

Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas untuk Atlet Usia Dini

Sabaruddin Yunis Bangun¹, Resy Dwi Ananda²

PJKR, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate

Email: unisbgn@unimed.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan Pengembangan Model Latihan Teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet Usia dini. Metode Penelitian ini adalah R&D, subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Amphibi *Swimming Club* dan Atlet Tirta Prima *Swimming Club*. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Tirta Prima *Swimming Club Medan*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket/kuisisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil data penelitian pengembangan didapatkan melalui evaluasi para ahli dan uji coba kelompok melalui pengisian kuisisioner. Hasil dari evaluasi ahli olahraga renang memperoleh hasil sebesar 100% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil dari evaluasi ahli materi memperoleh hasil sebesar 96% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil dari evaluasi ahli Bahasa memperoleh hasil sebesar 84% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok kecil memperoleh hasil sebesar 95% yang artinya Sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Hasil uji coba kelompok besar memperoleh hasil sebesar 99% yang artinya sangat layak dengan makna produk dapat dipakai. Sehingga produk pengembangan model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini yang dikemas dalam buku pedoman ini dinyatakan sangat layak dengan makna produk dapat dipakai dan layak digunakan sebagai model latihan teknik dasar renang gaya bebas. Kesimpulan dari penelitian pengembangan model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini ini adalah berhasil dikembangkan dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan secara efektif dan efisien.

Kata Kunci: Model, Renang, Gaya Bebas, Usia Dini.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan fungsi dasar olahraga pada dasarnya yaitu selain meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan olahraga prestasi bagi pelakunya yang cukup membanggakan. Prestasi tersebut dapat dilihat banyaknya sumbangan yang telah diberikan oleh para pelaku olahraga di Indonesia terhadap perkembangan olahraga pada saat ini. Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat dan semua kalangan adalah olahraga renang.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan didalam air. Renang merupakan salah suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernafasan secara harmonis. Kurnia dan Nani (2014) yang mengatakan bahwa "Olahraga renang

tidak hanya mengandalkan pada kondisi fisik seorang tetapi harus memperhatikan teknik dasar renang".

Dalam olahraga renang memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: *Start*, pembalikan, *finish*, mengapung, meluncur, gerak nafas, gerakan kaki, gerakan lengan dan koordinasi gerak. Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standart internasional yaitu panjang 50 meter dan lebar 25 meter serta kedalaman rata-rata 3 meter.

Pusat *Special Olympics* Indonesia (2009) menjelaskan bahwa, "Renang merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di dalam air, baik berjalan, main dan sebagainya. Renang memberikan suatu pengalaman yang baru, menyenangkan, memberikan kebugaran sekaligus memperkaya gerakan pelakunya". Renang adalah olahraga yang sangat digemari dan menyenangkan, olahraga ini juga

berguna untuk kesehatan. Sebab, pada waktu berenang hampir semua bagian tubuh bergerak, jadi renang sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah. Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya yang biasanya diperlombakan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain, gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*back style*), dan gaya kupu-kupu (*flystyle*).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dapat dilihat bahwa untuk atlet pemula khususnya pada renang gaya bebas, atlet pada saat melakukan gerakan kaki gaya bebas atlet tersebut masih banyak yang melakukannya seperti kaki gaya dada dan untuk koordinasi gaya bebas peneliti melihat pada saat atlet mengambil nafas, atlet masih bernafas ke arah depan, tidak ke arah samping kanan atau pun kiri.

Pelatih pemula mengatakan bahwa dalam memberikan model latihan masih kurang dalam menggunakan media alat bantu dan hanya masih menggunakan model latihan yang standart. Kemudian pelatih pemula juga mengatakan mereka keterbatasan dalam buku materi renang untuk pemula khususnya pada gaya bebas. Sehingga atlet mengalami keterlambatan komunikasi dan keterambatan dalam menguasai teknik dasar renang gaya bebas. Hal lain ditemukan juga atlet merasa bosan dengan model latihan yang monoton untuk teknik dasar renang gaya bebas yang telah diberikan pelatih. sumber informasi penelitian terdahulu yang memuat gerakan teknik dasar renang gaya bebas tetapi tidak memaparkan gerakan atau metode secara signifikan atau secara lengkap yang harus dilakukan atlet pemula dan kemudian pengembangan yang dikembangkan penelitian terdahulu masih belum jelas seperti apa model dan alat bantu latihan yang digunakan.

Pelatih adalah kunci utama untuk mencetak suasana latihan, pelatih juga dituntut untuk kreatif agar suasana latihan tidak membosankan dan menarik seperti permainan dan menggunakan alat yang menarik saat proses latihan. Masalah tersebut tidak boleh dibiarkan berkelanjutan, oleh karena itu diperlukan berbagai usaha yang menunjang keberhasilan atlet dalam melakukan renang gaya bebas. Maka usaha yang dilakukan peneliti adalah dengan memberikan beberapa bentuk model latihan yang lebih menarik dan tidak membosankan atlet pada saat latihan.

Sukadiyanto (2002) "Pengertian latihan yang berasal dari kata *training*, adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuandapat tercapai tepat pada waktunya." Djoko (2002) mengartikan (*Training*) adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Rusli Rutan (2000) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Bompa (1994) prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis yang seluruhnya berlangsung dalam suatu proses latihan. Terkaitdengan prinsip latihan.

Kasiyo Dwijowinoto (1992) Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Haller (1982) renang merupakan olahraga yang dapat dinikmati ketika

waktu senggang serta menyehatkan tubuh karena hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat. Shinta Apriliani, renang merupakan suatu kegiatan olah raga air yang dilakukan dengancara menggerakkan dan mengapungkan badan kepermukaan air dengan menggunakan gerakan kaki dan tangan.

Murni (2000) dalam cabang olahraga renang terdapat 4 gaya yang di pertandingkan, yaitu: Renang gaya dada (*Breaststroke*), Renang gaya bebas (*Freestyle atau crawl*) Renang gaya punggung (*Backstroke*), Renang gaya kupu-kupu (*Butterfly stroke*). Haller (1998) mengemukakan gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya adalah gaya bebas. Bahasa asing dari gaya bebas adalah "*Crawl*", tetapi dengan demikian harus dibedakan antara "*Front*" dan "*Back Crawl*" sedangkan dalam bahasa Indonesia kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung (istilah dari gaya punggung adalah: *Back Stroke*). Listiono (2013) renang gaya bebas mempunyai teknik yang harus dikuasai, adapun teknik renang gaya bebas yaitu dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Dennison, dkk (2003) mengemukakan gaya bebas merupakan gaya yang termudah dan paling kuat untuk melatih sistem sirkulasi dan respirasi serta menstimulasi volume konsumsi oksigen maksimum.

Dibandingkan gaya berenang lainnya gaya bebas merupakan gaya yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Berenang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat dan waktu yang bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur dari suatu tempat ke tempat lain. Gerakan kombinasi antara tangan dengan kaki serta teknik

pengambilan nafas saat berenang menciptakan gerakan yang lebih efisien, efektif dan tidak membuang tenaga dengan percuma saat melaksanakan renang gaya bebas. Nomor yang diperlombakan renang gaya bebas untuk putra yaitu 50, 100, 200, 400, 800, 1500 meter dan estafet dan untuk putri yakni 50, 100, 200, 400 dan 800 meter.

Anak usia dini menurut undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang disebut dengan anak usia dini adalah anak usia 0-6 tahun, sedangkan menurut para ahli adalah anak usia 0-8 tahun. Pendidikan anak usia dini merupakan pembahasan yang sangat luas dan sangat menarik untuk dikaji, karena usia dini merupakan awal dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Aisyah (2007) adalah anak yang berada pada rentang 0-8 tahun, yang tercakup didalam program pendidikan ditaman penitipan anak, penitipan pada keluarga, (family child care home), pendidikan prasekolah, baik swastamaupun negeri, TK dan SD. Mansur (2005) anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut pendapat ahli di atas anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga diperlukan stimulasi yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan Pengembangan Model Latihan Teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet Usia dini. Manfaat penelitian ini adalah adanya model latihan teknik dasar gaya renang bebas untuk atlet usia dini dan

sebagai dasar mengembangkan model latihan lain untuk latihan teknik dasar gaya renang bebas untuk atlet usia dini.

METODE

Metode Penelitian ini adalah R&D Sugiyono (2016). Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Tirta Prima *Swimming Club* dan Atlet Amphibi *Swimming Club*. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Tirta Prima *Swimming Club Medan* dan Atlet Amphibi *Swimming Club*. Sampel uji coba skala kecil Atlet Tirta Prima *Swimming Club* dan uji coba skala besar Atlet Amphibi *Swimming Club*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket/kuisisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis kebutuhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide dari penelitian pengembangan ini adalah sangat perlu adanya pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas untuk Atlet Usia Dini dengan tujuan agar pelaksanaan latihan dapat tersampaikan dengan baik sesuai dengan latihan yang dicapai.

Besar harapan peneliti dengan adanya pengembangan model latihan pada olahraga renang khususnya teknik gaya bebas dapat membantu pelatih agar menambah model latihan atlet dalam renang gaya bebas untuk pemula sehingga menghasilkan prestasi yang baik nantinya.

a. Validasi Ahli Olahraga Renang

**Tabel 1. Data Hasil Uji Validasi
 “Pengembangan Model Latihan
 Teknik Dasar Renang gaya bebas
 untuk Atlet Usia dini” Ahli Olahraga
 Renang Tahap I**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persen tase (%)	Kategori
1	Teknik	20	25	80%	Sangat layak
2	Materi	20	25	80%	Sangat layak
Skor Total		40	50	80%	Sangat layak

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persen tase (%)	Kategori
1	Teknik	25	25	100%	Sangat layak
2	Materi	25	25	100%	Sangat layak
Skor Total		50	50	100%	Sangat layak

**Tabel 2. Data Hasil Uji Validasi
 “Pengembangan Model Latihan
 Teknik Dasar Renang gaya bebas
 untuk Atlet Usia dini” Ahli Olahraga
 Renang Tahap II**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persen tase (%)	Kategori
1	Teknik	25	25	100%	Sangat layak
2	Materi	25	25	100%	Sangat layak
Skor Total		50	50	100%	Sangat layak

b. Validasi Ahli Materi

**Tabel 3. Data Hasil Uji Validasi
 “Pengembangan Model Latihan
 Teknik Dasar Renang gaya bebas
 untuk Atlet Usia dini” Ahli Materi
 Tahap I**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persen tase (%)	Kategori
1	Materi	20	25	80%	Sangat layak
2	Keamanan Model	19	25	76%	Sangat layak
Skor Total		39	50	78%	Sangat layak

**Tabel 4. Data Hasil Uji
 Validasi “Pengembangan Model
 Latihan Teknik Dasar Renang gaya
 bebas untuk Atlet Usia dini” Ahli
 Materi Tahap II**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persen tase (%)	Kategori
1	Materi	28	30	93%	Sangat layak
2	Keamanan Model	30	30	100%	Sangat layak

Skor Total	58	60	96%	Sangat layak
-------------------	----	----	-----	--------------

c. Validasi Ahli Bahasa

**Tabel 5. Data Hasil Uji Validasi
 “Pengembangan Model Latihan
 Teknik Dasar Renang gaya bebas
 untuk Atlet Usia dini” Ahli Bahasa
 Tahap I**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Tampilan	24	40	60%	Cukup layak
2	Pemogram an	5	10	50%	Kurang layak
Skor Total		29	50	58%	Cukup layak

**Tabel 6. Data Hasil Uji Validasi
 “Pengembangan Model Latihan
 Teknik Dasar Renang gaya bebas
 untuk Atlet Usia dini” Ahli Bahasa
 Tahap II**

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diprol eh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Tampilan	34	40	85%	Sangat layak
2	Pemogram a n	8	10	80%	Sangat layak
Skor Total		42	50	84%	Sangat layak

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara cermat dan teliti dengan analisis data yang diperoleh ini menghasilkan beberapa hal sebagai berikut. (a) Pertama dilakukan validasi oleh ahli olahraga renang, ahli Materi, dan ahli bahasa (b) Kemudian Dilakukan uji coba kelompok kecil terhadap 8 peserta responden dari club *Amphibi Swimming* (c) Berdasarkan uji coba kelompok kecil dan hasil masing-masing validator catatan dari hasil validator yakni: Alat bantu latihan yang digunakan bermanfaat, Model latihan sesuai dengan konsep multilateral, model latihan dengan konsep dari tahap mudah kesulit, serta dari yang sederhana keyang

kompleks, Perbaiki tanda baca, dan penulisan kalimat bahasa asing. Setelah dilakukan beberapa tahap validasi dan revisi pada validasi produk ini dinyatakan layak dan di ijinan untuk melakukan tahap uji coba kelompok besar terhadap 15 atlet dari Club Tirta Prima *Swimming Club* (c) Berdasarkan uji coba kelompok kecil kategori “Sangat Layak” dan kelompok besar menunjukkan hasil tes dalam kategori “Sangat Layak”. Hasil data yang diperoleh diinterpretasikan menurut kategori yang telah ditentukan. Kategori yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu untuk nilai 0-40% dikategorikan sangat “Tidak Layak”, 41 - 55% dikategorikan “Kurang layak”, 56 - 70% dikategorikan “Cukup layak”, dan 71 -75% dikategorikan “ Layak “, 76%-100” dikategorikan “Sangat Layak”.

Pengembangan Model Latihan Teknik dasar gaya bebas pada atlet usia dini ini di desain dan diproduksi menjadi sebuah produk awal berupa draft buku untuk mengetahui bagaimana teknik dasar gaya bebas. Proses pengembangan melalui prosedur penelitian pengembangan. Melalui perencanaan, reproduksi, evaluasi. Kemudian produk dikembangkan dengan bantuan seseorang yang menguasai teknik olahraga renang, ahli materi renang serta ahli bahasa setelah itu Tahap penelitian dilakukan dengan uji coba kelompok kecil, kemudian ketahap uji coba kelompok besar.

Kualitas “Pengembangan Model latihan teknik dasar gaya bebas untuk atlet usia dini” ini termasuk kriteria “Sangat layak” pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil analisis penilaian dari tiga ahli, serta dalam penilaian uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

a. Ahli Olahraga: Data dari hasil angket tahap I Data yang di hasilkan dari

validator ahli olahraga renang keseluruhan demikian dinyatakan kesimpulan dari validator renang bahwa “Pengembangan Model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini” yang dikembangkan dari sesi wawancara dan observasi secara langsung serta aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak” dengan revisi “mengganti butir angket yang ketiga dari aspek teknik menjadi: Alat bantu latihan yang digunakan bermanfaat. Kemudian dilakukan validasi tahap II terhadap olahraga renang maka dihasilkan dari validator ahli olahraga Renang keseluruhan adalah “Sangat Layak” dengan demikian dinyatakan kesimpulan dari validator renang bahwa “Pengembangan Model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini” yang dikembangkan dari sesi wawancara dan observasi secara langsung serta aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak” tanpa revisi.

- b. Ahli Materi: Data dari hasil angket tahap I yaitu penilaian dari aspek materi, kesimpulan dari validator Materi bahwa “Pengembangan Model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini” yang dikembangkan dari sesi wawancara dan observasi secara langsung serta aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak” dengan revisi “Model latihan sesuai dengan konsep multilateral, model latihan dengan konsep dari tahap mudah kesusah, serta dari yang sederhana keyang kompleks. Kemudian dilakukan validasi tahap II terhadap ahli materi kesimpulan dari validator renang bahwa “Pengembangan Model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini” yang dikembangkan dari

sesi wawancara dan observasi secara langsung serta aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak” dengan saran instrumen sudah siap / Valid untuk menjadi data penelitian.

- c. Ahli Bahasa: Data dari hasil angket Validasi bahasa tahap I yakni dari aspek bahasa keseluruhan dinyatakan bahwa “Pengembangan Model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini” yang dikembangkan dari sesi wawancara dan observasi secara langsung serta aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Cukup Layak” dengan revisi “Perbaiki tanda baca, dan penulisan kalimat bahasa asing”. Kemudian dilakukan validasi tahap II terhadap ahli Bahasa maka keseluruhan dinyatakan kesimpulan bahwa “Pengembangan Model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini” yang dikembangkan dari sesi wawancara dan observasi secara langsung serta aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak” dengan saran instrumen sudah siap / Valid untuk menjadi data penelitian.

Uji coba kelompok kecil adalah hasil angket responden atau atlet mengenai “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas untuk Atlet Usia Dini” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang Aspek Materi Sepenuhnya dikategorikan “Sangat Layak”, dan penilaian tentang aspek Keamanan yang dikategorikan “Sangat Layak”, dan dari kedua aspek maka disimpulkan bahwa model latihan tersebut masuk dalam kategori “Sangat layak” untuk di uji cobakan ke tahap berikutnya.

Uji coba kelompok besar adalah hasil angket responden atau atlet mengenai “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Renang Gaya

Bebas untuk Atlet Usia Dini” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang Aspek Materi Sepenuhnya dikategorikan “Sangat Layak”, dan penilaian tentang aspek Keamanan dikategorikan “Sangat Layak”, dan dari kedua aspek maka disimpulkan bahwa model latihan tersebut masuk pada kategori “Sangat layak” sebagai model latihan yang digunakan dalam melatih teknik dasar gaya bebas pada atlet usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan pengembangan model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini ini berhasil dikembangkan dan menambah kemampuan atlet usia dini dalam pelaksanaan proses latihan secara sangat layak. Melalui pengembangan model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini yang diberikan dapat menghasilkan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan memanfaatkan fasilitas dengan optimal dan maksimal, karena hal tersebut sangat penting dalam menunjang prestasi atlet, selain itu agar proses latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan kepada para pelatih seluruh indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah Siti, dkk. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.

Bompa.O, Tudor. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran, 1994.

Dennison, Sriwahyuni, E., Wardhani, V. *Pengaruh Gaya Berenang (Gaya Bebas dan Gaya Dada) Terhadap Perubahan Volume Oksigen*

Maksimum. *Majalah Kedok: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 19 (02), 2003.

Djoko Pekik Irianto. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK-UNY, 2002.

Haller, D. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya, 1982.

Kasiyo, Dwijowinoto, Dumadi. *Renang Materi Metode Penilaian*. Jakarta: Depdikbud, 1992.

Kurniawati, Nani. *Renang Itu Mudah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.

Listiono. *Efektifitas Pembelajaran Gerak Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu*. Lampung: Skripsi: Universitas Lampung, 2013.

Mansur. *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Muhammad Murni. *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2000.

Republik Indonesia. *Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, 2003.

Rusli Lutan. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: DEPDIBUD, 2000.

Shinta Apriliani. *Efektifitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) Untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak Di Tk Al Furqon Rembang*. Semarang: Skripsi-Universitas Negeri Semarang, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet, 2016.

Sukadiyanto. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY, 2002