materi yang telah disampaikan oleh pendidik dalam setiap harinya. Salah satunya adalah pembelajaran PJOK materi renang. Siswa dituntut untuk memahami, mengenal, dan belajar pada materi renang ini. Belajar merupakan aktivitas seseorang dengan menggunakan mental dan psikis hingga menunjukkan perubahan tingkah laku berbeda antara waktu sebelum belajar dan setelah belajar (Arhesa & Sofyan, 2020). (Arifin, 2013) belajar adalah proses yang secara langsung yang telah dilakukan individu untuk mengubah tingkah lakunya baik dari segi cara berpikir, berbuat dan bersikap.

Agar tercapainya proses pembelajaran dalam satuan pendidikan, pendidik perlu adanya memilih model dan metode yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi siswa. Model pembelajaran merupakan Kerangka konseptual menggambarkan proses sistematis untuk mengatur pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran (Ishak, 2017). Sedangkan metode pembelajaran adalah cara-cara dengan penyajian materi yang telah dilakukan pendidik hingga proses pembelajaran terjadi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran (Sugawara & Nikaido, 2014). Hasil observasi pada tanggal 12 Maret 2022 yang telah dilakukan peneliti pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Wonokerto 4 pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi renang gaya dada terdapat 9 siswa yang tuntas dari 20 siswa dalam pencapaian belajar dengan kriteria ketuntasan minimum yaitu 75. Hasil belajar pada pra-siklus terdapat beberapa siswa yang belum tuntas dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya dada. Terdapat 45% siswa tuntas melaksanakan pembelajaran sedangkan 55% siswa belum tuntas melaksanakan pembelajaran. Hasil tersebut masih jauh dari kriteria ketuntasan minimum yaitu 80% dengan nilai KKM minimum 75. Dari hasil kondisi awal diatas sebagai bahan refleksi untuk dilanjutkan tindakan yaitu: (1) siswa tidak mampu melakukan mengambang di air; (2) gerakan kaki siswa saat mendayung masih terlihat kaku; (3) siswa terlihat panik dan takut tenggelam saat mempraktikkan renang gaya dada; dan (4) siswa tidak mampu mencapai ujung kolam saat melakukan renang gaya dada.

Dari hasil tersebut perlu adanya tindakan lanjut untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan media yang tepat sehingga pembelajaran renang dapat tercapai sesuai dengan tujuan pembelajaran. Media sangat penting untuk kelangsungan pembelajaran tanpa adanya media pembelajaran, siswa kurang termotivasi dan cepat merasa bosan, terlebih ketercapaiannya dalam melaksanakan pembelajaran (Permana, 2016). Media pembelajaran dapat menciptakan keinginan dan minat baru, meningkatkan motivasi dan merangsang kegiatan belajar, bahkan memberikan efek psikologis pada siswa (Nurmadiyah, 2016). Media jika dipahami dalam arti luas, adalah orang, dokumen, atau peristiwa yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Saputra, 2015).

Papan pelampung merupakan sebuah media yang dapat mudah digunakan bagi siswa dalam pembelajaran renang gaya dada. Hasil observasi sebelumnya, hasil belajar renang gaya dada rata-rata siswa belum tuntas melaksanakan pembelajaran. Sebelumnya saat pembelajaran siswa tidak dibantu dengan alat peraga namun dengan bantuan teman, akibatnya siswa kurang mandiri dan tidak mampu menemukan masalahnya akibat tidak tuntasnya belajar renang gaya dada. Maka dengan itu peneliti tertarik untuk menggunakan media papan pelampung dalam

meningkatkan hasil belajar renang gaya dada. Pemberian materi secara beruntun siswa akan lebih mudah menguasai teknik dasar renang gaya dada. Tujuan daripada penelitian ini dalam untuk memperbaiki proses pembelajaran renang gaya dada sekaligus meningkatkan hasil belajar renang gaya dada.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mayang, 2018) terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil pembelajaran renang gaya dada bahwa hasil penelitian dari nilai *pretest* 46,32 sedangkan untuk nilai *posttest* 77,72 baik dari segi kognitifnya siswa maupun psikomotor siswa dalam melaksanakan pembelajaran renang gaya dada. Renang gaya dada adalah renang yang dilakukan dengan cara berenang dengan dada menghadap ke air, tubuh masih dalam keadaan tetap, dan pada saat yang sama, lengan direntangkan ke depan, tangan terbuka ke samping dengan membelah air (Anam et al., 2017). Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meningkatkan hasil belajar siswa pembelajaran PJOK materi renang gaya dada dengan bantuan alat pelampung di SD Negeri Wonokerto 4.

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian yang dilakukan di dalam kelas guna memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dengan bantuan guru di lembaga sekolah (Widodo, 2015). Lokasi penelitian yang dilaksanakan ini berada di SD Negeri Wonokerto 4, yang dilakukan terhadap siswa kelas V yang terdiri dari 20 siswa, 12 siswa putra dan 8 siswa putri. Untuk pelaksanaan praktik renang dilakukan di wisata kolam renang Jahe Klenting tepatnya di Sidowayah Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi yang lokasinya tidak jauh dari sekolah SD Negeri Wonokerto 4.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dengan empat tahap yaitu: (1) tahap perencanaan; (2) tahap pelaksanaan; (3) tahap pengamatan; dan (4) tahap refleksi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan observasi dan tes. Observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran renang gaya dada yang menggunakan alat papan pelampung. Sedangkan tes dilakukan untuk mengukur tingkat hasil belajar siswa materi renang gaya dada dengan patokan keberhasilan belajar dilihat dari nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 70. Hasil ketuntasan belajar renang gaya dada menggunakan papan pelampung pada penelitian ini dilihat dari KKM yaitu 70.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian dilakukan dengan menggunakan papan pelampung, peneliti terlebih dahulu menguji siswa dari untuk memperoleh data hasil belajar kemampuan siswa renang gaya dada pada tahap pra-siklus. Tahap pra-siklus dilakukan guna untuk mengevaluasi hasil belajar siswa untuk dikaji lebih dalam di siklus berikutnya. Dari hasil kondisi awal diatas melalui observasi atau pada pra-siklus sebagai bahan refleksi untuk dilanjutkan pada siklus I.

Dari kajian refleksi pada observasi awal, untuk menyelesaikan masalah kaitannya dengan hasil belajar renang gaya dada, peneliti menggunakan alat papan pelampung guna memudahkan siswa melakukan latihan renang gaya dada, mulai dari latihan meluncur, mengambang, dan latihan gerakan kaki. Berikut adalah hasil belajar siswa pada siklus I renang gaya dada menggunakan alat papan pelampung. Siklus I adalah bagian dari perbaikan pada pra-siklus atau kondisi awal.

Tabel 1. Hasil Siklus I

No	Jumlah siswa	Hasil belajar	Persentase
1	13	Tuntas	65%
2	7	Tidak Tuntas	35%
Junlah	20		100%

Hasil belajar pada siklus I terdapat perubahan ketuntasan belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya dada. Terdapat 65% siswa tuntas melaksanakan pembelajaran sedangkan 35% siswa belum tuntas melaksanakan pembelajaran. Tetapi hasil tersebut masih jauh dari kriteria ketuntasan minimum yaitu 80% dengan nilai KKM minimum 75. Dari hasil siklus I diatas sebagai bahan refleksi untuk dilanjutkan pada siklus I yaitu: (1) sebagian siswa masih belum mampu melakukan mengambang di air; (2) gerakan kaki siswa sebagian juga masih terlihat kaku saat mendayung; (3) siswa yang belum tuntas sedikit ragu-ragu dalam melaksanakan renang gaya dada; dan (4) siswa masih belum mampu mencapai ujung kolam saat melakukan renang gaya dada.

Dari kajian refleksi diatas untuk menyelesaikan masalah kaitannya dengan hasil belajar renang gaya dada, peneliti menindak lanjuti di siklus II guna mengurai permasalahan ketuntasan belajar siswa. Berikut adalah hasil belajar siswa pada siklus II renang gaya dada menggunakan alat papan pelampung. Siklus II adalah bagian dari perbaikan pada siklus I.

Tabel 4. Hasil Siklus II

No	Jumlah siswa	Hasil belajar	Persentase
1	18	Tuntas	90%
2	2	Tidak Tuntas	10%
Jumlah	20		100%

Hasil belajar pada siklus II terdapat perubahan yang signifikan dari ketuntasan belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran renang gaya dada. Terdapat 90% siswa tuntas melaksanakan pembelajaran sedangkan 10% siswa masih belum tuntas melaksanakan pembelajaran. Tetapi hasil tersebut sudah mencapai kriteria ketuntasan minimum yaitu 80% dengan nilai KKM minimum 75. Dari hasil siklus II di atas sebagai bahan refleksi disajikan sebagai berikut: (1) siswa sudah mampu melakukan mengambang di air; (2) pada saat melakukan gerakan kaki, siswa sudah terlihat luwes pada saat mendayung; (3) siswa tidak lagi ragu-ragu pada saat melakukan renang gaya dada; dan (4) siswa sudah mampu mencapai ujung kolam walaupun lambat. Dari hasil di atas maka pada penelitian ini cukup sampai pada siklus II karena sudah mencapai batas minimum ketuntasan yaitu 80%.

Pembahasan

Hasil pembelajaran yang telah dilakukan pada siswa terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya dada dengan menggunakan alat papan pelampung di SDN Wonokerto 4 kelas V telah mencapai peningkatan dari pra-siklus sampai siklus II. Dalam proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan papan pelampung sebagai alat bantu siswa dalam pembelajaran renang dada, siswa terlihat senang serta antusias dalam pelaksanaannya sehingga pada saat peneliti memberikan arahan gerakan tentang gaya dada siswa cepat tangkap informasi yang diberikan oleh peneliti dan guru. Selain itu siswa juga terlihat teras tertolong dengan adanya alat papan pelampung khususnya pada gerakan kaki, dan pada saat mengapung. Sebelumnya siswa terlihat kesulitan tanpa adanya bantuan alat, siswa kesulitan menyeimbangkan tubuh agar bisa mengapung dan menggerakkan kaki agar tetap stabil bergerak.

Hasil peningkatan pembelajaran renang gaya dada terbukti berhasil dilihat dari tindakan siklus I dan siklus II. Tindakan pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 65% (13 siswa) dan yang tidak tuntas sebanyak 13% (7 siswa). Selanjutnya peneliti melakukan mengkaji lebih dalam dari siswa yang belum tuntas dan dijadikan refleksi untuk ditindak lanjuti pada siklus II. Siklus II terlihat tampak besar hasil peningkatan belajar siswa sebanyak 90% (18 siswa) yang tuntas dalam pelaksanaannya, namun pada siklus II ini masih terlihat siswa yang belum

tuntas yakni sebanyak 10% (2siswa). Peneliti menghentikan penelitian ini karena pada dasarnya sudah mencapai ketuntasan minimum yaitu 80%. Siswa yang belum mampu menuntaskan hasil belajar renang gaya dada disebabkan oleh beberapa faktor. Yaitu dari faktor internal siswa, siswa kurang menyukai olahraga renang, hal ini mengakibatkan kurangnya semangat siswa dalam melaksanakan pembelajaran. Tetapi masalah tersebut peneliti dan guru tidak memaksakan siswa tersebut karena kelebihan dan kecerdasan siswa memiliki keistimewaan sendiri-sendiri.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Banik et al., 2013) terhadap peningkatan hasil renang gaya dada dengan alat papan pelampung pada usia 13-15 tahun dari jumlah sampel sebanyak 8 orang, dari tes awal terdapat 2 orang yang tuntas mencapai tingkat keberhasilan latihan sedangkan 6 orang belum tercapai. Setelah dilanjutkan pada siklus 1, terdapat 7 orang yang tercapai pelaksanaan latihan renang gaya dada, sedangkan yang belum tuntas hanya 1 orang. Penelitian tersebut telah tercapai ketuntasannya hanya sampai dengan siklus 1 dengan nilai klasikal sebesar 80%.

Peneliti yang sama telah dilakukan oleh (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019) pengaruh papan luncur dan *pull buoy* terhadap hasil belajar renang gaya bebas bahwa keduanya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar renang gaya bebas dilihat dari uji t sebesar 11,35 dengan df 6 pada taraf α 0,05 maka T tabel = 0,000 maka T hitung $11,35 > 0,000$ hasil tersebut berarti adanya pengaruh yang signifikan. Hal yang sama yang telah dilakukan oleh (Permana, 2016) terhadap pengaruh media pembelajaran papan pelampung dalam latihan renang gaya dada. Diketahui hasil penelitian tersebut adanya pengaruh yang signifikan dilihat dari nilai signifikan $0,000 > 0,05$.

Penelitian dengan alat papan pelampung juga dilakukan oleh (Mayang, 2018) terhadap pengaruh hasil belajar renang gaya dada diketahui bahwa hasil penelitian sangat berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya dada, dilihat dari nilai *pretest* 46,32 sedangkan untuk nilai *posttest* 77,72. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh (Nurhalimah, 2020) terhadap kemampuan hasil belajar renang gaya bebas dengan menggunakan papan pelampung, hasil penelitian menunjukkan pada kelas kontrol rata-rata *pretest* 60% dan *posttest* 70%, sedangkan pada kelas eksperimen rata-rata *pretest* 61% dan *posttest* 73%. Hasil tersebut terlihat bahwa penggunaan papan pelampung dapat meningkatkan hasil belajar renang baik gaya dada maupun gaya bebas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap siswa pada hasil belajar renang gaya dada dengan menggunakan papan pelampung dari tindakan siklus I sampai siklus II terbukti bahwa alat tersebut dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada selain itu siswa sangat termotivasi, merasa tertolong, dan tidak merasa kesulitan saat melaksanakan belajar renang gaya dada dengan menggunakan papan pelampung. Berdasarkan hasil penelitian tersebut untuk implikasi dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan papan pelampung berhasil dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya dada. Bagi untuk peneliti selanjutnya dapat dikembangkan lebih lanjut, baik untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya dada maupun renang gaya bebas, karena papan pelampung efektif untuk siswa yang belum bisa melakukan gerakan renang terutama gerakan dasar kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di Smp Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p74-86>
- Andri Aritianto, S. H. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 355–360.
- Arhesa, S., & Sofyan, D. (2020). *IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT*. 2(2), 57–62.
- Arifin, B. (2013). Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v1i1.1523>
- Banik, N., Koesoemadinata, A., Wagner, C., Inyang, C., & Bui, H. (2013). Predrill pore-pressure prediction directly from seismically derived acoustic impedance. *Society of Exploration Geophysicists International Exposition and 83rd Annual Meeting, SEG 2013: Expanding Geophysical Frontiers*, 2905–2909. <https://doi.org/10.1190/segam2013-0137.1>
- Erliza, Y. (2018). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas Iv Sdn 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(2), 107–112.
- Firdausi, D. K. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 63. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.216>
- Haking, D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang Pada Mata Pelajaran PJOK untuk Siswa Kelas V SD. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(4), 320–328. <https://doi.org/10.17977/um038v2i42019p320>
- Herpandika, R. P., & Kurniawan, W. P. (2020). Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Pendekatan Metode Inklusi. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 1–9.

- Ishak, M. (2017). Gaya Mengajar Otoriter Dan Demokratis Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i1.6405>
- Mayang, D. R. (2018). PENGARUH ALAT BANTU SWIM BOARD TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA (Studi Pada Siswa Kelas X SMAN 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 4–7.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nurhalimah, S. (2020). Implementasi alat bantu papan luncur terhadap kemampuan renang gaya bebas. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 48–59.
- Nurmadiyah, N. (2016). Media Pendidikan. *Al-Afkar : Jurnal Keislaman & Peradaban*, 5(1), 131–144. <https://doi.org/10.28944/afkar.v5i1.109>
- Permana, R. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Swimming board dalam Pengembangan Afektif. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i1.36>
- Pradana, V. O., & Noval, A. (2018). Hubungan Motor Educability dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Jakarta. *Journal Sport Area*, 3(1), 79. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1316](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1316)
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v14i2.6112>
- Sartono, S., & Adityatama, F. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Pada Anak Usia 8 Tahun. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 112. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.262>
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Sukmawati, D., & Hartoto, S. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 366–370. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Widodo, B. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Melalui Penerapan Gaya Mengajar Resiprocal Pada Siswa Putri Kelas X Tekstil Smk N 9 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015*. 10–17.