Pembelajaran Dengan Penggunaan Media Pada Renang Gaya Dada Mahasiswa PJKR Angkatan 2013 Di Stkip Pasundan Cimahi

Ani Pristiawati

STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2016

Disetujui Maret 2016

Dipublikasikan April 2016

Keywords:

Media Pembelajaran, Renang

Gaya dada

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pembelajaran media keterampilan renang gaya dada dalam berenang. Sampel dari penelitian ini terdiri dari 39 siswa jurusan Kesehatan dan Rekreasi Pendidikan Jasmani, di STKIP Pasundan Cimahi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan menggunakan siklus yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi dan refleksi. Dan media yang digunakan noodle swimming dan botol 1500 ml. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Secara keseluruhan penggunaan media sangat membantu dalam belajar untuk mengembangkan metode untuk gaya dada keterampilan berenang. (2) Ada peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 keterampilan renang gaya dada. (3) Penggunaan noodle swimming dan botol 1500 ml, berhasil karena peningkatan keterampilan renang gaya dada. (4) Tidak adanya media pembelajaran, dapat membantu menambah wawasan dan metode pembelajaran dada renang.

Abstract

The purpose of this study was to determine the differences in learning media for breaststroke swimming skills in swimming. The sample of this study consisted of 39 students majoring in Health and Recreation Physical Education, at STKIP Pasundan Cimahi. This research is an action research using a cycle consisting of planning, action, observation, evaluation and reflection. And the media used are noodle swimming and 1500 ml bottles. The results showed that (1) Overall the use of media was very helpful in learning to develop methods for breaststroke swimming skills. (2) There is an increase from cycle 1 to cycle 2 breaststroke swimming skills. (3) The use of noodle swimming and 1500 ml bottles, was successful because of increased breaststroke swimming skills. (4) The lack of learning media, can help add insight and methods of learning chest swimming..

© 2016 STKIP Pasundan

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

ISSN 2442-9961 (cetak)

E-mail:

PENDAHULUAN

Keberanian, kesenangan, dan rasa percaya diri adalah salah satu syarat untuk keberhasilan pembelajaran. Dalam pembelajaran renang gaya dada, agar hasilnya optimal, guru perlu meningkatkan keberanian, kesenangan, dan rasa percaya diri mahasiswa. Namun kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam cabang olahraga renang gaya dada, seperti yang terjadi pada pembelajaran renang gaya dada di STKIP Pasundan Cimahi. Dalam pre tes hasil belajar mahasiswa menunjukkan bahwa 70% mahasiswa belum mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran gaya dada mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Olahraga renang di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan menunjukan kecenderungan yang terus meningkat dalam kualitas prestasi. olahraga renang Indonesia setahap demi setahap maju dan berkembang serta selanjutnya dalam tahun 1952, PBSI menjadi anggota resmi dari Federasi Renang Dunia – FINA (singkatan dari *Federation Internationale de Nation*). Dan *International Olympic Committee (IOC)*.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan orang di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, di danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

Aktifitas renang empat kali lebih berat daripada waktu istirahat. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan gerakan di air seluruh tubuh akan bergerak dan tubuh secara tidak langsung mengatasi tekanan air yang lebih besar. Seperti otot-otot, paru-paru,

jantung, dan semua organ-organ dalam tubuh kita bekerja lebih ekstra.

Di samping itu juga adanya rangsangan dingin yang kita rasakan dari air mempunyai pengaruh-pengaruh yang baik bagi tubuh kita dan akan menimbulkan perasaan segar.

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, bahwa sejak dahulu orang telah mengenal renang dan mempegunakan air sebagai salah satu alat penyembuhan (*therapeutics*). Dapat dikatakan bahwa renang dapat menenangkan penderita penyakit jiwa dan melepaskan segala kekakuan pada tubuh kita rileksasi. Renang dapat menyembuhkan orang yang mempunyai penyakit asma, karena dengan renang, otot-otot pernapasan dapat menjadi kuat.

Sikap yang *horizontal* dalam berenang, dan dengan adanya pula tekanan dalam air yang dapat mengurangi gaya berat tubuh kita sehingga tubuh kita akan merasa *rileks* dan hal ini dapat dimanfaatkan untuk mengurangi kelainan-kelainan atau kesalahan-kesalahan dalam tubuh. Sekarang ini terapi modern untuk penyakit lumpuh banyak dilatih berjalan di dalam air.

Renang adalah olahraga yang dilakukan di dalam air, dan memiliki empat gaya renang. Gaya tersebut adalah: gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Gaya dada adalah gaya yang gerakannya meniru gerakan katak saat berenang. Gaya dada dalam perkembangannya terdiri dari gaya dada tradisional atau gaya rekreasi dan gaya modern atau gaya prestasi, kedua macam gaya ini teknik gerakannya sangat berbeda. Gaya dada tradisional dayungan lengannya melebar sampai jauh kebelakang, gerakan lututnya terbuka lebar ke samping, sedangkan gaya dada modern, tarikan lengannya hanya selebar bahu, demikian juga lebar antara kedua lutut saat di tekuk hanya selebar panggul. Oleh karena itu bila dibandingkan

kedua gaya ini, tentu gaya modern akan lebih cepat dari pada gaya tradisional.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu diadakan perbaikan pembelajaran dengan menerapkan penggunaan media *noodle swimming*, dan pelampung untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam pembelajaran gaya dada 25 meter mahasiswa. Diharapkan dengan penggunaan media rubber resistant, mahasiswa akan lebih konsentrasi pada gaya, sehingga akan terhindar dari rasa takut, timbul rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

METODE

Metode Penelitian ini adalah jenis Penelitian Tindakan (action research) yang membahas masalah penggunaan media Noodle Swimming dan Botol Aqua 1500 ml untuk meningkatkan, pembelajaran gaya dada 25 meter mahasiswa PJKR tahun 2013 di STKIP Pasundan Cimahi.

Penelitian ini dapat dilakukan dengan cara kolaboratif dan partisipatif. Model ini sesuai dengan penelitian tindakan model bermutu. Penelitian dengan tindakan mengandung kegiatan yang bersiklus. Hal yang dapat direncanakan hanyalah untuk siklus pertama, sedangkan rencana tindakan untuk siklus kedua dan seterusnya dirancang berdasarkan hasil refleksi. Dan pada akhirnya akan di dapat hasil yang diinginkan oleh peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan melalui 5 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap pengolahan data, tahap penyusunan laporan. Lebih jelas mengenai tahapan diatas, adalah sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Tahap ini kegiatan yang dilakukan meliputi observasi dalam pembelajaran teori dan praktek renang dikolam renang, penyusunan proposal penelitian.

2. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi pembuatan rencana pembelajaran, pembuatan LO (lembar observasi) format penilaian gerakan gaya dada.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan kegiatan yang banyak berhubungan dengan lapangan dan pengolahan hasil penelitian. Tahap ini meliputi pengumpulan data dan pengolahan data.

4. Tahap Penyelesaian

Tahap ini meliputi penyusunan laporan penelitian dan pengadaan laporan.

Prosedur penelitian tindakan ini terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari kegiatan perencanaan tindakan observasi dan refleksi. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik observasi, untuk data kualitatif dan penilaian hasil tes pembelajaran mahasiswa sebagai data kuantitatif.

Untuk keperluan analisis data kuantitatif diperoleh dari hasil tes perbuatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan dua kali penilaian terhadap materi olahraga (gaya dada).

Penelitian ini menggunakan siklus, yang mana setiap siklus mempunyai langkah-langkah sistematis dan terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Lebih jelas mengenai tahapan diatas, adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan tindakan

Perencanaan tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari penguasaan renang gaya dada mahasiswa STKIP Pasundan.
- 2) Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari penguasaan penggunaan media renang gaya dada.

- 3) Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi yang akan diberikan kepada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan dua siklus, yang mana setiap siklus memiliki langkah-langkah seperti yang dijelaskan diatas.

- 1) Perencanaan Siklus Pertama

- a. Tahap Perencanaan Tindakan (Alternatif Pemecahan I)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan tindakan berupa pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan silabus dan kurikulum dengan berbagai kesulitan yang dihadapi mahasiswa sehingga upaya penggunaan media pada renang gaya dada akan dilakukan. Penulis akan menetapkan materi pokok yang akan dilakukan, dan akan mencari sumber masalah rendahnya hasil belajar keterampilan pada mahasiswa. Kemudian penulis akan menetapkan rencana siklus tindakan, yaitu siklus yang akan dilakukan sebanyak 2 siklus tindakan. Penulis akan menyusun rencana pembelajaran pada tiap siklus. Menyusun lembar observasi dan mempersiapkan alat bantu yang akan dipergunakan dalam pembelajaran siklus pertama. Yang terakhir penulis menyusun rencana evaluasi (tes hasil belajar) untuk melihat tingkat penguasaan keterampilan gerak renang gaya dada pada tiap siklusnya.

- b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Perencanaan sudah disusun, maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan yang dialami mahasiswa. Dengan menggunakan gaya resiprokal dimana rekan mahasiswa sebagai pembantu peneliti bertindak sebagai guru dan kegiatan mengajar yang dilakukan, setelah itu mahasiswa dibariskan dan berdoa, kemudian melakukan pemanasan dengan penerapan pendekatan bermain yang mendekati dengan keterampilan gerakan renang gaya dada sejak awal. Hingga masuk ke bagian materi, guru menjelaskan tentang

materi gaya dada, memberikan metode gaya dada dan mahasiswa mempraktekan gerakan renang gaya dada menggunakan media atau alat bantu noodle swimming. Dengan penggunaan media tersebut diharapkan dapat menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dan meminimalkan kesulitan pada saat melakukan gerakan renang gaya dada. Pada akhir tindakan mahasiswa akan diberi tes renang gaya dada untuk melihat hasil belajar yang telah dicapai mahasiswa setelah diberikannya tindakan dengan menggunakan noodle swimming.

- c. Observasi I

Tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Kepala dosen teori dan praktek renang yang bertugas sebagai pengamat atau kolaborator mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai dengan program dilapangan. Observasi yang dilakukan adalah posisi tubuh ketika diair, gerakan kaki renang gaya dada, gerakan tangan gaya dada, posisi kepala ketika melakukan nafas ke arah depan, serta koordinasi gerakan keseluruhan. Kolaborator akan memberikan masukan apabila program belajar tersebut masih kurang baik terlaksana.

- d. Evaluasi I

Setelah melakukan pelaksanaan tindakan dan observasi, kemudian peneliti memberikan tes hasil belajar renang gaya dada dilakukan kepada mahasiswa sehingga diperoleh sejumlah informasi dari tes tersebut, dilanjutkan dengan analisis hasil.

- e. Tahap Refleksi I

Hasil dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, kemudian dapat disimpulkan apa saja yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes belajar I. Hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan siklus II. Sedangkan hasil dari tindakan siklus I dikatakan kurang baik, itu artinya pada siklus

I peneliti menggunakan alat bantu noodle swimming untuk menambah variasi metode pembelajaran renang gaya dada. Dikatakan sulit bagi mahasiswa yang melakukannya karena alat tersebut baru pertama kali diperkenalkan dan dipakai pada pembelajaran renang gaya dada. Dan dengan diberikannya tes pada akhir pembelajaran, mahasiswa masih minim sekali penguasaan keterampilan renang gaya dada nya tersebut.

Pada siklus II peneliti akan menggunakan alat bantu botol 1500 ml dengan kegunaan sebagai alat bantu pengganti pelampung atau puul buoy, dan diharapkan akan memberikan masukan yang positif pada siklus II.

2. Siklus II

Apabila pada pelaksanaan siklus I dan hasil belum sesuai terhadap tingkat penguasaan renang gaya dada dengan menggunakan media pembelajaran, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II dengan tahap-tahap sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan Tindakan II (Alternatif Pemecahan Tindakan II)

Dari hasil analisis data dari refleksi I maka dibuat kembali rencana tindakan II sebagai upaya mengatasi permasalahan yang belum terselesaikan pada siklus I, dimana pada siklus I dikatakan penggunaan noodle swimming belum berhasil memberikan masukan yang baik terhadap metode pembelajaran keterampilan renang gaya dada. Kegiatan lainnya ialah menyusun kembali lembar observasi dan menyusun tes hasil belajar II. Penulis akan menetapkan materi pokok yang akan dilakukan, dan akan mencari sumber masalah rendahnya hasil belajar keterampilan pada mahasiswa.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program pemecahan masalah yang telah disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian tes hasil belajar II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh

mana peningkatan penguasaan siswa terhadap materi yang diberikan. Dengan mempraktekan teknik renang gaya dada dengan menggunakan media pembelajaran Noodle Swimming dan Botol 1500 ml. Setelah itu mahasiswa dibariskan dan berdoa, kemudian melakukan pemanasan dengan penerapan pendekatan bermain yang mendekati dengan keterampilan gerakan renang gaya dada sejak awal. Hingga masuk ke bagian materi, guru menjelaskan tentang materi gaya dada, memberikan metode gaya dada dan mahasiswa mempraktekan gerakan renang gaya dada menggunakan media atau alat bantu noodle swimming.

c. Observasi II

Observasi II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan diberikan dan lebih baik dari siklus atau tindakan sebelumnya pada siklus I. Observasi yang dilakukan adalah posisi tubuh ketika diair, gerakan kaki renang gaya dada, gerakan tangan gaya dada, posisi kepala ketika melakukan nafas ke arah depan, serta koordinasi gerakan keseluruhan. Kolaborator masih memberikan masukan dan penilaian berjalannya siklus II.

d. Evaluasi II

Tes hasil belajar mahasiswa selesai diberikan maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes siswa tersebut yaitu penguasaan teknik renang gaya dada. Berikutnya peneliti menganalisis hasil penelitian yang didapat, kemudian hasil belajar diperlihatkan setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan media renang gaya dada.

e. Refleksi II

Keseluruhan data yang diperoleh dianalisis dan ditarik kesimpulan dari tindakan perbaikan yang telah dilakukan. Dapat ditarik kesimpulan hasil belajar mahasiswa dari siklus ke siklus berikutnya. Hasil dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini,

kemudian dapat disimpulkan apa saja yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes belajar II. Sedangkan hasil dari tindakan siklus I dikatakan kurang baik, itu artinya pada siklus I peneliti menggunakan alat bantu noodle swimming untuk menambah variasi metode pembelajaran renang gaya dada. Dikatakan sulit bagi mahasiswa yang melakukannya karena alat tersebut baru pertama kali diperkenalkan dan dipakai pada pembelajaran renang gaya dada. Dan dengan diberikannya tes pada akhir pembelajaran, mahasiswa masih minim sekali penguasaan keterampilan renang gaya dada nya tersebut. Pada siklus II peneliti menggunakan alat bantu botol 1500 ml dengan kegunaan sebagai alat bantu pengganti pelampung atau puul buoy, dan diharapkan akan memberikan masukan yang positif pada siklus II. Dan hasilnya dapat dikatakan memberikan masukan yang cukup baik dan positif bagi metode pembelajaran renang gaya dada. Siklus II memberikan peningkatan yang cukup daripada siklus I. Sehingga botol 1500 ml dapat digunakan sebagai alat bantu untuk metode pembelajaran renang gaya dada. Dan tidak perlu lagi ditambah siklus III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Aktivitas Tindakan Siklus 1

No	Aspek Penelitian	Siklus Penelitian	Tindakan
1	Aktivitas pembelajaran renang gaya dada	2%	Diperlukan upaya atau fokus pada metode pembelajaran renang gaya dada
2	Posisi tubuh, Gerakan kaki,	9% 9%	Upaya peningkatan dalam hal ini yaitu perlunya metode pembelajaran yang di

Gerakan tangan,	9%	khususkan pada koordinasi gerakan dan gerakan kaki renang gaya dada.
Teknik nafas,	4%	
Koordinasi	7%	

Dari tabel diatas diketahui bahwa pada siklus 1 aktivitas pembelajaran renang gaya dada hanya diperoleh 82% sehingga diperlukan upaya atau fokus pada pembelajaran metode renang gaya dada. Kemudian pada siklus 1 didapat hasil pada pengamatan dari posisi tubuh 79%, gerakan kaki 69%, gerakan tangan 79%, Teknik nafas 74% dan koordinasi gerakan hanya 67%, disini artinya diperlukan upaya peningkatan metode pembelajaran yang dikhususkan pada koordinasi gerakan keseluruhan dan gerakan kaki renang gaya dada. Penjelasan diatas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini, yaitu sebagai berikut :

Gambar 1. Grafik Siklus 1

Tabel 2. Hasil Aktivitas Tindakan Siklus 2

No	Aspek Yang dilihat	Hasil Presentase		Peningkatan Siklus
		Siklus 1	Siklus 2	
1	Aktivitas pembelajaran renang gaya dada	82%	94%	12%
2	Posisi tubuh	79%	93%	14%
	Gerakan kaki	69%	86%	17%

Gerakan tangan	79%	82%	3%
Teknik nafas	74%	75%	1%
Koordinasi	67%	75%	8%

Setelah siklus 2 telah dilaksanakan, maka telah diperoleh data atau hasil peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut, pada aktivitas pembelajaran renang gaya dada pada siklus 1 diperoleh 82%, sedangkan pada siklus 2 diperoleh 94%, ini artinya ada peningkatan aktivitas pembelajaran renang gaya dada sebesar 12%. Posisi tubuh pada siklus 1 hanya memperoleh 79% sedangkan pada siklus 2 diperoleh 93% artinya peningkatan posisi tubuh pada siklus 2 sangat didapat respon yang baik, peningkatan sebesar 14%. Aktivitas gerakan kaki pada siklus 1 hanya 69%, sedangkan pada siklus 2 sebesar 86%, artinya pada gerakan kaki mengalami peningkatan sebesar 17%. Kemudian gerakan tangan pada siklus 1 diperoleh 79% dan pada siklus 2 diperoleh 82% terdapat peningkatan 3%. Pada irama nafas siklus 1 memperoleh 74% dan pada siklus 2 sebesar 75% sangat tipis sekali peningkatannya yaitu hanya 1%. Yang terakhir yaitu koordinasi gerakan renang gaya dada secara keseluruhan, pada siklus 1 yaitu 67% dan pada siklus 2 sebesar 75% diperoleh peningkatan 8%.

Dari hasil siklus 2 telah diperoleh, maka perlu diketahui nilai rata-rata pada tindakan aktivitas siklus 1 dan siklus 2, yaitu sebagai berikut :

No	Siklus Penelitian	Aspek	Ketuntasan Belajar
1	Pertama	Posisi tubuh Gerakan kaki Gerakan tangan Teknik nafas Koordinasi	79% 69% 79% 74% 67%
2	Kedua	Posisi tubuh Gerakan kaki Gerakan tangan Teknik nafas Koordinasi	93% 86% 82% 75% 75%

Tabel 3. Nilai Rata-rata Tindakan

Pada nilai rata-rata kedua siklus diperoleh 84% dari kedua tindakan siklus tersebut dan mempunyai criteria yang baik pada penguasaan renang gaya dada. Setelah melakukan metode pembelajaran renang gaya dada maka ditentukan ketuntasan belajar seperti yang akan dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Ketuntasan Belajar

No	Siklus penelitian	Tindakan Aktivitas
1	Pertama	82%
2	Kedua	94%
Rata-rata		84%

Dari tabel di atas telah diperoleh ketuntasan belajar pada siklus1 hasil pada pengamatan dari posisi tubuh 79%, gerakan kaki 69%, gerakan tangan 79%, Teknik nafas 74% dan koordinasi gerakan hanya 67%, sedangkan pada siklus 2 telah diperoleh 93% untuk posisi tubuh, 86% untuk gerakan kaki, 82% untuk gerakan tangan, 75% untuk teknik nafas, dan 75% untuk koordinasi keseluruhan

gerakan renang gaya dada. Ini artinya penggunaan media atau alat bantu noodle swimming pada siklus 1 kurang mendapat respon, sedangkan penggunaan botol 1500 ml pada siklus 2 sangat memberikan masukan positif, dan inovatif. Sehingga penggunaan media atau alat bantu sangat membantu dan mempermudah metode pembelajaran renang gaya dada yang dianggap sulit oleh beberapa mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian menggunakan metode *action research* atau penelitian tindakan yang melibatkan variabel bebas, yaitu media pembelajaran sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan renang gaya dada. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian siklus 1 dan 2, dapat disimpulkan bahwa :

1. Secara keseluruhan menggunakan media pada pembelajaran cukup membantu untuk mengembangkan metode terhadap keterampilan renang gaya dada.
2. Terdapat peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 terhadap keterampilan renang gaya dada.

3. Penggunaan noodle swimming dan botol 1500 ml, bisa dikatakan berhasil karena adanya peningkatan terhadap keterampilan renang gaya dada.
4. Dengan adanya media pembelajaran, dapat membantu dan menambah wawasan metode pembelajaran renang gaya dada.

DAFTAR PUSTAKA

- Nugraha, Eka, (2011). *Pembelajaran Renang*.UPI. Bandung.
- Davis, Damien. Dkk, (2007). *Health and Physical Education 1*. Malaysia.
- J. Vickers, Betty & J. Vincent, William.(1984) *Swimming*. United State America. Wm. C. Brown Company Publishers.
- Riduwan. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. (2010). Alfabeta. Bandung.
- Thomas, D. G. (2000)*Renang Tingkat Mahir*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.