

**PENGARUH PENGGUNAAN ALAT PARASUT RESISTANCE
TERHADAP KECEPATAN BERENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA
CLUB SNAPPY AQUATIC NRONGGOT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

BAGUS DWI PUTRA ROMADHONI

NPM: 2115030019

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh:

BAGUS DWI PUTRA ROMADHONI

NPM: 2115030019

Judul:

**PENGARUH PENGGUNAAN ALAT PARASUT RESISTANCE
TERHADAP KECEPATAN BERENANG 50 METER GAYA BEBAS
PADA CLUB SNAPPY AQUATIC NRONGGOT**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal: 11, Juli 2025

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.

NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.

NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

BAGUS DWI PUTRA ROMADHONI

NPM: 2115030019

Judul:

**PENGARUH PENGGUNAAN ALAT PARASUT RESISTANCE
TERHADAP KECEPATAN BERENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA
CLUB SNAPPY AQUATIC NRONGGOT**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 11, Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Rendhitya Prima Putra, M.Pd.**



2. Penguji I : **Dr. Setyo Harmono, M.Pd**



3. Penguji II : **Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.**



Mengetahui, 11 Juli 2025

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bagus Dwi Putra Romadhoni
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.lahir : Magetan/ 11 Januari 1999
NPM : 2115030019
Fak/Jur/Prodi : FIKS / S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2025

Yang Menyatakan



Bagus Dwi Putra Romadhoni

NPM: 2115030019

MOTTO

"Dari derap langkah pertama masuk kelas hingga langkah terakhir menuju panggung wisuda, semua adalah cerita perjuangan yang tak ternilai"

Kupersembahkan karya ini buat :

1. Ayah, Ibu dan Kakak tersayang yang senantiasa memberikan doa serta dukungannya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini di Jurusan PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Seluruh teman-teman penjaskesrek yang berbahagia khususnya angkatan 2021 atas kerjasamanya selama ini.
3. Almamaterku Universitas Nusantara PGRI Kediri.

ABSTRAK

Bagus Dwi Putra Romadhoni Pengaruh Penggunaan Alat Parasut Resistance Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Pada Club Snappy Aquatic Ngronggot, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Kata Kunci : Pengaruh Alat Parasut Resistance, Kecepatan, Gaya Bebas 50 Meter, Pretest-Posttest, Kuantitatif, Random Sampling

Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi peneliti bahwa renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di dalam air. Berenang memiliki banyak manfaat dan dapat dikatakan sebagai olahraga yang digemari oleh semua kalangan usia. di Club Snappy Aquatic masih mempunyai permasalahan yaitu otot kaki dan tangan kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Alat bantu *Parasut Resistance* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada club Snappy Aquatic. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas metode latihan menggunakan *parasut resistance*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif*, dengan sampel atlet usia 9-10 tahun dengan jumlah 30 atlet yang mengikuti club Snappy Aquatic. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling*, dan teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kecepatan 50 Meter Gaya Bebas sebelum dan sesudah intervensi latihan.

Hasil uji normalitas dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai untuk kelompok *Pretest* 0.729 dan kelompok *posttest* 0.519 maka menunjukkan bahwa variasi yang disebabkan oleh penggunaan alat bantu parasut resistance jauh lebih besar dari pada kelompok kontrol. dengan ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu parasut resistance terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya bebas memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kecepatan, dengan Parasut Resistance menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam berenang. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar Parasut Resistance menjadi metode latihan yang lebih optimal untuk meningkatkan kecepatan siswa dalam latihan berenang di Snappy Aquatic. Penelitian ini memberikan kontribusi penting tentang penerapan program latihan yang intensif dan terstruktur untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga berenang gaya bebas.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Pengaruh Pegguan Alat Parasut Resistance Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Pada Club Snapy Aquactic Ngronggot” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FIKS.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
5. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh dosen Program (Penjaskesrek) FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta motivasi selama masa perkuliahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 11 Juli 2025



Bagus Dwi Putra Romadhoni

NPM: 2115030033

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 1	5
B. Kerangka Berfikir	12
C. Hipotesis Penelitan	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16
B. Definisi Operasional	17
C. Alat, Bahan, dan Instrumen Penelitian	18

D. Populasi dan Sampel	18
E. Prosedur Penelitian	19
F. Tempat dan Waktu Penelitian	22
G. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Implikasi.....	36
C. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	16
Tabel 3.2 Program Latihan	23
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Perlakuan	25
Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Posttest kelompok Kontrol	26
Tabel 4.3 Hasil Tendensi Data Kelompok Pretest dan Posttest	26
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data kelompok Prettest	27
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Kelompok Posttest.....	28
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Prettest dan Posttest	30
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Prettest dan Posttest	30
Table 4.8 Perbandingan Hasil Prettest dan Posttest	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka	14
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	21
Gambar 4.1 Histogram Data Prettest	27
Gambar 4.2 Histogram Data Kelompok Posttest	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	42
Lampiran 2. Surat Balasan Club Snappy Aquatic.....	43
Lampiran 3. Gambar Bagan Kerangka	44
Lampiran 4. Gambar Desain Penelitian	45
Lampiran 5. Gambar Prosedur Penelitian	46
Lampiran 6. Konsep Latihan Parasut Resistance.....	47
Lampiran 7. Gambar prettest dan posttest kelompok Perlakuan	48
Lampiran 8. Hasil Tendesi Data prettest dan posttest	49
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Data Prettest Dan Histogram Prettest.....	50
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Data Posttest Dan Histogram Posttest	51
Lampiran 11. Gambar Hasil Uji Normalitas Prettest Dan Posttest	52
Lampiran 12. Gambar Hasil Uji Homogenitas Prettest Dan Posttest	53
Lampiran 13. Gambar Hasil Prettest Dan Posttest.....	54
Lampiran 14. Gambar Surat Bebas Plagiasi.....	55
Lampiran 15. Gambar Alat Dan Bahan.....	56
Lampiran 16. Gambar Dokumentasi Club Snappy Aquatic	57
Lampiran 17. Gambar Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berenang adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di air dengan perencanaan dan menggunakan teknik tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuannya berenang sebagai rekreasi, pendidikan, prestasi, terapi, dan sebagainya (Saputra & Maidarman, 2019). Selain itu, olahraga renang dilakukan di dalam air dengan koordinasi gerakan lengan dan kaki (Tahapary & Syaranamual, 2020). Renang termasuk olahraga air yang diminati banyak orang, karena setiap gerakannya melibatkan hampir seluruh otot, yang membuat tubuh tetap sehat dan bugar. Olahraga renang memiliki beberapa gaya seperti gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya bebas (Siswanto, 2019).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa berenang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan teknik khusus dan koordinasi gerakan tubuh, bertujuan untuk rekreasi, pendidikan, prestasi, atau terapi, yang memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu berenang sebagai olahraga yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh dan memiliki berbagai gaya yang dapat dipelajari, seperti gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya bebas. Berenang digemari oleh berbagai kalangan karena manfaatnya yang sangat luas mulai dari kekuatan otot meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kebugaran fisik secara keseluruhan. Berenang bukan sekedar aktifitas fisik biasa tetapi juga merupakan olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat untuk tubuh secara keseluruhan.

Renang dikategorikan sebagai olahraga yang mempunyai keluaran kekuatan tertentu yang terus menerus dan tenaga yang dikeluarkan tinggi (Arhessa, 2020). Seorang perenang dituntut untuk memiliki performa berenang yang baik. Performa berenang manusia lemah dibandingkan hewan yang hidup di lingkungan perairan. Kecepatan berenang maksimum adalah sekitar 2,5 m.s⁻¹ yaitu sekitar 24 % kecepatan yang dicapai dengan bergerak di permukaan tanah (Setyawan, 2022). Performa renang dipengaruhi oleh interaksi kompleks

faktor fisiologis, morfologi, neuromuskular, biomekanik, dan teknis. Lebih khusus lagi, kecepatan renang adalah hasil kali kecepatan pukulan dan panjang pukulan, dan peningkatan kecepatan pukulan atau panjang pukulan secara independen terbukti meningkatkan performa renang (Kurniawan & Ilham, 2020). Untuk mencapai peningkatan kecepatan renang memerlukan program yang mencakup elemen frekuensi, durasi, dan intensitas tinggi, sehingga menghasilkan volume latihan keseluruhan yang tinggi.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti ditemukan bahwa perenang di Wilayah *Sanppy Aquatic*. Permasalahan yang otot kaki dan tangan yang kurang maksimal. Saat kaki tidak memberikan dorongan yang kuat, memungkinkan kecepatan renang berkurang. Oleh karena itu untuk mencapai peningkatan kecepatan renang diperlukan adanya program latihan dengan kombinasi alat bantu parasut *resistance*. Dengan adanya alat bantu yaitu parasut *resistance* memerlukan program latihan dengan kombinasi yaitu durasi dan intensitas kecil, sedang maupun besar.

Resistance pada renang dilakukan untuk melawan tarikan aliran air yang digerakkan pada perenang di kolam renang. Pelatihan resistensi telah ditemukan untuk meningkatkan kekuatan maksimum dan oleh karena itu meningkatkan laju pengembangan kekuatan (Prawira et al., 2021). Performa renang sangat bergantung pada kekuatan dan kekuatan otot (Amana et al., 2023), dan kekuatan otot diidentifikasi sebagai penentu utama keberhasilan dalam renang kompetitif. Secara khusus, kekuatan tubuh bagian atas sangat penting dalam berenang karena sebagian besar kekuatan pendorong dan kecepatan berenang dihasilkan oleh otot-otot tubuh bagian atas.

Metode latihan berbantuan parasut *resistance* berpotensi meningkatkan kekuatan otot dengan cara membebani tubuh tanpa mengorbankan kinematika dan meningkatkan fleksi bahu. Saat berenang menggunakan parasut *resistance*, *resistance* dapat diterapkan tepat di belakang bagian tengah tubuh dan disebabkan oleh udara. Selain meningkatkan daya tahan tubuh, latihan dengan parasut tidak akan mengubah teknik berenang. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Fernando & Kusuma, 2018) bahwa latihan menggunakan

metode *resistance* dapat meningkatkan kecepatan lari. Parasut *resistance* diharapkan dapat meningkatkan kecepatan berenang.

Pelatihan ketahanan di air dengan peralatan akuatik misalnya parasut air juga merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan pendorong. Pelatihan ketahanan perairan dengan parasut air adalah strategi efektif yang dapat dimasukkan oleh pelatih dan perenang ke dalam program pelatihan mereka untuk meningkatkan kinerja renang sprint pada perenang kompetitif (Rozanto, 2022).

Peneliti mengungkapkan bahwa adanya pengaruh latihan parasut terhadap kecepatan, Objek penelitian ini adalah atlet renang di Wilayah *Snappy Aquatic* sebagai kebaruan dalam penelitian.

Dari penjabaran latar belakang diatas, maka penelitian ini diberi judul, “*Pengaruh Penggunaan Alat Parasut Resistance terhadap Kecepatan Berenang 50Meter Gaya Bebas*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh parasut *resistance* untuk kecepatan berenang?”

C. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang serta perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan alat parasut *resistance* untuk kecepatan berenang gaya bebas 50 Meter

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Untuk menambah pemahaman tentang efektivitas alat bantu latihan sehingga dapat digunakan secara optimal dan memperluas wawasan untuk mempelajari secara langsung dengan menganalisis mengenai pengaruh penggunaan alat parasut *resistance* untuk kecepatan berenang.

b. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu keolahragaan dalam kaitannya pada pengaruh penggunaan alat bantu parasut *resistance* untuk kecepatan berenang. metode latihan berbasis *resistance* bekerja secara ilmiah dan teknik latihan yang dapat meningkatkan atlet secara optimal.

c. Bagi Club Renang

Sebagai masukan bagi bidang ilmu keolahragaan untuk mempertimbangkan beberapa variable atau faktor penting terkait pengaruh penggunaan alat bantu parasut *resistance* untuk kecepatan berenang.

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai sumber informasi dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi terkait pengaruh penggunaan alat bantu parasut *resistance* untuk kecepatan berenang. Selain itu penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang konsep pengaruh penggunaan alat bantu parasut *resistance* terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya bebas sebagai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan dan kekuatan otot secara progresif

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & M. Iqbal, H. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Palopo. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1).
- Amana, A. I., Wahyudi, U., & Fitriady, G. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Renang Kabupaten Tulungagung dan Kota Batu Tahun 2023. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v4i1.18798>
- Arhesa, S. (2019). Pengaruh latihan push-up dan squat-jump terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet arhesa swimming club. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Belajar Renang. *Journal Respects*, 2(2). <https://doi.org/10.31949/jr.v2i2.2252>
- Arhesa, S. (2020). Buku Jago Renang. In *jurnal Penjakora*.
- Armen, M. (2022). Pelatihan Renang Gaya Dada Metode Water Games Bagi Anak-Anak Usia Sekolah Dasar: Pelatihan Renang Gaya Dada Metode Water *Jurnal Implementasi Riset*.
- Badawi, A., Royana, I. F., & Hudah, M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pada Siswa Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2). <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p60-65>
- Damayanti, Y. S. (2020). ... Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Gac Tasikmalaya (Penelitian Deskriptif Pada Perkumpulan Renang In *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Gac Tasikmalaya*.
- Dharma Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Dinata, R. M., Nurrochmah, S., & Sugiarto, T. (2015). Pengembangan Variasi Model Latihan Renang Gaya Bebas Untuk Pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1).
- Dinisa Putra, H., Aziz, I., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Renang gaya dada 200 meter. *Jurnal Patriot*, 2(1).

- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Penjaskesrek Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Fauqi, A., Munandar, R. A., Hidayat, T., & Susila, L. (2023). Analisis Tingkat Kelelahan dan Kecukupan Energi Atlet PORPROV 2023 Renang PRSI KabupatenN Dompu. *Jendela Olahraga*, 8(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14286>
- Fernando, H., & Wira Yudha Kusuma, D. (2018). Swimming Coached-Management Program of Indonesian Swimming Association in South Sumatera Article Info. *Journal of Physical Education and Sports JPES*, 7(1).
- 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). <https://doi.org/10.17977/um038v2i42019p320>
- Kurniawan, A., & Ilham, D. D. (2020). Dasar - Dasar Olahraga Renang. In *Salim Media Indonesia: Vol. VI* (Issue 11).
- Meita, D. S. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter *Jurnal Performa Olahraga*, 1(3).
- Mulyana, B. (2020). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.1636>
- Neri, C. A., Sugiyanto, S., & Sutisyana, A. (2018). Analisis Kelayakan Kolam Renang. *Kinestetik*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9184>
- Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, & Komang Ayu Krisna Dewi. (2023). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.373>
- Putra, R. P., Muharram, N. A., Herpandika, R. P., Pratama, B. A., Weda, W., Kurniawan, W. P., Alsabah, M. A. H., Sari, N. D. A. M., Setiawan, I., & Lusianti, S. (2021). Peningkatan kualitas basic swimming techniques klub Arwana Kota Kediri melalui program pelatihan dan parenting. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p29-40>
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Journal.Uir.Ac.Id*, 14.
- 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). <https://doi.org/10.17509/jko->

upi.v11i2.20311

- Rozanto, N. E. (2022). Tinjauan Kondisi Sanitasi Lingkungan Kolam Renang, Kadar Sisa Klor, Dan Keluhan Iritasi Mata Pada Perenang Di Kolam Renang Umum Kota Semarang. In *Skripsi*.
- Rukmana, I. S. (2020). Habituaasi Personal Hygiene Pada Anak Berusia 3- 6 Tahun Di Paud Insan Cendekia Bululawang-Malang. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/jtk.v7i2.12563>
- Salim, Rasyid, I., & Haidir. (2020). Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Pendekatan Metode Inklusi. *Indonesia Performance Journal* 4.
- Saputra, R., & Maidarman. (2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Teknik Dasar Sepakbola, c*.
- Setyawan, O. F. (2022). Buku Ajar Renang. In *Buku Ajar Renang*.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Journal of Physical Education and Sports Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan Abstrak. *Physical Education and Sports*, 6(3).
- Siregar, G., & Syahara, S. (2019). Perbandingan Tes Vertical Jump Dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas. *Patriot*.
- Siswanto, C. A. K. (2019). Survei Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet Usia 12-14 Tahun Pada Klub Renang Di Kabupaten Tulungagung. In *universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1). <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvoll1issue1page30-38>
- Tiara Voting Oktaviani, Karlina Dwijayanti, & Satrio Sakti Rumpoko. (2023). Hubungan Panjang Tungkai, Tinggi Badan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Kelompok Umur 2 (Umur 12-16 Tahun) Di Paswind Club Solo. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1). <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2099>
- Walinga, A. N. T. (2021). Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap

Kemampuan Renang Gaya. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1).

Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2). <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>

Yusmidiarti, Y., & Sinaga, E. R. (2019). Analisis Higiene Sanitasi Dan Sisa Klor Di Kolam Renang Kota Bengkulu. *Prosiding Semnas Sanitasi*.