



Tinjauan Keterampilan Dasar Atlet Renang Klub SeaRia Padang

M. Alfarabi Rayhan, Yaslindo, Williadi Rasyid, Zulfahri

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
alfarabirayhan@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, williadirasyid@fik.unp.ac.id,
zulfahri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Keterampilan Dasar, Atlet, Renang

Abstrak : Penelitian Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi atlet klub SeaRia kota Padang, yang diduga disebabkan oleh belum diketahuinya tingkat penguasaan keterampilan dasar atlet renang klub SeaRia kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan dasar atlet renang klub SeaRia kota Padang yang meliputi: keterampilan bernapas, keterampilan mengapung, dan keterampilan meluncur Jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan mendeskripsikan keadaan saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Instrument yang digunakan 1) test pernapasan untuk mengukur keterampilan bernapas, 2) test mengapung untuk mengukur keterampilan mengapung, 3) test meluncur untuk mengukur keterampilan meluncur. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk presentase. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) keterampilan bernapas atlet berada pada klasifikasi Cukup. 2) keterampilan mengapung atlet berada pada klasifikasi cukup, 3) keterampilan meluncur atlet berada pada klasifikasi Cukup,

Keywords : *Basic Skills, Athlete, Swimming*

Abstract : *The problem in this study is the low achievement of athletes from the SeaRia club in Padang, which is thought to be caused by the unknown level of mastery of the basic skills of athletes swimming at the SeaRia club in Padang. The purpose of this study was to determine the basic skills of athletes swimming at the SeaRia club in Padang city which include: breathing skills, floating skills, and sliding skills. This type of research is descriptive aiming to describe the situation when the research was conducted. The population of this study amounted to 22 people. The sampling technique uses total sampling. Thus the sample in this study amounted to 22 people. The instruments used 1) a breathing test to measure breathing skills, 2) a float test to measure afloat skills, 3) a gliding test to measure gliding skills. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results of the study were as follows: 1) the athlete's breathing skills were in the Adequate classification. 2) the athlete's buoyancy skills are in the sufficient classification, 3) the athlete's gliding skills are in the Adequate classification,*

PENDAHULUAN

"Olahraga adalah salah satu bentuk dari

upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada

pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Hardiansyah, Sepriadi, & Syampurna, 2018). “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi” (Atradinal, 2018).

“Berenang adalah olahraga yang menggabungkan aerobik dan anaerobik sistem metabolisme” (Syahrastani, Argantos, & Farma, 2020). Olahraga renang merupakan olahraga yang banyak digemari banyak orang laki-laki, perempuan, baik yang tua, maupun yang muda, olahraga renang termasuk olahraga prestasi maupun rekreasi serta salah satu cabang olahraga perorangan dan kelompok dari kelompok olahraga air (*Aquatic*).

Olahraga renang juga di sunahkan oleh Rasulullah SAW, sebagaimana sabda Rasulullah yang artinya “Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang. (HR. An-Nasa’i)”. (Ust. Ahmad Sarwat, 2014). Dalam hadist (HR Bukhari Muslim). Juga menyatakan “Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang dan memanah” (Islamedia, 2018), yang berarti renang merupakan olahraga yang sangat dianjurkan untuk dilakukan.

Olahraga renang juga merupakan olahraga prestasi, sudah banyak saat ini

perlombaan perlombaan renang yang diadakan di Indonesia. Lutan (2001) dalam Soan Untung Febrisius (2017).

Penguasaan keterampilan dasar yang baik merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap perenang, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah keterampilan dasar, di samping kondisi fisik, taktik, dan kekuatan mental. Yaslindo (2023) menyebutkan “Seberapa besar dan fungsi dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga”. (Syafuruddin, 2005) menyatakan bahwa: “Penguasaan terhadap suatu keterampilan menyebutnya dengan keterampilan teknik, di samping itu penguasaan keterampilan yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga”. Ini berarti bahwa semakin baik keterampilan yang dimiliki semakin efisien kita menggunakan tenaga yang dibutuhkan”.

Untuk dapat menang dalam perlombaan diperlukan keterampilan dan taktik tertentu.”. Maidarman (2011) mengemukakan “macam-macam keterampilan dalam olahraga yaitu : (a) keterampilan dasar ialah proses gerak sebagai fondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah, (b) keterampilan menengah ialah proses gerak dengan taraf kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan keterampilan dasar , (c) keterampilan tinggi ialah preses gerak dengan taraf kesulitan sangat tinggi dalam hal intensitas gerak, koordinasi, keseimbangan dan ketetapan” Syafruddin (2011) menyatakan bahwa: “keterampilan dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh

seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien” dari pendapat diatas dapat diartikan setiap atlet dituntut supaya dapat menyempurnakan keterampilan dasar supaya dapat mengefektifkan semua gerakan dalam olahraga.

“Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah” (Yulifri dan Sepriadi, 2018), pada saat sekarang ini, di daerah Sumatera Barat khususnya di Kota Padang perkembangan renang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub diantaranya klub Searia. Atlet renang Searia yang berada di Air Tawar Kota Padang telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga renang khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik. Diantaranya adalah keterampilan mengapung, keterampilan pernapasan, serta keterampilan meluncur.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan kepada pelatih klub, ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet klub Searia, salah satunya adalah keterampilan dasar, keterampilan dasar atlet klub Searia belum bisa dikatakan maksimal. Hal ini dijelaskan oleh pelatih klub pada saat perlombaan berlangsung, masih belum maksimalnya teknik-keterampilan para atlet tersebut. Pada saat perlombaan atlet memulai perlombaan dengan baik, dan dapat mengimbangi kecepatan para perenang lainnya, namun pada pertengahan hingga akhir garis finis atlet mulai kehilangan daya tahan lalu kelelahan dalam mengatur pernapasan,

sehingga menyebabkan gerakan yang tidak efektif, koordinasi tangan dan kaki yang mulai berkurang menyebabkan luncuran yang tidak lagi maksimal sehingga atlet susah menyeimbangkan badan, mengakibatkan kecepatan berkurang sehingga atlet tertinggal dari perenang lainnya dalam mencapai garis finis. Padahal untuk dapat berenang dengan efektif dalam mencapai garis finis diperlukan daya tahan dan juga keterampilan yang maksimal untuk memenangkan perlombaan.

Dengan demikian dari hasil pemantauan keterampilan dasar atlet renang di Klub SeaRia Padang belum maksimal. Kalau ini dibiarkan maka prestasi atlet Klub SeaRia sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana penguasaan keterampilan mengapung atlet klub Searia, Kota Padang, untuk melihat bagaimana penguasaan keterampilan pernapasan atlet klub Searia, Kota Padang, untuk melihat bagaimana penguasaan keterampilan meluncur atlet klub Searia, Kota Padang.

Mengapung adalah seorang perenang yang lebih ringan tubuhnya maka daya apungnya lebih tinggi dan karenanya tidak mendapat banyak hambatan air, seperti perenang lainnya yang lebih berat dan ukuran serta bentuk tubuhnya sama, pada umumnya para perenang sangat berbeda dalam bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot-otot, dan timbangan pada tiap-tiap bagian tubuh. Kesemua faktor tersebut mempunyai pengaruh dalam mengapung dan posisi tubuh dalam air. “Ada tiga macam keterampilan mengapung yaitu mengapung dengan posisi berdiri, posisi telentang menghadap keatas, serta telentang menghadap kebawah” (Educational Information, 2015)

Keterampilan pernapasan adalah

keterampilan untuk mengatur pernapasan saat melakukan olahraga renang supaya tidak mudah kelelahan. (Meiriana Armen, 2020) dalam bukunya menyatakan “melatih pernapasan kepada orang yang ingin berlatih renang merupakan suatu keharusan agar gerakan-gerakan selanjutnya dapat dilatih dengan sempurna, disamping itu pernapasan merupakan faktor penunjang dalam mengendalikan keseimbangan tubuh disaat melakukan luncuran”.

Keterampilan meluncur adalah keterampilan yang digunakan untuk awalan saat akan melakukan olahraga renang, dalam (GarudaSports, 2022) “Keterampilan meluncur ada 2 macam, pertama keterampilan mengapung untuk awalan start lomba, kedua, balikan saat ditengah perlombaan (*flip turn*)”. keterampilan ini adalah keterampilan yang digunakan untuk mempercepat gerakan sebagai awalan untuk berenang.

METODE

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala dari suatu objek. Hal ini sesuai dengan Sudaryono (2018) “Penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi yang meliputi kegiatan penilaian sikap atau pendapat terhadap individu, organisasi, keadaan, ataupun prosedur”. Dengan demikian penelitian ini hanya menggambarkan secara sistematis fakta, objek atau subjek apa adanya yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan keterampilan dasar atlet klub Searia yang meliputi: keterampilan mengapung, keterampilan bernapas, keterampilan meluncur.

HASIL

1. Keterampilan Bernapas

Berdasarkan hasil tes keterampilan bernapas atlet klub SeaRia kota Padang, maka diperoleh skor atau data penguasaan keterampilan dasar dari masing-masing atlet. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 20 point, skor minimum 17 point, standar deviasi 1,02 point, dan skor rata-rata 18,09 point.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan keterampilan bernapas atlet klub SeaRia kota Padang

Kelas Interval (Point)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (fr)
20	3	13,83%
19	3	13,83%
18	9	40,90%
17	7	31,81%
Total	22	100,0%

Berdasarkan hasil pengukuran penguasaan keterampilan bernapas yang telah dilakukan dari 22 orang atlet, maka 3 orang (13,83%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas dengan perolehan skor >19,62 point (Baik Sekali). 3 orang (13,83%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas dengan perolehan skor 18,6 – 19,61 point (Baik). 9 orang (40,90%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas dengan perolehan skor berkisar antara 17,58 – 18,5 point (Cukup). 7 orang (31,81%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas dengan perolehan skor berkisar antara 16,56 - 17,57 point (Kurang). Dari perolehan skor rata-rata sebesar 18,09 point, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan dasar atlet klub SeaRia kota Padang berada pada perolehan skor berkisar antara 17,58 – 18,5 point (Cukup).

2. Keterampilan Mengapung

Untuk mengetahui data penguasaan keterampilan mengapung, maka dilakukan pengukuran terhadap para atlet melalui tes keterampilan mengapung. Berdasarkan hasil tes keterampilan mengapung atlet klub SeaRia kota Padang, maka diperoleh skor atau data penguasaan keterampilan mengapung dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 20 point, skor minimum 17 point, standar deviasi 0,84 point, dan skor rata-rata 18,68 point. Untuk lebih jelasnya deskripsi data penguasaan keterampilan mengapung atlet klub SeaRia kota Padang maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan keterampilan mengapung atlet klub SeaRia kota Padang

Kelas Interval (Point)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (fr)
20	4	18,18%
19	8	36,36%
18	9	40,90%
17	1	4,54%
Total	22	100,0%

Berdasarkan hasil pengukuran penguasaan keterampilan mengapung yang telah dilakukan dari 22 orang atlet, maka 4 orang (18,18%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan mengapung dengan perolehan skor >19,94 point (Baik Sekali). 8 orang (36,36%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan mengapung dengan perolehan skor 18,26 – 19 point (cukup). 9 orang (40,90%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan mengapung dengan perolehan skor 17,42 – 18,25 point (kurang). 1 orang (4,54%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan mengapung dengan perolehan skor <17,41 point (Kurang sekali). Dari

perolehan skor rata-rata sebesar 18,68 point, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan mengapung atlet klub SeaRia berada pada perolehan skor berkisar antara 18,26 – 19 point (Cukup). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut

3. Keterampilan Meluncur

Untuk mengetahui data penguasaan keterampilan meluncur, maka dilakukan pengukuran terhadap para atlet melalui tes keterampilan meluncur. Berdasarkan hasil tes keterampilan meluncur atlet klub SeaRia kota Padang, maka diperoleh skor atau data penguasaan keterampilan meluncur dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 19 point, skor minimum 16 point, standar deviasi 0,83 point, dan skor rata-rata 17,73 point. Untuk lebih jelasnya deskripsi data penguasaan keterampilan meluncur atlet klub SeaRia kota Padang maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan keterampilan meluncur atlet klub SeaRia kota Padang

Kelas Interval (Point)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (fr)
19	4	18,18%
18	9	40,90%
17	8	36,36%
16	1	4,54%
Total	22	100,0%

Berdasarkan hasil pengukuran penguasaan keterampilan meluncur yang telah dilakukan dari 22 orang atlet, maka 4 orang (18,18%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan mengapung dengan perolehan skor >18,98 point (Baik Sekali). 9 orang (40,90%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan meluncur dengan perolehan

skor 17,31 – 18,14 point (cukup). 8 orang (36,36%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan meluncur dengan perolehan skor 16,48 – 17,30 point (kurang). 1 orang (4,54%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan meluncur dengan perolehan skor <16,47 point (Kurang sekali). Dari perolehan skor rata-rata sebesar 17,73 point, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan meluncur atlet klub SeaRia berada pada perolehan skor berkisar antara 17,31 – 18,14 point (Cukup). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut

4. Keterampilan dasar

Berdasarkan hasil tes keterampilan dasar (bernapas, mengapung, dan meluncur) atlet klub SeaRia kota Padang, maka diperoleh skor atau data penguasaan keterampilan dasar (bernapas, mengapung, dan meluncur) dari sampel. Dari data yang dikumpulkan diperoleh skor maksimum 15 point, skor minimum 4 point, standar deviasi 3,06 point, dan skor rata-rata 8,86 point. Untuk lebih jelasnya deskripsi data penguasaan keterampilan dasar atlet klub SeaRia kota Padang maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan keterampilan dasar atlet klub SeaRia kota Padang

Kelas Interval (Point)	Frekuensi	
	Absolut (fa)	Relatif (fr)
12 - 15	5	22,72%
8 – 11	8	36,36%
4 - 7	9	40,90%
Total	22	100,0%

Berdasarkan hasil pengukuran penguasaan keterampilan bernapas, mengapung, dan meluncur yang telah dilakukan dari 22 orang atlet, maka 3 orang (13,63%) memiliki tingkat penguasaan

keterampilan dasar dengan perolehan skor >13,45 point (Baik Sekali). 2 orang (9,09%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan dasar dengan perolehan skor 10,39 – 13,44 point (Baik). 8 orang (36,36%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas dengan perolehan skor 7,33 - 10, 38 point (Cukup). 8 orang (36,36%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas, mengapung, dan meluncur dengan perolehan skor 4,27 – 7,32 (Kurang). Dan 1 orang (4,54%) memiliki tingkat penguasaan keterampilan bernapas, mengapung, dan meluncur dengan perolehan skor <4,26 point (kurang sekali). Dari perolehan skor rata-rata sebesar 8,86 point, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan meluncur atlet klub SeaRia berada pada perolehan skor berkisar antara 7,33 - 10, 38 point (Cukup).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil peninjauan penguasaan keterampilan dasar renang (bernapas, mengapung, dan meluncur) terungkap bahwa tingkat kemampuan penguasaan keterampilan dasar atlet klub SeaRia kota Padang perlu untuk ditingkatkan. Dari hasil pengukuran diketahui bahwa rata-rata tingkat penguasaan keterampilan bernapas atlet hanya mampu memperoleh 18,09 point. Dapat dipahami bahwa jika keterampilan atlet klub SeaRia kota Padang sudah maksimal maka idealnya atlet bisa mendapatkan point maksimal 20 point. Namun nyatanya rata-rata atlet hanya mampu mengumpulkan 18 point dari 20 point. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan bernapas atlet klub SeaRia kota Padang perlu untuk ditingkatkan.

Kemudian dari hasil tes keterampilan mengapung diperoleh rata-rata penguasaan

keterampilan mengapung atlet klub SeaRia kota Padang dengan perolehan skor 18,68 point. Tes yang digunakan untuk mengukur penguasaan keterampilan mengapung adalah tes bertahan mengapung dikolam yang dalam selama 1 menit serta tahap tahap keterampilan mengapung itu sendiri. Berdasarkan data tersebut dapat dipahami bahwa untuk melakukan keterampilan mengapung rata-rata atlet hanya mendapatkan point sebanyak 18,68 point. Tes kemampuan mengapung membutuhkan ketenangan dalam proses pelaksanaannya. Point 18,68 dipandang sebagai point yang masih kurang untuk menjadi seorang atlet renang yang berprestasi. Oleh sebab itu maka penguasaan keterampilan mengapung atlet klub SeaRia kota Padang perlu untuk ditingkatkan.

Selanjutnya adalah tingkat penguasaan keterampilan meluncur atlet klub SeaRia kota Padang. Tes yang digunakan untuk mengukur penguasaan keterampilan meluncur adalah tes luncuran awalan dibawah, dengan panjang luncuran sejauh 10 meter, maka idealnya atlet mesti dapat meluncur sejauh 10 meter. Dari hasil tes diketahui penguasaan keterampilan meluncur atlet yang tertinggi hanya mampu mencapai 9 meter yaitu kategori baik (4 orang). Sedangkan kemampuan terendah penguasaan keterampilan meluncur atlet hanya mampu meluncur sejauh 7 meter (1 orang). Begitu pula atlet yang lainnya hanya mampu meluncur sejauh 8 meter. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan bernapas atlet klub SeaRia kota Padang perlu untuk ditingkatkan.

Kemudian keterampilan dasar (bernapas, mengapung, dan meluncur), didapatkan bahwa dari ketiga keterampilan tersebut dapat di klasifikasikan menjadi 5 kategori (baik sekali, baik, cukup, kurang, serta

kurang sekali), dari penjumlahan seluruh point didapatkan dari 22 atlet, 3 atlet memiliki kemampuan keterampilan dasar (baik sekali), 2 atlet memiliki kemampuan keterampilan dasar (baik), 8 atlet memiliki kemampuan keterampilan dasar (cukup), 8 atlet memiliki kemampuan keterampilan dasar (kurang), dan 1 atlet memiliki kemampuan keterampilan dasar (kurang sekali)

KESIMPULAN

1. Penguasaan keterampilan bernapas atlet klub SeaRia kota Padang berada pada kategori cukup. Dimana skor rata-rata tingkat penguasaan keterampilan mengapung atlet adalah 18,09 point, skor maksimal 20 point, dan skor minimal 17 point.
2. Penguasaan keterampilan mengapung atlet klub SeaRia kota Padang berada pada kategori cukup. Dimana skor rata-rata tingkat penguasaan keterampilan atlet adalah 18,68 point, skor maksimal 20 point, dan skor minimal 17 point.
3. Penguasaan keterampilan meluncur atlet klub SeaRia kota Padang berada pada kategori cukup. Dimana skor rata-rata tingkat penguasaan keterampilan meluncur atlet adalah 17,73 point, skor maksimal 19 point, dan skor minimal 16 point.
4. Penguasaan keterampilan dasar atlet klub SeaRia kota Padang berada pada kategori cukup. Dimana skor rata-rata tingkat penguasaan keterampilan dasar atlet adalah 8,86 point, skor maksimal 15 point, dan skor minimal 4 point
- 5.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan

- Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441
- Educational Information. 2015. Macam – Macam Keterampilan dasar Mengapung di Air – Olahraga Renang. Websiteedukasi.com: Olahraga.
<https://www.websiteedukasi.com/macam-macam-teknik-dasar-mengapung-di-air-olahraga-renang.html>
- GarudaSports. 2022. Keterampilan Renang Gaya Dada, Start dan Pembalikan. Sukoharjo: GARUDA PRINT.
<https://garudasports.co.id/renang-gaya-dada/>
- H. Nur, Madri, and Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76.
- Hardiansyah, S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Islamedia, 2018 Ajarilah Anak-Anak Kalian Berkuda, Islamedia.id.
<https://www.islamedia.id/2018/01/ajarilah-anak-anak-kalian-berkuda.html>
- Maidarman. 2011. *Ilmu Melatih Lantujan. Padang* : FIK UNP.
- Meiriani Armen. 2020. *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. Padang. LPPM Universitas Bung Hatta
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Soan, Untung Febrisius. 2017. *Kebijakan dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah*. Jurnal: Sains Keolahragaan & Kesehatan Volume 2 No 1: 22- 23.
- Syafruddin. 2005. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahrastani, S., Argantos, A., & Farma, S. A. 2020. Comparison of Serum HIF-1a Levels in Swimming Athletes Before and After Hypoxic Non-Xypoxic Exercise. *Eksakta: Berkala Ilmiah Bidang MIPA*, 21(1), 36-39.
- Ust. Ahmad Sarwat, Lc., MA. 2014. Kontemporer Perspektif Islam. Benarkah Olahraga Renang Sunnah Nabi?.
[https://www.rumahfiqih.com/konsultasi-2105-benarkah-olahraga-renang-sunnah-nabi-.html#:~:text=Dari%20Jabir%20bin%20Abdillah%20radhiyallahu%20anhu,%E2%80%9D%20\(HR.%20An%2D](https://www.rumahfiqih.com/konsultasi-2105-benarkah-olahraga-renang-sunnah-nabi-.html#:~:text=Dari%20Jabir%20bin%20Abdillah%20radhiyallahu%20anhu,%E2%80%9D%20(HR.%20An%2D)
- Yaslindo. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Under Basket Shoot. *Jurnal JPDO*. 6(2), 1-7. Retrieved from
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1230>
- Yulifri, and Sepriadi. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat." *Jurnal MensSana* 3.1, 19-32.