

Latihan Renang Gaya Bebas dengan Kickboard untuk Meningkatkan Percaya Diri Atlet Tirto Karimun Swimming Club

Siti Dhea Amelia Afina Firli^{a,1,*}, Galih Dwi Pradipta^{a,2}, Maftukin Hudah^{a,3}

^a Universitas PGRI Semarang, Jalan Sidodadi Timur No. 24 Semarang Timur, Semarang Jawa Tengah 50232, Indonesia

¹ ameliaadhea5@gmail.com *; ² galihdwipradipta@upgris.ac.id; ³ maftukinhudah10@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-06-16

Revised 2025-07-16

Accepted 2025-07-16

Keywords

Swimming
Kickboard
Freestyle
Self Confidence

Kata kunci

Renang
Kickboard
Gaya Bebas
Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Swimming offers substantial physical benefits for children, including the enhancement of motor coordination, bravery, self-assurance, and a sense of ease in aquatic environments. Teachers play a crucial role in selecting instructional strategies that effectively support these developmental aspects. This study explores the impact of freestyle swimming drills using kickboard aids on boosting the self-confidence of young athletes at Tirto Karimun Swimming Club. A quantitative approach with a *pretest-posttest control group* design was implemented. The participants consisted of 20 swimmers aged between U-10 and U-12, assigned to two groups: the experimental group (trained with kickboards) and the control group (without specific intervention). Results revealed a significant improvement in self-confidence scores within the experimental group, increasing from 120 to 144, while the control group showed a smaller gain from 122.6 to 128.7. The *paired sample t-test* yielded a p-value of 0.000, indicating statistical significance. These findings suggest that incorporating kickboards in freestyle training can effectively elevate self-confidence in early-age swimmers.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Kegiatan renang memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan fisik anak, terutama dalam meningkatkan keterampilan motorik, keberanian, rasa percaya diri, dan kenyamanan saat berada di dalam air. Dalam hal ini, guru memiliki tanggung jawab penting untuk memilih metode pembelajaran yang tepat guna menunjang perkembangan tersebut secara optimal. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan renang gaya bebas dengan bantuan kickboard terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet usia dini di Tirto Karimun Swimming Club. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari 20 atlet kategori usia U-10 sampai U-12 yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (menggunakan kickboard) dan kelompok kontrol (tanpa perlakuan khusus). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor percaya diri yang signifikan pada kelompok eksperimen, dari 120 menjadi 144, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 122,6 menjadi 128,7. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian, penggunaan kickboard terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang usia anak.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Menurut Pratama (2017) gerakan adalah aktivitas fisik terstruktur yang terencana yang melibatkan gerakan fisik berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental dan mengembangkan bakat. Banyak orang dilatih semata-mata untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka, tetapi banyak yang juga melakukannya untuk mencapai tujuan dan kinerja non-akademik. Olahraga secara umum, sangat diminati biasanya olahraga sederhana, fasilitas murah, infrastruktur, dan dapat dijalankan di lokasi yang mudah diakses.

Kurikulum sekolah dasar mencakup olahraga air seperti renang, yang populer di kalangan siswa dan masyarakat. Renang diminati tanpa memandang usia atau jenis kelamin, sehingga banyak pihak menyediakan fasilitas kolam renang. Hal ini mendukung pengenalan renang sejak dini, serta pembinaan dan pencarian bibit atlet. Selain bermanfaat, renang juga dikenal sebagai olahraga air yang menyenangkan dan menarik minat luas (Yudha Prawira et al., 2021)

Berenang adalah salah satu kegiatan olahraga yang terjadi di bawah air. Pelatihan berenang hampir setiap otot di tubuh Anda, dan karena itu tubuh Anda cocok. Kegiatan renang biasanya digunakan untuk meningkatkan pemulihan keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, atau kinerja olahraga. Berenang menjadi semakin populer dari waktu ke waktu. Berenang juga lebih populer, dan begitu banyak klub renang telah didirikan. Renang telah menjadi olahraga yang diminati, baik di Indonesia maupun secara global. Kejuaraan tingkat nasional dan internasional mendorong terbentuknya berbagai klub renang. Terdapat empat gaya utama dalam perlombaan: gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu (Ananda, R., & Fadhil, 2018).

Berenang adalah olahraga yang mengaktifkan seluruh otot tubuh dan membantu kerja jantung serta paru-paru. Aktivitas ini juga meningkatkan kapasitas paru-paru, sehingga mendukung perkembangan fisik dan motorik anak (Febrianta, 2016). Renang adalah aktivitas bergerak di air dengan koordinasi tangan, kaki, kepala, dan pernapasan, yang dilakukan sambil berpindah tempat. Olahraga ini baik dikuasai oleh anak karena memiliki banyak manfaat, salah satunya memberi anak kebebasan untuk bergerak (Hasmarita & Meirizal, 2024).

Renang merupakan salah satu olahraga yang dapat membantu mencapai tujuan pendidikan jasmani karena memiliki berbagai manfaat. Di antaranya, renang mendukung pertumbuhan fisik, meningkatkan interaksi sosial dan kepercayaan diri, serta berfungsi sebagai rekreasi yang menyegarkan tubuh dan pikiran. Selain itu, pembelajaran renang juga menambah wawasan siswa tentang gerak yang efektif, sifat air, teori renang, dan aspek lainnya (Mulyana et al., 2024). Renang adalah olahraga air yang melibatkan kerja otot secara menyeluruh. Setiap gaya renang seperti bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh (Priana, 2019).

Manfaat fisik belajar sangat beragam. Berenang memperkuat otot dan meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi tubuh. Selain itu, kegiatan ini juga cocok untuk kesehatan jantung anak-

anak. Saat berenang, anak-anak belajar mengatur pernapasan mereka dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Semua ini cocok untuk kesehatan umum (Jariono et al., 2022). Berenang juga memiliki banyak manfaat mental. Aktivitas ini bermanfaat dalam meredakan stres dan kecemasan, memperbaiki mood, serta meningkatkan kualitas tidur anak. Selain itu, berenang melatih anak-anak untuk berkonsentrasi, melatih dan meningkatkan kepercayaan diri sebagai kemajuan dalam mempelajari teknik berenang (Wardhani, 2021).

Renang memberikan manfaat jasmani bagi anak. Guru perlu memilih metode yang tepat untuk menumbuhkan motorik, keberanian, rasa percaya diri, dan kesenangan anak terhadap air. Aktivitas ini sangat mendukung pembelajaran renang. Karena renang menuntut keberanian, anak harus mampu memasukkan kepala ke air, menahan napas, meluncur, mengapung, dan melakukan gerakan di dalam air (Ella Putri Febria & Ima Nia Uliasari, 2024). Renang adalah olahraga yang menguji kecepatan dan bermanfaat untuk kesehatan serta rekreasi. Bagi penderita penyakit tertentu, renang membantu meningkatkan kebugaran (Syahputra & Arwandi, 2019).

Renang gaya bebas biasanya dilakukan oleh perenang dengan teknik merangkak, karena gaya merangkak adalah kekuatan tercepat dan paling efisien dibandingkan dengan yang lain. Mereka yang mengendalikan teknologi perayapan akan mendapat manfaat dari angka kontroversial. Ini adalah teknik renang sederhana yang perlu dikuasai oleh perenang, karena mereka sering berenang dengan gaya bebas atau sering disebut sebagai gaya merangkak. Jumlah kompetisi renang gaya bebas untuk 50 dan 100 meter adalah angka kompetisi renang diikuti oleh banyak perenang (Supriyanto, 2016)

Gaya bebas adalah kemampuan berenang yang dihadapi payudara di permukaan air. Atau, kedua tangan akan bergerak maju dengan gerakan pedal, dan kedua kaki akan dikalahkan. Wajahnya adalah air renang gaya bebas. Pernapasan muncul dari air ketika lengan terangkat, dan dia cenderung menghirup saat dia membungkuk ke samping. Dibandingkan dengan perenang lain, perenang dapat memilih untuk berbelok ke kiri atau kanan. *Freestyle* adalah gaya renang yang mendorong secara fisik dan cepat di bawah air. Ini berarti bahwa beberapa gaya gerakan dapat digunakan oleh berbagai macam orang, dari yang berpengalaman hingga pemula (Efendi, 2022).

Hal-hal tentang renang gaya bebas adalah gaya tercepat, dan berdasarkan gaya ini, ukuran renang juga dievaluasi semulus dan mudah berenang untuk berenang gaya bebas. Berenang gaya bebas membutuhkan pembelajaran bagaimana Anda dapat memosisikan tubuh Anda dalam air, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan dan gerakan kooperatif. Ketika olahraga prestasi seperti renang berkembang dalam struktur organisasi formal, hal ini mendorong pelatih untuk lebih efektif dalam menemukan dan membina atlet berbakat. Ini terjadi di hampir setiap negara, termasuk Indonesia (Rizkiyansyah & Mulyana, 2019).

Kemampuan untuk menggunakan *kickboard* dalam latihan renang adalah alat yang membantu perenang bergerak dan melatih gerakan mereka di bawah air. Jadi, Anda dapat melakukan gerakan

berenang yang bebas dan santai sehingga tidak mudah dimiliki di dalam air. Selain itu, fungsionalitas *kickboard* ini mempromosikan kejuaraan teknik renang dasar, meningkatkan daya mengambang, dan membantu perenang berlatih mendorong. Ini membawa air ke dalam air dan mendukung perenang untuk melakukan berbagai gerakan di bawah air. Oleh karena itu, penggunaan *kickboard* dalam latihan renang memainkan peran yang sangat positif karena mereka stabil di kolam. *Kickboard* membantu pemula belajar berlatih mengambang dan mengambang dalam berenang dan gerakan tangan.

Faktor-faktor yang dapat mendukung kinerja maksimum adalah kondisi fisik, taktis, teknis dan mental (Prima & Kartiko, 2021). Elemen-elemen ini adalah fondasi yang berkembang menjadi atlet terbaik yang dapat memberikan olahraga terbaik dalam olahraga. Pilihan ini saling mendukung. Jika ada elemen suboptimal, kinerja tidak optimal. Kinerja dapat dicapai ketika atlet mengendalikan beberapa faktor yang mendukung kinerja. Salah satunya adalah faktor psikologis.

Menurut Saputra et al., (2020) Seorang pelatih, atau instruktur renang harus memiliki tips pertukaran sehingga setiap orang yang ingin berenang dapat mengambil profesi kehidupan, terutama sebagai pelatih renang. Tentu saja, semua upaya telah dilakukan. Siswa potensial dalam kehilangan ketakutan, pada akhirnya dapat menyebabkan siswa. Pembelajaran ini dapat membuat siswa bahagia dan pada akhirnya pelatihan renang inklusif dengan baik.

Motivasi untuk meraih prestasi dan rasa percaya diri merupakan aspek mental penting yang harus diperhatikan oleh pelatih sebagai landasan utama dalam mencapai hasil maksimal (Yani, 2017). Keinginan untuk melampaui yang menentukan dan bersaing betapa sulitnya bagi seorang atlet. Sulit bagi atlet yang tidak termotivasi untuk melampaui diri mereka sendiri. Jika atlet tidak memiliki niat untuk melampaui dia, dia tidak akan menonjol dalam olahraga atau mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan. Atlet motivasi berkinerja tinggi biasanya memilih kegiatan dan tugas yang bermanfaat dan menghindari tugas yang terlalu mudah. Alasannya adalah bahwa mengisi tugas tidak memberikan hasil yang memuaskan.

Percaya diri adalah modal terpenting yang harus diajukan atlet. Ini karena hukuman harus mulai melampaui keberhasilan sebelumnya untuk mencapai kesuksesan besar dan memecahkan catatan mereka sendiri. Kepercayaan diri sangat penting karena kepercayaan diri sangat penting untuk membantu untuk berhasil, jadi kepercayaan diri diperlukan. Kurangnya kepercayaan mencegah mereka melanggar masalah yang kompleks. Kurangnya kepercayaan diri ini disebabkan oleh atlet yang tidak dapat mencapai kinerja yang baik tergantung pada situasi atau situasi kompetitif. Kepercayaan diri adalah keuntungan utama bagi perenang. Karena keyakinan bahwa kami menggunakan semua kekuatan dan keterampilan kami, atlet mendorong tujuan yang diinginkan: kesuksesan besar. (Rosalina & Nugroho, 2020) Untuk mempersiapkan pertandingan, atlet harus mencoba memenangkan pertandingan. Atlet atlet termasuk pelatihan harian dan mempertahankan tubuh yang sehat. Selain upaya untuk mencapai atlet prestasi.

Menurut Sriningsih et al., (2022) Anak-anak dapat berani mendorong kegiatan olahraga air yang memimpin secara mandiri. Artinya, rasa optimisme sebagai bagian dari kepercayaan diri dapat tumbuh seiring perkembangan anak. Kegiatan di kolam renang sering menjadi sarana untuk itu, sesuai dengan beberapa pendapat yang mendukung hal tersebut. Lihat pentingnya peran mengukur kepercayaan dalam berenang. Latihan renang gaya bebas mempraktikkan peneliti menggunakan alat bantu *kickboard* untuk meningkatkan aspek kepercayaan atlet. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan renang gaya bebas dengan *kickboard* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet Tirto Karimun *Swimming Club*.

METODE

Metode penelitian menggunakan eksperimen kuantitatif dalam desain *two group posttest pretest*. Latihan dibagi menjadi kelompok eksperimen yang berpartisipasi dalam latihan renang menggunakan *kickboard* dan kelompok kontrol tanpa perawatan khusus. Untuk variabel kepercayaan, data yang digunakan berasal dari distribusi survei. Menurut Sugiyono (2017) Mengatakan survei adalah daftar pertanyaan yang digunakan untuk mengambil informasi dari responden yang didistribusikan melalui layanan pengiriman yang sudah selesai dan dikembalikan. Survei ini berisi daftar pernyataan tentang subjek kepercayaan. Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur pada skala berdasarkan aspek-aspek (Ghufro & Suminta, 2010), Penelitian ini menggunakan angket kepercayaan diri yang dibagikan sebelum dan sesudah latihan kepada 20 atlet U-10 hingga U-12 Tirto Karimun *Swimming Club*, dipilih secara random. Mereka dibagi dua: kelompok eksperimen (latihan gaya bebas) dan kelompok kontrol (tanpa latihan khusus). Instrumen telah divalidasi oleh ahli dan diuji menggunakan korelasi Pearson (r hitung $> 0,444$), sehingga 28 item dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen & Kontrol

| Kelompok | Mean | Median | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|----------------------------|-------|--------|----------------|---------|---------|
| Pretest Eksperimen | 120 | 114.5 | 15.120 | 102 | 148 |
| Posttest Eksperimen | 144 | 141.5 | 8.246 | 132 | 158 |
| Pretest Kontrol | 122.6 | 119 | 8.694 | 112 | 137 |
| Posttest Kontrol | 128.7 | 127 | 8.485 | 116 | 143 |

Sumber: Olah data, 2025

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri, dari 120 pada *pretest* menjadi 144 saat *posttest*. Kenaikan ini sebesar 20%, mengindikasikan dampak positif dari latihan renang yang melibatkan penggunaan *kickboard*. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan rata-rata dari 122,6 menjadi 128,7, atau

sekitar 4,98%. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan dengan bantuan *kickboard* berkontribusi lebih signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dibandingkan kelompok yang tidak menerima perlakuan serupa.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|----------------------------|---------------------------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Pretest Eksperimen | .235 | 10 | .127 |
| Posttest Eksperimen | .196 | 10 | .200 |
| Pretest Kontrol | .261 | 10 | .053 |
| Posttest Kontrol | .179 | 10 | .200 |

Sumber: Olah data, 2025

Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data pada kelompok eksperimen (*pretest* = 0,127; *posttest* = 0,200) dan kelompok kontrol (*pretest* = 0,053; *posttest* = 0,200) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok memiliki distribusi data yang normal. Dengan demikian, seluruh data memenuhi syarat normalitas dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik..

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 3.756 | 1 | 18 | .068 |

Sumber: Olah data, 2025

Pengujian homogenitas varians pada kelompok eksperimen melalui *Levene's Test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,068. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang bersifat homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .054 | 1 | 18 | .818 |

Sumber: Olah data, 2025

Hasil uji homogenitas varians kelompok kontrol menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,818. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

| Pretest – Posttest | Mean | Std. Deviation | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------------|-------|----------------|--------|----|-----------------|
| Pair 1 Eksperimen | 23.80 | 10.008 | 7.520 | 9 | .000 |
| Pair 2 Kontrol | 6.10 | 1.911 | 10.089 | 9 | .000 |

Sumber: Olah data, 2025

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berada di bawah ambang batas 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan latihan renang dengan bantuan *kickboard*. Pada kelompok kontrol, nilai signifikansi juga tercatat sebesar 0,000, menunjukkan adanya perbedaan statistik antara hasil pretest dan posttest meskipun tidak diberikan perlakuan khusus. Namun, bila ditinjau dari persentase peningkatan rata-rata skor, kelompok eksperimen menunjukkan kenaikan dari 120 menjadi 144, atau sekitar 20%. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 122,6 menjadi 128,7, yang setara dengan 4,98%.

Kelompok eksperimen mencatat peningkatan persentase yang jauh lebih tinggi, mengindikasikan bahwa latihan dengan menggunakan *kickboard* lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet di Tirta Karimun *Swimming Club* dibandingkan dengan latihan tanpa perlakuan khusus. Kenaikan signifikan pada kelompok eksperimen dapat dikaitkan dengan fungsi dari *kickboard* itu sendiri. Alat bantu ini memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi pada gerakan kaki tanpa harus mengatur posisi tubuh bagian atas atau memikirkan pola pernapasan. Kondisi tersebut memberikan rasa nyaman, kontrol yang lebih baik, serta rasa aman di dalam air, faktor penting bagi atlet pemula yang masih membangun kepercayaan diri dalam berenang. Seiring meningkatnya keterampilan teknis melalui latihan bertahap menggunakan *kickboard*, rasa percaya diri atlet pun ikut berkembang karena mereka merasa mampu melakukan gerakan dengan lebih stabil dan benar.

Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan latihan khusus tetap menunjukkan adanya peningkatan, yang kemungkinan disebabkan oleh aktivitas latihan rutin atau pengaruh dari kebiasaan berlatih. Meski demikian, peningkatan tersebut relatif kecil karena tidak melibatkan strategi terarah atau pendekatan sistematis yang secara khusus ditujukan untuk mengembangkan kepercayaan diri, sebagaimana diterapkan pada kelompok eksperimen. Sejalan dengan pendapat (Pamungkas & Khory, 2020) alat bantu dalam belajar renang penting dikembangkan agar peserta didik dapat mudah belajar renang. Selain itu, penggunaan alat bantu belajar dapat menimbulkan rasa senang apabila dikemas dalam bentuk permainan seperti kegiatan pengenalan air.

Oleh karena itu, latihan renang yang melibatkan penggunaan *kickboard* terbukti memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, terutama saat mempelajari teknik dasar renang. Temuan ini juga menegaskan bahwa metode pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan menciptakan rasa aman dapat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis atlet, tidak hanya terbatas pada penguasaan aspek teknis saja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *kickboard* dalam latihan renang berdampak signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet Tirto Karimun *Swimming Club*. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor pretest ke posttest sebesar 20%, sedangkan kelompok kontrol hanya 4,98%. Uji *Paired Sample t-Test* juga menunjukkan signifikansi 0,000 pada kedua kelompok, namun peningkatan lebih besar pada kelompok eksperimen membuktikan efektivitas penggunaan *kickboard*. Disarankan agar pelatih memasukkan *kickboard* dalam latihan, terutama saat pengenalan teknik dasar. *Kickboard* tidak hanya membantu secara teknis, tetapi juga meningkatkan rasa aman dan percaya diri, khususnya bagi atlet pemula. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan studi ini pada aspek psikologis lain, seperti motivasi atau kecemasan, dengan melibatkan sampel yang lebih luas untuk hasil yang lebih aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhil, M. (2018). *Statistik Pendidikan Teori Dan Praktik Dalam Pendidikan*. Medan: CV Widya Puspita, 7(2), 75–81.
- Efendi, A. (2022). Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Renang Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Kudus. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(1), 52–63. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i1.1825>
- Ella Putri Febria, & Ima Nia Uliasari. (2024). Mengembangkan Kemampuan Interaksi Sosial Dengan Kegiatan Renang Pada Anak Usia Dini. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(1), 246–252. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i1.2778>
- Febrianta, Y. (2016). Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Dengan Aktivitas Akuatik (Berenang). *Al Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 85–95. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/alathfal/article/view/1269>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-ruzz media.
- Hasmarita, S., & Meirizal, Y. (2024). Peran Orang tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Renang Di Club SGO Kota Cimahi. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(1), 410–419.
- Jariono, G., Subekti, N., dkk. (2022). PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 190–198. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.21963>
- Mulyana, A., Pingkan, A. D., dkk. (2024). Manfaat Pembelajaran Renang Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Di Sekolah Dasar . *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3213–3221. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1251>
- Pamungkas, G. S., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Pengenalan Air Terhadap Tingkat Aquaphobia. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(1), 40–45.

<https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i1.10992>

- Pratama, A. N. (2017). *Hubungan Motor Educability dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Utama*.
<http://repository.unj.ac.id/id/eprint/186>
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.745>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149.
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Saputra, Y. S. V., Rofi'i, R., & Cholid, A. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Renang Gaya Dada Untuk Mempermudah Melatih Renang Gaya Dada. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p59-65>
- Sriningsih, S., Solihin, A. O., & Komariah, S. (2022). Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di Kolam Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 63–73. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3182>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A. (2016). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. *Indonesia Sport Journal*, 1(1), 51–66. <https://doi.org/10.24114/isj.v1i1.11936>
- Syahputra, N, & Arwandi, J. (John). (2019). Persepsi Masyarakat Kota Padang terhadap Olahraga Renang di Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 164–170.
<https://www.neliti.com/id/publications/320809/>
- Wardhani, S. (2021). Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan Aisyah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 8–16.
- Yani, A. . (2017). Hubungan motivasi berprestasi dan disiplin diri dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1 (1), 62–28.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>

