

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET
RENANG *CLUB ROOKIE CHAMP* KAB. KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi
Guna Memenuhi Salah Satu
Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

FARID DANUR ARDIANSYAH

NPM : 19101090131

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU
REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh:

FARID DANUR ARDIANSYAH

NPM: 19101090131

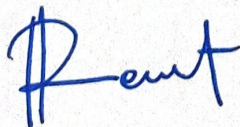
Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG *CLUB*
ROOKIE CHAMP KAB. KEDIRI**

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

Tanggal : 09 Juli 2025

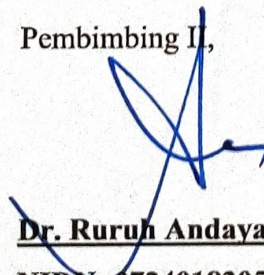
Pembimbing I,



Rendhitya Prima Putra M,Pd

NIDN: 0714078903

Pembimbing II,



Dr. Ruruh Andayani Bakti M,Pd

NIDN: 0724018205

Skripsi oleh:

FARID DANUR ARDIANSYAH

NPM: 19101090131

Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG *CLUB*
ROOKIE CHAMP KAB. KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Skripsi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 09 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra M,Pd
2. Penguji 1 : Dr. Nur Ahmad Muharram M,Or
3. Penguji 2 : Dr. Ruruh Andayani Bektu M,Pd



Mengetahui,
Bekas FIKS



Dr. Nur Ahmad M, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Farid Danur Ardiansyah
Jenis kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal lahir	: Kediri, 26 Oktober 2001
NPM	: 19.1.01.09.0131
Fak/Prodi	: FIKS/Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana 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 masalah ini.

Kediri, 09 Juli 2025

Yang menyatakan



Farid Danur Ardiansyah

NPM: 19.1.01.09.0131

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanya mimpi yang tertunda. Namun sekiranya teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi, maka mimpi-mimpi lain bisa diciptakan”

-Windah Basudara

Abstrak

Farid Danur Ardiansyah. 191101090131. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang Rookie Champ Kabupaten Kediri. Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI 2019.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Renang, Atlet

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. dalam olahraga renang. Pelatih harus tetap memantau kebugaran atletnya sehingga . Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani para atlet renang yang mengikuti ajang Rookie Champ di Kabupaten Kediri, dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kebugaran mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode pengumpulan data melalui instrumen yang dianalisis secara statistik. Subjek penelitian terdiri dari 10 atlet renang yang menjadi populasi sekaligus sampel. Jenis data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, dan teknik analisis yang digunakan melibatkan tabulasi frekuensi serta perhitungan rata-rata, dibantu oleh perangkat lunak komputer. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dari 6 atlet putra, sebanyak 4 orang (66%) berada dalam kategori gizi normal. Penilaian kebugaran jasmani melalui empat instrumen tes menunjukkan rata-rata skor sebesar 2,5, yang termasuk dalam kategori cukup. Sementara itu, seluruh atlet putri yang berjumlah 4 orang (100%) juga memiliki status gizi normal menurut IMT. Hasil tes kebugaran jasmani mereka menunjukkan rata-rata skor 2,8, yang juga dikategorikan cukup. Secara keseluruhan, analisis terhadap keempat instrumen kebugaran jasmani pada seluruh 10 atlet menghasilkan skor rata-rata 2,6, yang menunjukkan tingkat kebugaran dalam kategori cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas hidayah dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang *Club Rookie Champ* Kab. Kediri” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penulis menyadari bahwa penulis serta proses terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Banyak kendala, kekurangan, serta keterbatasan waktu yang dihadapi penulis dalam penyelesaian skripsi ini, tetapi berkat bantuan berbagai pihak yang penulis terima sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis dengan tulus ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, rezeki, kesehatan, pertolongan, petunjuk, kekuatan, kesabaran serta keteguhan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas penelitian ini dengan baik.
2. Ibunda Nursiyah S,Pd dan Ayahanda Sudarsono yang dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan ketulusan selalu memberikan nasehat, semangat, dukungan moral, materi dan motivasi serta doa yang selalu menyertai langkah saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Rendhitya Prima Putra M,Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu, tenaga, pengarahan, bimbingan, dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti M.Pd selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah memberikan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Dr. Nur Ahmad Muharram M,Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri dan dosen penguji II yang telah memberikan masukan serta memberi kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Sahabat penulis, Della, An'im, Abrian, Dinda, Uci, Faiz, Bima, Piter, Erwin, Lukman, Galang. Terimakasih atas kesenangan, dukungan serta canda tawa yang membahagiakan bagi penulis.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
1. Kegunaan Teoritis	2
2. Kegunaan Praktis	3
BAB II KAJIAN TEORI	4
A. Olahraga Renang	4
1. Definisi Olahraga Renang	4
2. Macam-macam Gaya Renang.....	6
3. Sarana Prasarana	12
4. Kebugaran Jasmani.....	13
5. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	20
B. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24

B. Definisi Operasional.....	25
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang	25
2. Club Renang Rookie Champ	26
C. Instrumen Penelitian.....	27
1. Perlengkapan	27
2. Pelaksanaan	28
3. Penilaian	30
D. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sampel Penelitian	40
3. Sampling Penelitian.....	40
E. Prosedur Penelitian.....	41
1. Persiapan dan Pengaturan Awal	41
2. Pelaksanaan	41
3. Pengendalian Variabel.....	41
4. Analisis dan Interpretasi Hasil	42
F. Tempat dan Waktu Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Uji Normalitas Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN)	44
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Indeks massa tubuh (IMT) Rookie Champ Kabupaten Kediri	45
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data V Sit and Reach Putra Rookie Champ Kabupaten Kediri	45
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Sit Up 60 Detik Putra Rookie Champ Kabupaten Kediri	46
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Squat Thrust 30 Detik Putra Rookie Champ Kabupaten Kediri	46

6. Distribusi Frekuensi Hasil Data PACER Test Putra Rookie Champ Kabupaten Kediri	47
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Indeks massa tubuh (IMT) Putri Rookie Champ Kabupaten Kediri	48
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data V Sit and Reach Putri Rookie Champ Kabupaten Kediri	48
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Sit Up 60 Detik Putri Rookie Champ Kabupaten Kediri	49
10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Squat Thrust 30 Detik Putri Rookie Champ Kabupaten Kediri	49
11. Distribusi Frekuensi Hasil Data PACER Test Putri Rookie Champ Kabupaten Kediri	50
B. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Simpulan	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pernapasan di Dalam Air (bubbling).....	6
Gambar 2.2 Renang Gaya Bebas (Ahsa, 2023).....	7
Gambar 2.3 Renang Gaya Dada (Ahsa, 2023)	8
Gambar 2.4 Renang Gaya Punggung (Ahsa, 2023).....	10
Gambar 2.5 Renang Gaya Kupu-kupu (Ahsa, 2023).....	11
Gambar 2.6 Ukuran Kolam Renang Standart Nasional/Internasional	13
Gambar 2.7 Skema Kerangka Berpikir	23

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Standar IMT Menurut Umur Anak Laki-laki Umur 9-15 Tahun.....	31
Tabel 3.2 Standar IMT Menurut Umur Anak Perempuan Umur 9-15 Tahun	34
Tabel 3.3 Norma Tes V sit and Reach.....	37
Tabel 3.4 Norma Tes Sit-up 1 Menit.....	38
Tabel 3.5 Norma Tes Squat Thrust	39
Tabel 3.6 Rumus Perhitungan Kebugaran	40
Tabel 3.7 Kategori Capaian Tes Kebugaran	43
Tabel 4.1 Uji Normalitas Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN)	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Data Indeks massa tubuh (IMT) <i>Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>V Sit and Reach Putra Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Sit Up 60 Detik Putra Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Squat Thrust 30 Detik Putra Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri.....	46
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>PACER Test Putra Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri	47
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Hasil Data Indeks Massa Tubuh (IMT) <i>Putri Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri.....	48
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>V Sit and Reach Putri Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri	48
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Sit Up 60 Detik Putri Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri	49
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Squat Thrust 30 Detik Putri Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri.....	49
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>PACER Test Putri Rookie Champ</i> Kabupaten Kediri	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seseorang mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kondisi tubuh yang bugar juga berpengaruh terhadap produktivitas, kesehatan mental serta ketahanan terhadap penyakit. Kebugaran jasmani, khususnya dalam konteks olahraga prestasi memiliki peranan yang sangat penting. Seorang atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang tidak hanya baik secara umum, tetapi juga spesifik terhadap tuntutan gerakan. Menurut Bompa & Haff (2009), kebugaran jasmani dalam olahraga adalah kapasitas fisik yang dikembangkan secara terstruktur untuk mendukung performa atlet dalam latihan dan kompetisi.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani tinggi. Renang dikenal sebagai olahraga yang bersifat *low-impact* namun melibatkan hampir seluruh kelompok otot dalam tubuh. Kondisi ini menuntut perenang memiliki kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan koordinasi yang optimal untuk mencapai performa maksimal.

Dalam menentukan performa pada atlet renang, kebugaran jasmani menjadi faktor yang cukup krusial, terutama pada rentang usia 9-15 tahun yang merupakan masa pertumbuhan dan pengembangan kemampuan fisik. Pada usia ini, pengembangan komponen kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung teknik dan efisiensi gerakan dalam air. Selain itu, intensitas dan metode latihan memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet muda. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada atlet renang usia 9-15 tahun, penting untuk merancang program latihan yang komprehensif dan adaptif.

Pada penelitian ini kasus yang diangkat adalah sejauh mana tingkat kebugaran jasmani atlet melalui tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) terhadap kemampuan renang. Dari hasil pengamatan dan observasi, peneliti melihat masalah tingkat kebugaran jasmani yang belum sesuai dengan apa yang

menjadi harapan, yaitu tingkat kebugaran jasmani atlet yang mempengaruhi performa atlet.

Hal ini yang mendasari peneliti untuk menggali informasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan guna sebagai referensi dalam pembinaan kebugaran jasmani untuk hasil yang lebih baik dan sebagai bahan refleksi diri dalam aplikasi mengajar yang selama ini telah dilakukan. Dan yang menjadi alasan bahwa peneliti tertarik untuk memperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani atlet renang *Rookie Champ* kab. Kediri pada tahun 2023, dengan harapan agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri dan pelatih dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diuraikan dan dirumuskan permasalahan yaitu: bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet renang *Rookie Champ* kab. Kediri pada tahun 2023.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini dapat mengambil tujuan penelitian yaitu: untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet renang *Rookie Champ*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan gambaran untuk menjadi referensi untuk penulis atau pelatih yang diharapkan selanjutnya dapat bermanfaat secara langsung maupun tidak langsung baik pihak, antara lain :

1. Kegunaan Teoritis

a. Bagi Penulis

Penulis dapat mengetahui secara langsung tingkat kebugaran jasmani pada atlet renang *Rookie Champ* pada tahun 2023. Diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan sains khususnya bagi pelatih mengenai tingkat kebugaran jasmani pada atlet renang

Rookie Champ pada tahun 2023 Penulis juga mengharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan lebih lanjut demi pengembangan ilmu pengetahuan dan sains agar penelitian semacam ini untuk selanjutnya dapat lebih sempurna

b. Bagi Akademis

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi bacaan penelitian yang berkaitan dengan survei kebugaran jasmani atlet renang *Rookie Champ* pada tahun 2023 dan informasi untuk menambah wawasan dalam dokumentasi dan menginformasikan hasil penelitian ini dibidang yang terkait.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi atlet

Penelitian ini dapat membantu atlet dalam menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani pada kehidupan sehari-hari khususnya dalam meningkatkan kemampuan pada saat latihan.

b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dapat memberikan tambahan ilmu sebagai bahan pertimbangan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani atlet serta juga bisa untuk menentukan alat ukur sebelum membuat program latihan.

c. Bagi pihak *Club*

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam disiplin ilmu olahraga serta dapat menjadi referensi dalam peningkatan kebugaran jasmani serta mutu prestasi atlet dalam cabang olahraga renang dan peningkatan prestasi dibidang non akademik yang berkompeten

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2013). *Resistance Training for Health and Fitness*.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arman, A. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra
- Hudaya. Badriah, D. L. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Badruzaman. (2007). *Bahan Ajar Renang untuk Pemula, Lanjutan dan Penyempurnaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Budiningsih, A. (2010). *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dewi, A. A. F., & Muliarta, I. M. (2016). Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Pemain Basket Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar Lebih Baik dari Pada Siswa Bukan Pemain Basket. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(4), 1–7.
- Dikromo, H. (2014). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan Hand Paddle Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Amphibi Swimming Club Unimed Tahun 2013*. UNIMED.
- Dwijowinoto, K. (1979). *Renang: Metoda, Tehnik, Pola*. Semarang: FKIK IKIP.
- Fajaryanto, M., HERPANDIKA, R. P., & PRATAMA, B. A. (2023). *Hasil Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Tkpn) Pada Siswa Sdn 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- G. E. (2020). Physical Fitness Training for Stroke Patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).
- Gani, R. A., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu- kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2).
- Grissom, J. B. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1).
- Ishak, M. (2021). Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas. *JPOE*, 3(2), 144–154.
- Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal*
- Ma'ruf, T. M., Zawawi, M. A., & Yuliawan, D. (2021). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Surya Aquatic Kota Kediri Dalam Masa Pandemi Covid-19 Pada Tahun 2020. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 1, No. 1, pp. 709-715). Malang: Ahlimedia Book.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Vol. 307). Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.

- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka. *Of Education*, 1(1), 22–29.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical Fitness in Childhood and Adolescence: A Powerful Marker of Health. *International Journal of Obesity*, 32(1).
- Paramita. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Lumajang: STIE Widya Gama Lumajang.
- Pekik, D. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.
- Pratama, D. F., Edwarsyah, E., Syahrastani, S., & Zulbahri, Z. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(12), 68–73.
- Puriyanto, R. D., & Rosyady, P. A. (2021). *Dasar-dasar Pengukuran Besaran Listrik*.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rais, M. A. (2021). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Club Renang Riau Aquatic*. Universitas Islam Riau.
- Rasik, M. Al. (2022). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Renang di Bahurekso Swimmers Kendal. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII*, 1933–1943.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Rosdakarya.

- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical Fitness. *Military Medicine*, 175, 14–20.
- Ruhiyat, & Fatimah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 38–45.
- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 38-45.
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Johnson, L., Kramer, S., Carter, D. D., & Mead,
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 21–30.
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2017). Hubungan konsumsi zat gizi, persentase lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 166-174.
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. *Jurnal Porkes*, 3(1).
- Soekarno. (1984). *Renang Dasar*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Prosiding Seminar Nasional MIPA. Sugiyanto, F. X. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja
- Syapitri, H., Amila, N., & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.

- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to Assess Physical Sctivity? How to Assess Physical Fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102–114.
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawangsari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151-161.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Yogyakarta: Andi. Yogyakarta: UAD Press.
- Huwaida, Z. A., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243-248.