



## Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung

Mochamad Ishak<sup>1</sup>, Sony Hasmarita<sup>2</sup>, Ani Pristiawati<sup>3</sup>  
STKIP Pasundan, Indonesia<sup>1</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2019

Disetujui Oktober 2019

Dipublikasikan Oktober 2019

#### Keywords:

Pelampung Batang,

Pelampung Punggung,

Keterampilan, Renang Gaya

Punggung

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah : (1) Mengetahui pengaruh pelampung batang terhadap keterampilan renang gaya punggung (2) Mengetahui pengaruh pelampung punggung terhadap keterampilan renang gaya punggung (3) Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara pelampung batang dan pelampung punggung terhadap keterampilan renang gaya punggung di kampoeng belajar swimming club. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen dengan mencobakan sesuatu perlakuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap obyek yang dikenainya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kampoeng belajar swimming club yang berjumlah 104 orang siswa, sedangkan sampel yang digunakan adalah 28 orang dari siswa yang belum mahir renang gaya punggung dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling purposive*. Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara *pre test* dan *post test* terjadi secara signifikan terhadap kelompok eksperimen (pengguna pelampung batang) 34.00 sedangkan rata-rata kelompok kontrol (pengguna pelampung punggung) 36.00 terhadap keterampilan renang gaya punggung. Hasil perhitungan *t* perbandingan perbedaan dua hasil pembelajaran 2,133 lebih kecil dari *t* Tabel 2,158. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis ( $H_0$ ), maka dapat disimpulkan bahwa : Media pelampung punggung lebih memberikan Pengaruh Terhadap keterampilan renang gaya punggung Dibandingkan Dengan Pelampung batang.

### Abstract

*The objectives of this study are: (1) Determine the effect of trunk buoys on backstroke swimming skills (2) Determine the effect of back buoys on backstroke swimming skills (3) Knowing which is more influential between rod buoys and back buoys on backstroke swimming skills in Kampoeng learn swimming club. In this study the authors used the experimental method by trying out a treatment to find out how much influence it had on the object it was holding. The population used in this study was the Kampoeng students learning swimming clubs, amounting to 104 students, while the sample used*

*was 28 people from students who were not proficient in backstroke swimming with a sampling technique using purposive sampling. From the calculation results it can be seen that the average difference between pre-test and post-test occurred significantly in the experimental group (stem buoy users) 34.00 while the average control group (back buoy user) 36.00 for backstroke swimming skills. Calculation results t comparison of the differences in the two learning outcomes 2.133 smaller than t Table 2.158. Thus we can reject the hypothesis (H<sub>0</sub>), then it can be concluded that: Back buoy media is more influential on backstroke swimming skills compared to stem buoys*

© 2019 Mochamad Ishak, Sony Hasmarita, Ani Pristiawati  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail:

ISSN 2442-9661 (cetak)

## PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu kegiatan olahraga yang digemari masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga renang dapat dilakukan oleh semua usia mulai dari anak-anak, dewasa hingga orang tua. “renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak ataupun orang dewasa bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang (Hamsa, 2015).

Dalam hal ini olahraga yang dibahas adalah renang, renang adalah olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan kaki, tangan, kepala, dan badan saat mengapung dipermukaan air (Astutik, 2014).

Melalui berenang manusia berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungannya. Melalui berenang pula manusia memperoleh kesempatan untuk bergerak bebas didalam air, ia mau tak mau harus menggerakkan tubuh untuk tujuan agar bisa mengapung dan bergerak, keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik namun juga dari aspek mental.

Renang termasuk kedalam salah satu olahraga yang dianjurkan oleh para ahli, tentunya olahraga ini harus dilakukan dengan

baik dan benar serta perlu latihan dan dilatih oleh seseorang yang bisa atau katakanlah ahli pada bidangnya. Salah satu gaya renang yang memiliki tingkat kesulitan tinggi yaitu jenis renang gaya punggung.

Renang gaya punggung juga merupakan jenis gaya renang yang diharuskan untuk dipelajari dan dikuasai baik disekolah tingkat smp dan sma maupun ditempat les renang ataupun *club* renang yang diperuntukan untuk perlombaan. Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Dengan sikap terlentang kekuatan mengapung jauh lebih besar dari pada sikap telungkup, dalam pengambilan nafas juga akan lebih mudah dilakukan karena mulut ada diatas permukaan air.

Renang adalah gerakan saat kita berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya didalam air, baik di sungai, danau, laut, ataupun kolam renang. secara umum renang kurang lebih maknanya adalah “upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh keatas permukaan air (Hamsa, 2015).

Renang merupakan olahraga yang sangat baik untuk kesehatan tubuh karena

hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja baik putra maupun putri, bahkan “renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang.

Sementara itu renang tingkat dunia diatur oleh sebuah lembaga yang bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Dan di Indonesia juga ada sebuah lembaga yang mengatur cabang olahraga renang yang bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia atau yang biasa disingkat (PRSI).

Olahraga renang memiliki manfaat dan tujuan yang berbeda tergantung bagaimana setiap individu untuk menempatkannya. Renang bisa dikategorikan sebagai olahraga rekreasi, olahraga kesehatan jasmani, juga olahraga prestasi, sesuai dengan tujuan olahraga itu sendiri.

Sementara itu renang gaya punggung hampir memiliki kesamaan gerak dengan renang gaya bebas, namun posisi tubuh berbeda ketika berada di air jika gaya bebas berada dalam keadaan telungkup sedangkan gaya punggung dalam keadaan terlentang dengan posisi wajah berada di atas permukaan air. Renang gaya punggung (*the back crawl stroke*) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung. Tungkai digerakkan naik turun secara bergantian untuk mencambuk air agar mendapatkan daya dorong ke depan sehingga tubuh perenang dapat meluncur ke depan (Sugiyanto, 2011).

Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam proses penyampaian renang gaya punggung. Diantaranya adalah gerakan kaki, pengambilan nafas, gerakan tangan dan koordinasi renang gaya punggung. Tahapan tersebut digunakan bagi mereka yang telah bisa berenang tetapi masih l.

memerlukan perbaikan-perbaikan dalam tekniknya (Solihin & Sriningsih, 2016).

Teknik dasar renang gaya punggung atau prinsip mekanis renang gaya punggung sama seperti yang terdapat pada renang gaya lainnya. Teknik renang gaya punggung dapat dibagi menjadi seperti berikut : (a) daya apung (b) posisi tubuh, (c) gerakan kaki, (d) gerakan tangan, (e) pernafasan (pengambilan nafas), (f) gerakan koordinasi.

Daya apung adalah gaya yang bekerja pada tubuh seseorang yang besarnya nol. Suatu benda akan mengapung hanya jika berat badan lebih kecil atau sama dengan daya apung maksimum (Kuncoro, 2015).

Kemampuan tubuh untuk mengapung sangat penting didalam melaksanakan aktifitas cabang olahraga air, seseorang yang mempunyai kemampuan mengapung dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar berenang pada tingkat pemula maupun keberhasilan mencapai prestasi pada tingkat lanjut.

Salah satu teknik dasar berenang yang sukar adalah mengapung. Pengapungan adalah dasar dari semua gaya renang yang merupakan suatu karakteristik alamiah tubuh dan perlu dipelajari. Ada 3 hal penting dalam mengatur pengapungan tubuh : pengaturan pernafasan (banyaknya udara yang dihirup), posisi tubuh (keseimbangan), relaksasi (Thomas, 2002).

Mengapung terlentang merupakan salah satu teknik renang yang paling penting dipelajari, karena dengannya anda dapat beristirahat dan bernafas diperairan yang cukup dalam. Teknik ini dapat menyelamatkan anda dikeadaan darurat dalam lingkungan air, dengan belajar mengapung anda akan tau caranya menyeimbangkan tubuh ke posisi mendekati horizontal.

Menurut Hastuti (2009), Ada posisi tubuh dalam gaya punggung  
Posisi tidur terlentang, horisontal dan efisien.

2. Telinga di bawah permukaan air.
3. Kepala tidak banyak bergerak, mata melihat ke arah jari kaki.
4. Daggu ditekuk dan posisi tungkai tetap di air.
5. Posisi pinggang tetap dekat permukaan.
6. Bahu sebagai sumbu putaran lengan.
7. Untuk menjaga posisi tungkai tetap di dalam air, pertahankan posisi kepala hingga pinggang.
1. Tendangan kaki membantu posisi tubuh tetap horisontal dan menjaga keseimbangan kayuhan lengan. Ini akan memperkecil ayunan tungkai ke sisi lainnya. Gerakan ini juga memungkinkan memberikan dorongan.
2. Pinggang menjadi sumbu pergerakan tungkai secara teratur
3. Tungkai saling berdekatan.
4. Posisi tungkai hampir lurus dan lutut di bawah permukaan air.
5. Pergelangan kaki santai namun terkunci.

Upayakan tidak membuat banyak gelombang saat menendang.

Untuk Kayuhan lengan pada gaya punggung adalah bergantian dan berkelanjutan. Kayuhan lengan harus diupayakan memberikan dorongan tetap. Lengan tertekuk memberi efisiensi gerak dibandingkan posisi lengan lurus. Pada fase awal, kayuhan lengan lurus dianggap lebih baik dibanding kayuhan lengan tertekuk.

Meskipun sikap tubuh gaya ini dapat memungkinkan setiap orang dapat mengambil nafas kapan saja yang diinginkan, tetapi untuk menghindari kemungkinan terhisapnya air, terutama melalui hidung, maka cara pengambilan nafas pada gaya punggung ini sama dengan cara bernafas yang dilakukan pada gaya bebas.

Sebagai pedoman, apabila seseorang mampu dan bisa mengambil udara dengan memutar kepala kearah kanan, maka pengambilan nafas dilakukan pada lengan kanan melakukan fase istirahat (*recovery*) dan membuang sisa pembakarannya atau

pernafasannya disaat lengan kiri melakukan fase istirahat.

Maka dari itu, koordinasi gerakan renang gaya punggung adalah rangkaian gerakan renang gaya punggung yang terpadu yang terdiri dari gerakan meluncur, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki, gerakan lengan. Sehingga dalam tahap pelaksanaan pelatihannya perlu sebuah media yang dapat membantu dan mempermudah penguasaan teknik renang yang satu ini karena kompleksitas gerakannya.

Nurseto (2011) mengemukakan bahwa "*Instructional Media and The New Technologies of Instructions*" menyusun suatu model prosedural yang diberi nama akronim "*ASSURE*". Model *ASSURE* ini dimaksudkan untuk menjamin penggunaan media pembelajaran yang efektif. Model yang diakronimkan dengan *ASSURE* itu meliputi 6 langkah dalam perencanaan sistematis untuk penggunaan media, yaitu: *Analyze Learner Characteristics, State Objectives, Select, Modify Or Design Materials, utilize materials, require learner response, evaluate.*

Untuk membuat media yang tepat bagi kegiatan pembelajaran biasanya akan meliputi salah satu dari tiga kemungkinan yaitu : Memilih media pembelajaran yang sudah tersedia, Merubah media yang sudah ada, dan Merancang pembuatan media yang baru.

Salah satu daya apung yang paling populer adalah Pelampung Batang (*swimming noodle*), adalah contoh silinder busa *polythene* berdiameter sekitar 3 inci dan panjangnya 58 inci. Salah satu yang paling populer dan banyak mengapung saat pelajaran berenang. Beberapa kali disebut '*woggle*' itu murah untuk dibuat, murah untuk dibeli dan mudah digunakan dalam pelajaran renang kelompok besar.

Young (2016) mengemukakan Pelampung Batang sangat serbaguna dan karena ini bukan bantuan tetap, bisa

digunakan dan dibuang dengan mudah. Ini juga bisa menambah rasa asyik berenang karena bisa diselipkan di bawah lengan di bagian depan dan belakang serta diletakkan di antara kaki dan digunakan sebagai *a'horse*.

Sementara pelampung punggung merupakan salah satu alat bantu berenang yang bisa digunakan untuk melatih atau mempelajari renang. Alat ini terbuat dari busa/bahan spon/karet super yang anti rembes dan nyaman bisa dipakai untuk anak-anak dan dewasa serta memiliki tingkat daya apung yang lumayan tinggi, pelampung ini berfungsi untuk membantu menopang keseimbangan.

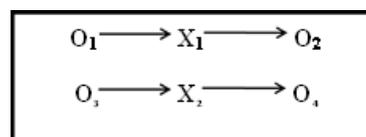
## METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen dengan mencobakan sesuatu perlakuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap obyek yang dikenainya. Adapun pengertian eksperimen itu sendiri yaitu (Sugiyono, 2013). "Eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali".

Metode eksperimen yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah eksperimen murni yaitu *Pre test - Posttest Control Group Design* "sebagaimana dalam eksperimen ini terdapat dua kelompok yang dipilih yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak atau *random*, kemudian di beri *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control.

Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adalah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda. secara signifikan.

Pengaruh perlakuan adalah  $(O_2 - O_1) - (O_3 - O_4)$ .



**Gambar 1. desain Penelitian**

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Kelompok Eksperimen *Pretest*
- X<sub>1</sub> : *Treatment* Pelampung Batang
- O<sub>2</sub> : Kelompok Eksperimen *Posttest*
- O<sub>3</sub> : Kelompok *Control Pretest*
- X : *Treatment* pelampung punggung
- O<sub>4</sub> : Kelompok *Control Posttest*

Berdasarkan rancangan penelitian lamanya penelitian ini berlangsung selama 12 pertemuan, siswa diberikan pretest 1 kali diawal pertemuan, kemudian treatment 10 kali pertemuan, dan posttest 1 kali diakhir pertemuan.

Dalam penelitian ini dibutuhkan populasi untuk menentukan objek dan subjek pada saat penelitian "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Dengan demikian populasi adalah keseluruhan anggota yang akan diteliti oleh peneliti.

Populasi yang akan dijadikan sumber data penelitian ini adalah siswa di Kampong Belajar Swimming Club dengan jumlah populasi sebanyak 104 orang siswa.

Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *sampling purposive*. "*Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan tujuan tertentu atau dengan pertimbangan tertentu". Pertimbangan yang dipakai untuk menentukan sampel diantaranya, (1) siswa kelas renang reguler yang sudah terdaftar di kampong belajar swimming klub (2) siswa yang belum begitu mahir renang gaya punggung (3) siswa yang bersedia hadir dihari senin dan kamis.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebanyak 28 orang siswa dari jumlah total populasi sebanyak 104 orang siswa Kampoeng Belajar Swimming Club.

Tahap pertama tes yang dilakukan sebelum *eksperimen (pretest)* dan tahap kedua yaitu tes yang dilakukan setelah *eksperimen (posttest)*. Kemudian hasil pengetesan yang merupakan data mentah diolah dengan menggunakan rumus - rumus statistika. Pengolahan dilakukan agar data yang diperoleh mengandung makna bagi penelitian. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data sebagai berikut:

1. Menghitung Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku.

**Tabel 1. Data Rata-rata dan Simpangan Baku kelompok eksperimen pelampung batang**

Aspek penilaian	Periode Tes	Rata-rata	Simpangan baku
Pelampung Batang	Tes Awal	32.929	3.626
	Tes Akhir	34.214	3.215

Jika dilihat dari tabel hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku untuk kelompok eksperimen (pelampung batang) terdapat tes awal sebesar 32.929, tes akhir sebesar 34.215. Sedangkan simpangan baku tes awal sebesar 3.626, tes akhir sebesar 3.215 Untuk menguji data tersebut, harus diuji dengan pendekatan uji t dan data berdistribusi normal.

**Tabel 2. hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku untuk kelompok eksperimen pelampung punggung**

Aspek penilaian	Periode Tes	Rata-rata	Simpangan baku
pelampung punggung	Tes Awal	34.714	4.027
	Tes Akhir	36.000	3.464

Jika dilihat dari tabel hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku

untuk kelompok eksperimen (pelampung punggung) terdapat tes awal sebesar 34.714, tes akhir sebesar 36.000. Sedangkan simpangan baku tes awal sebesar 4.027, tes akhir sebesar 3.464 Untuk menguji data tersebut, harus diuji dengan pendekatan uji t dan data berdistribusi normal.

Hasil penghitungan uji hipotesis penggunaan pelampung batang dan pelampung punggung

**Tabel 3. hasil penghitungan dan analisis data diperoleh T hitung**

Aspek Penilaian	t-hitung	t table (13 : $\alpha$ 0,05)	Hasil
Pelampung batang	1.286	2,160	Signifikan
Pelampung punggung	1.571	2,160	Signifikan

Dari hasil penghitungan dan analisis data diperoleh T hitung pelampung batang sebesar 1.268, selanjutnya dibandingkan dengan T tabel 0,05 (13) = 2,160 harga t hitung lebih kecil dari pada t tabel, dan t hitung berada didalam daerah penerimaan hipotesis, pelampung punggung berpengaruh signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung, begitu juga dengan pelampung punggung berpengaruh signifikan dengan hasil perhitungan sebesar 1.571 yang berarti harga t hitung lebih besar dari pada t tabel, dan t hitung berada diluar daerah penerimaan hipotesis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam pembelajaran renang gaya punggung menggunakan pelampung batang dan pelampung punggung siswa dikelompokkan menjadi 2 yaitu kelompok A (pelampung batang) dan kelompok B (pelampung punggung).

Pada saat penelitian dilapangan diketahui bahwa penggunaan pelampung punggung yang diberikan pada kelompok B berdampak lebih baik dibandingkan dengan kelompok A yang menggunakan pelampung

batang, selain itu kenapa pelampung punggung berdampak lebih baik dibanding pelampung batang, rupanya pelampung punggung mempunyai karakteristik dan kelebihan pada proses pembelajarannya.

Media memiliki multi makna, baik dilihat secara terbatas maupun secara luas. Munculnya berbagai macam definisi disebabkan adanya perbedaan dalam sudut pandang, maksud, dan tujuannya.

Manfaat yang dapat diambil dari penggunaan media adalah media dapat membangkitkan motivasi dan pengaruh psikologis bagi peserta didik. Efektifitas proses pembelajaran juga akan terlaksana bila memanfaatkan media pembelajaran.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari tes keterampilan renang gaya punggung, maka penulis sampaikan kesimpulan dari pelaksanaan penelitian mengenai Perbandingan Pelampung Batang Dan Pelampung Punggung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung di kampoeng belajar *swimming club* di Tamansari Bukit Bandung Desa Sindanglaya Kec. Mandalajati Kota Bandung, berdasarkan analisis data tersebut maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

“Pelampung punggung lebih memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung dibandingkan dengan pelampung batang di Kampoeng Belajar *Swimming Club*”.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari tes keterampilan renang gaya punggung, maka penulis sampaikan kesimpulan dari pelaksanaan penelitian mengenai Perbandingan Pelampung Batang Dan Pelampung Punggung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung di kampoeng belajar *swimming club* di Tamansari Bukit Bandung Desa Sindanglaya Kec. Mandalajati Kota Bandung, berdasarkan

analisis data tersebut maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan Pelampung batang memberikan pengaruh terhadap keterampilan renang gaya punggung.
2. Penggunaan Pelampung punggung memberikan pengaruh terhadap keterampilan renang gaya punggung.
3. Pelampung punggung lebih memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung dibandingkan dengan pelampung batang di Kampoeng Belajar *Swimming Club*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Elly Puji. (2014). Implementasi Kebijakan Kepala Sekolah Tentang Pembelajaran Renang di SMPNegeri 1 Cerme Kabupaten Gresik. *jurnal kebijakan dan pengembangan pendidikan, volume 2, nomor 1*.
- Hamsa, Mukhammadi. (2015). Survey Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan, volume 03, nomor 03*.
- Hastuti, Pudji. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Renang Special Olympic*. Jakarta : special Olympic Indonesia.
- Kuncoro, B F T. (2015). Analisis Biomekanika pada Olahraga Renang Gaya Bebas. *phedheral. Vol.11. no.2*.
- Nurseto, Tejo. (2011). Membuat Media yang Menarik. *jurnal ekonomi & pendidikan, volume 8 no.1*.
- Solihin, Akhmad Olih & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar renang*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyanto. (2011). Keefektifan Urutan Pembelajaran Keterampilan Gerak Renang. *Cakrawala Pendidikan*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Thomas, David G. (2002). *Renang: Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja grafindo Persada.

Young, Mark. (2016). The complete beginners guide to swimming :

professional guidance and support to help you through every stage of learning how to swim. *educate and learn publishing*.