

Penerapan Pelatihan Keselamatan Air dan Teknik Renang Dasar bagi Siswa SMP Negeri 8 Tangerang Selatan

Burhanuddin Yahya Nasution*¹, Muhammad Zidan², Muhammad Alfath Putra Yanto³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

*e-mail: alfathputra1601@gmail.com

Abstrak

Penguasaan keterampilan renang dasar dan pemahaman keselamatan air merupakan kemampuan penting yang seharusnya dimiliki siswa tingkat sekolah menengah pertama, mengingat meningkatnya risiko kecelakaan terkait air di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di salah satu sekolah menengah pertama di Tangerang Selatan dengan tujuan memperkuat kemampuan akuatik siswa melalui pelatihan terstruktur yang menekankan teknik renang dasar dan literasi keselamatan air. Kegiatan pelatihan meliputi penyuluhan keselamatan air, latihan meluncur dan mengapung, teknik pernapasan, koordinasi gerak dasar renang, serta integrasi permainan edukatif untuk meningkatkan keberanian dan kenyamanan siswa di air.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan instrumen observasi teknik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang konsisten pada kemampuan mengapung stabil, kontrol pernapasan, serta koordinasi tubuh selama berenang. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang sistematis dan sesuai usia efektif dalam meningkatkan kemampuan renang dasar sekaligus menumbuhkan kesadaran keselamatan air pada siswa sekolah menengah pertama, sehingga layak direkomendasikan untuk diterapkan pada institusi pendidikan lainnya.

Kata kunci: keselamatan air, renang dasar, pelatihan akuatik, siswa SMP, literasi akuatik

Abstract

Basic swimming skills and water safety literacy are essential competencies for junior secondary school students, particularly in response to increasing risks of water-related incidents within school and community environments. This community service program was implemented at a junior high school in South Tangerang with the objective of enhancing students' aquatic abilities through a structured training approach focusing on fundamental swimming techniques and water safety awareness. The training consisted of water safety education, glide and float practice, breathing techniques, basic stroke coordination, and water-based educational games designed to foster confidence and comfort in the water.

Evaluation was conducted through pre-test and post-test assessments using technical observation sheets. The results indicated consistent improvement in body stability during floating, breathing control, and overall motor coordination in the water. This program demonstrates that an age-appropriate and systematic aquatic training model is effective in strengthening basic swimming skills while promoting water safety literacy among junior secondary students, making it a promising model for implementation in other educational settings.

Keywords: water safety, basic swimming skills, aquatic training, junior secondary students, aquatic literacy

1. PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu aktivitas akuatik yang tidak hanya berfungsi sebagai olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan motorik dasar dan kemampuan bertahan diri di lingkungan perairan. Pada usia sekolah menengah pertama, penguasaan keterampilan renang dasar menjadi semakin esensial mengingat periode ini merupakan fase perkembangan di mana koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan kepercayaan diri anak sedang berkembang dengan pesat. Selain itu, kemampuan berenang dan kesadaran keselamatan air dinilai krusial sebagai bagian dari upaya pencegahan kecelakaan perairan, yang menurut berbagai laporan masih menjadi salah satu penyebab utama insiden pada kelompok usia remaja awal di Indonesia.

Kajian empiris menunjukkan bahwa intervensi edukatif dalam bentuk pelatihan keselamatan air secara terstruktur mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap potensi risiko perairan serta membentuk perilaku preventif yang lebih matang. Ekanayaka et al. (2021)

menegaskan bahwa program literasi keselamatan air dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi bahaya, mengambil keputusan tepat di lingkungan akuatik, dan meningkatkan kesiapsiagaan dalam kondisi darurat. Sejalan dengan itu, Dewi dan Tutuandari (2022) menemukan bahwa penggunaan pendekatan permainan air (*aquatic play-based learning*) mampu memperbaiki rasa percaya diri, koordinasi gerak, serta kesiapan anak untuk mengikuti pembelajaran renang secara lebih optimal. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa pelatihan renang dasar berbasis pendekatan edukatif dan rekreatif dapat menjadi strategi yang relevan bagi institusi pendidikan.

Dalam konteks kegiatan pengabdian masyarakat ini, kelompok sasaran adalah siswa sekolah menengah pertama di salah satu sekolah negeri di Tangerang Selatan dengan jumlah peserta sekitar 25–30 siswa. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, diketahui bahwa lebih dari 60% siswa belum memiliki pengalaman berenang secara formal. Kondisi tersebut tercermin pada rendahnya kemampuan dasar akuatik seperti mengapung, meluncur, serta pengendalian pernapasan, tiga keterampilan fundamental yang menjadi prasyarat untuk mempelajari gaya renang lainnya. Situasi ini tidak hanya menghambat siswa dari sisi perkembangan motorik, tetapi juga menempatkan mereka pada risiko keselamatan ketika beraktivitas di lingkungan perairan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pada sisi lain, wilayah sekitar sekolah memiliki fasilitas kolam renang komunitas yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi, sehingga menjadi potensi penting untuk dioptimalkan melalui kegiatan pengabdian.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini dirancang sebagai upaya intervensi nyata untuk meningkatkan kemampuan renang dasar siswa sekaligus memperkuat literasi keselamatan air mereka. Rumusan masalah yang dihadapi dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) rendahnya tingkat kemampuan akuatik dasar siswa,
- 2) minimnya pengetahuan tentang keselamatan air dan risiko perairan di kalangan siswa sekolah menengah pertama, serta
- 3) terbatasnya kegiatan pembelajaran akuatik yang terstruktur dan ramah pemula di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan uraian tersebut, tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah untuk:

1. Meningkatkan kemampuan teknik dasar renang siswa, mencakup keterampilan mengapung, meluncur, pengendalian pernapasan, serta koordinasi gerak tubuh dalam air;
2. Menumbuhkan literasi keselamatan air, termasuk pemahaman risiko, aturan keselamatan, serta kemampuan mengambil keputusan yang aman; dan
3. Menyediakan pengalaman pembelajaran akuatik yang aman, edukatif, dan menyenangkan, sehingga siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk mengembangkan keterampilan renang mereka secara berkelanjutan.

Bagian pendahuluan ini menjadi landasan konseptual kegiatan pengabdian, dengan dukungan literatur mutakhir, temuan empiris, dan kondisi lapangan yang relevan. Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk hilirisasi dari berbagai penelitian terkait pelatihan akuatik, literasi keselamatan air, serta pendekatan pedagogi dalam pembelajaran renang bagi pemula.

2. METODE

2.1 Lokasi dan Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di fasilitas kolam renang mitra yang berlokasi tidak jauh dari SMP Negeri 8 Tangerang Selatan, sehingga memungkinkan peserta menjangkau lokasi dengan aman dan terkoordinasi. Peserta program terdiri atas 20–25 siswa kelas VII hingga IX yang secara umum belum memiliki pengalaman renang formal ataupun kemampuan dasar akuatik yang memadai. Berdasarkan asesmen awal yang dilakukan bersama pihak sekolah, sekitar 70–80% siswa teridentifikasi belum mampu melakukan keterampilan dasar seperti mengapung dan meluncur, sementara sisanya hanya memiliki pengalaman renang rekreasi tanpa teknik yang benar. Kondisi tersebut menjadikan peserta sebagai kelompok sasaran yang relevan bagi pelatihan berbasis pengembangan keselamatan air.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam empat tahapan utama yang saling terintegrasi untuk memastikan peningkatan keterampilan renang dasar dan literasi keselamatan air



Gambar 1

1) Pre-test Kemampuan Dasar Renang

Tahap ini merupakan asesmen awal yang dilakukan untuk memetakan kemampuan dasar akuatik peserta sebelum program dimulai. Observasi dilakukan menggunakan lembar penilaian terstruktur yang menilai aspek:

- kemampuan meluncur (gliding) pada jarak 2–3 meter,
- kemampuan mengapung (front float dan back float),
- pola pernapasan awal (breath control),
- koordinasi gerakan tangan dan kaki sederhana, dan
- respons peserta terhadap lingkungan air (tingkat kecemasan, keberanian, dan kesiapan mengikuti instruksi).

Asesmen ini menjadi dasar untuk merancang pendekatan pelatihan yang sesuai tingkat kesiapan fisik dan psikologis siswa.

2) Edukasi Keselamatan Air

Sesi edukasi keselamatan air dilakukan sebagai bagian fundamental kegiatan, mengingat literasi keselamatan air merupakan komponen penting dalam mencegah risiko tenggelam. Materi yang diberikan meliputi:

- etiket keselamatan di kolam (aturan masuk kolam, larangan perilaku berbahaya),
- pengenalan risiko perairan seperti kedalaman, arus, dan area berbahaya,
- strategi pencegahan tenggelam untuk usia remaja awal, termasuk teknik menjaga keselamatan diri,
- pengenalan basic water rescue sederhana (non-contact rescue), yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa.

Tahap ini mengacu pada temuan Ekanayaka et al. (2021) yang menekankan pentingnya edukasi keselamatan air dalam membentuk perilaku preventif dan kesadaran risiko pada peserta didik.

3) Pelatihan Teknik Renang Dasar

Pelatihan teknik dasar renang dilakukan dalam 6–8 sesi pembelajaran terstruktur. Setiap sesi dirancang dengan pendekatan bertahap mulai dari adaptasi air hingga koordinasi teknik renang. Materi pelatihan meliputi:

- teknik meluncur (gliding) dengan posisi tubuh streamline,
- mengapung dalam dua posisi (back float dan front float),
- latihan pernapasan ritmis (bubble-breath-recovery),
- koordinasi gerakan kaki dan tangan, terutama untuk gaya bebas,
- pengenalan dasar gaya bebas dengan teknik tarik-dorong sederhana,
- permainan air edukatif seperti water race, floating challenge, dan target diving, yang bertujuan meningkatkan keberanian, kenyamanan, serta koordinasi gerak siswa.

Pendekatan permainan ini mengacu pada Dewi dan Tutuandari (2022) yang menemukan bahwa aktivitas berbasis permainan tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga kepercayaan diri dan kesiapan mental peserta.

4) Post-test

Evaluasi akhir dilakukan untuk menilai efektivitas program dengan mengukur perubahan kemampuan renang dasar peserta setelah program pelatihan. Penilaian mencakup:

- kemampuan mengapung dengan stabil minimal 10–15 detik,
- kemampuan meluncur pada jarak 3–5 meter,
- pola pernapasan ritmis,
- koordinasi dasar gerakan renang gaya bebas, serta
- perubahan sikap dan rasa percaya diri terhadap aktivitas air.

Post-test ini dibandingkan dengan hasil pre-test untuk memperoleh gambaran peningkatan keterampilan secara kuantitatif dan kualitatif.

2.3 Instrumen Evaluasi

Untuk memastikan hasil kegiatan dapat diukur secara sistematis, beberapa instrumen evaluasi digunakan:

- Lembar observasi teknik renang, digunakan untuk menilai performa siswa berdasarkan indikator teknis (stabilitas, koordinasi, ritme pernapasan).
- Rubrik penilaian keselamatan air, yang menilai pemahaman siswa terhadap prinsip keselamatan, sikap preventif, dan kesadaran risiko.
- Catatan perkembangan individu, berupa dokumentasi instruktur terkait respons peserta, perubahan perilaku, tingkat kenyamanan, dan keberanian dalam air.

Instrumen ini memungkinkan analisis hasil secara deskriptif (misalnya peningkatan jarak meluncur, durasi mengapung) dan kualitatif (misalnya perubahan kepercayaan diri, sikap kooperatif, serta pemahaman terhadap risiko).

Keberhasilan kegiatan diukur melalui beberapa indikator ketercapaian, yaitu:

1. Peningkatan teknis, terlihat dari pencapaian minimal dua indikator teknik yang lebih baik dibandingkan hasil pre-test.
2. Perubahan sikap, terutama meningkatnya rasa percaya diri, keberanian, dan kepatuhan terhadap etika keselamatan.
3. Peningkatan literasi keselamatan air, diukur dari kemampuan menjelaskan kembali aturan keselamatan dan strategi pencegahan tenggelam.
4. Dampak sosial, berupa peningkatan budaya sadar keselamatan air di lingkungan sekolah, terutama bagi siswa yang sebelumnya menghindari aktivitas renang.

Dengan demikian, metode penerapan dalam kegiatan ini tidak hanya menargetkan keterampilan renang secara teknis, tetapi juga perubahan perilaku dan penanaman kesadaran keselamatan yang berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Renang

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa keterampilan renang dasar siswa mengalami peningkatan yang mencolok setelah mengikuti program pelatihan. Secara umum, lebih dari 80% peserta mampu mengapung dengan stabil selama 10–15 detik, meningkat signifikan dibandingkan saat pre-test yang pada tahap awal sebagian besar siswa hanya mampu bertahan 3–5 detik atau bahkan belum mampu mengapung sama sekali. Siswa juga menunjukkan peningkatan pada kemampuan meluncur (*gliding*) dengan posisi tubuh yang lebih streamline dan ritmis, dengan jarak luncur meningkat rata-rata dari 1,5 meter menjadi 4–6 meter.

Dalam aspek koordinasi gerakan, siswa menunjukkan progres pada kemampuan menggabungkan gerakan kaki flutter kick dengan teknik tarik tangan sederhana untuk gaya bebas. Penerapan pernapasan bilateral juga mulai terbentuk, meskipun sebagian siswa masih memerlukan pendampingan untuk menjaga ritme. Peningkatan ini sejalan dengan temuan Listyana dan Roepajadi (2020) yang menegaskan bahwa pembelajaran teknik dasar secara bertahap mampu memperbaiki kontrol gerak, kesadaran tubuh, serta stabilitas saat bergerak di dalam air.

3.2 Peningkatan Literasi Keselamatan Air

Selain peningkatan keterampilan teknis, literasi keselamatan air siswa mengalami perkembangan yang tidak kalah penting. Pada awal kegiatan, sebagian siswa belum memahami aturan dasar keselamatan di kolam renang, seperti mengenali kedalaman air, larangan berlari di tepi kolam, atau prosedur dasar jika melihat teman mengalami kesulitan.

Namun, setelah mengikuti edukasi keselamatan air, lebih dari 90% siswa mampu menjelaskan kembali konsep bahaya perairan, teknik menjaga keselamatan diri, serta langkah-langkah dasar penyelamatan non-kontak. Perubahan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya memperkaya aspek pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap preventif yang sangat penting bagi remaja sekolah menengah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ekanayaka et al. (2021) yang membuktikan bahwa program keselamatan air memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesiapsiagaan dan kemampuan mitigasi risiko pada peserta didik. Untuk mendukung paparan hasil, tabel berikut dapat digunakan untuk menampilkan skor literasi keselamatan air siswa.

Tabel 1. Skor Literasi Keselamatan Air Siswa (Skala 1–4)

Aspek Penilaian	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
Pemahaman bahaya	1.8	3.5	+1.7
Etika keselamatan	2.0	3.6	+1.6
Respons risiko	1.6	3.4	+1.8

3.3 Perubahan Sikap, Motivasi, dan Respons Peserta

Seiring berlangsungnya program, perubahan sikap siswa terhadap aktivitas akuatik menjadi salah satu hasil non-teknis yang paling terlihat. Pada sesi awal, sejumlah siswa menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi, terutama mereka yang belum pernah berenang. Beberapa siswa menolak untuk memasuki kolam lebih dari kedalaman lutut, sementara yang lainnya terlihat ragu dalam mencoba teknik baru. Namun, pendekatan yang mengedepankan permainan air edukatif, serta suasana belajar yang kooperatif dan tidak kompetitif, berhasil menurunkan ketegangan psikologis dan meningkatkan kepercayaan diri peserta.

Motivasi siswa juga meningkat dari satu sesi ke sesi lain, terlihat dari meningkatnya kehadiran, partisipasi aktif, dan ketertarikan terhadap aktivitas baru. Pengalaman belajar yang menyenangkan, terutama melalui aquatic games seperti ambil benda di dasar kolam atau lomba keseimbangan di permukaan air, membuat siswa lebih antusias dan tidak lagi melihat pelatihan renang sebagai aktivitas yang menakutkan. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Dewi dan Tutuandari (2022) yang menyatakan bahwa permainan air mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif sekaligus meningkatkan kesiapan motorik dan emosi peserta didik.



Gambar 2

3.4 Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Program

Dalam proses pelaksanaan program, terdapat sejumlah faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan maupun tantangan kegiatan. Faktor pendukung yang dominan antara lain adalah ketersediaan fasilitas kolam renang yang memenuhi standar keamanan, seperti kedalaman bertingkat, area dangkal yang luas, serta peralatan pendukung seperti pelampung papan dan pelampung sabuk. Kondisi ini memungkinkan kegiatan berjalan tanpa hambatan fasilitas yang berarti. Selain itu, keterlibatan instruktur yang memiliki kompetensi dalam pelatihan pemula menjadi faktor penentu keberhasilan pembelajaran, terutama karena mereka mampu memberikan pendekatan individual bagi siswa yang membutuhkan perhatian khusus.

Di sisi lain, sejumlah hambatan juga muncul selama kegiatan berlangsung. Variasi kemampuan awal siswa yang sangat lebar menjadi tantangan dalam penyusunan ritme pelatihan. Siswa yang telah memiliki pengalaman renang cenderung lebih cepat memahami teknik, sementara siswa yang sama sekali baru membutuhkan waktu lebih lama. Kecemasan air pada beberapa siswa juga menjadi hambatan psikologis yang memerlukan pendekatan bertahap. Selain itu, keterbatasan waktu pelatihan yang telah dijadwalkan sebelumnya menyebabkan beberapa sesi harus dipadatkan agar seluruh materi dapat tersampaikan. Walaupun hambatan tersebut tidak menghalangi pencapaian tujuan utama, namun menjadi evaluasi penting untuk pengembangan program ke depan.

3.5 Dampak Jangka Pendek dan Jangka Panjang Program bagi Komunitas Sekolah

Program pengabdian ini memberikan sejumlah dampak positif yang tidak hanya dirasakan pada tingkat individu siswa, tetapi juga memberikan kontribusi bagi lingkungan sekolah secara lebih luas. Pada jangka pendek, siswa memperoleh keterampilan teknis renang dasar, pemahaman keselamatan air, serta peningkatan kepercayaan diri. Siswa juga menunjukkan perubahan pola pikir bahwa aktivitas akuatik bukan lagi sesuatu yang menakutkan, melainkan kegiatan yang menyehatkan dan menyenangkan.

Dampak jangka panjang program diperkirakan akan terlihat dalam bentuk terbentuknya budaya keselamatan air di lingkungan sekolah. Siswa yang telah memiliki literasi keselamatan air diharapkan dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik ketika bermain di kolam renang, berwisata ke pantai, maupun beraktivitas di lingkungan perairan lainnya. Selain itu, keterampilan renang dasar yang sudah dimiliki siswa dapat menjadi landasan bagi pengembangan kegiatan akuatik yang lebih luas, seperti ekstrakurikuler renang atau program latihan lanjutan bagi siswa yang menunjukkan potensi lebih.

Dari sisi kelembagaan, sekolah memperoleh manfaat berupa peningkatan kompetensi siswa dalam bidang keselamatan dan kesehatan, yang dapat memperkaya profil lulusan sekolah. Program ini juga membuka peluang bagi sekolah untuk membangun kerja sama jangka panjang dengan fasilitas kolam renang mitra atau lembaga pelatihan akuatik lainnya. Dengan demikian, program pengabdian ini memberikan nilai tambah baik secara sosial, edukatif, maupun institusional.

4. KESIMPULAN

Program pelatihan renang dasar dan literasi keselamatan air yang dilaksanakan bagi siswa SMP Negeri 8 Tangerang Selatan berhasil menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akuatik peserta. Peningkatan terlihat jelas pada aspek teknis seperti kemampuan mengapung, meluncur dengan stabilitas tubuh yang lebih baik, koordinasi gerakan dasar renang, serta pola pernapasan yang lebih terkontrol. Selain keterampilan teknis, program ini juga berkontribusi pada penguatan literasi keselamatan air, yang tercermin dari meningkatnya kesadaran siswa terhadap potensi risiko perairan, pemahaman mengenai etika keselamatan, serta kemampuan mengenali dan merespons situasi darurat sederhana dengan lebih tepat. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan praktik terstruktur mampu membangun kesiapsiagaan siswa dalam aktivitas akuatik, sekaligus menumbuhkan perilaku preventif di lingkungan air.

Kelebihan utama program ini terletak pada pendekatan pelatihan yang sistematis, adaptif terhadap kemampuan peserta, serta penggunaan metode permainan edukatif yang terbukti meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri siswa. Fasilitas kolam renang yang aman dan instruktur yang kompeten turut memperkuat efektivitas pelaksanaan kegiatan. Meskipun demikian, program ini tidak terlepas dari keterbatasan, seperti keterbatasan waktu latihan yang menyebabkan beberapa sesi harus dipadatkan, serta perbedaan tingkat kesiapan awal peserta yang menuntut penyesuaian strategi pembelajaran secara terus-menerus. Faktor psikologis berupa kecemasan air pada beberapa siswa juga memerlukan penanganan lebih intensif agar proses pembelajaran dapat diikuti dengan optimal.

Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan nilai tambah bagi siswa maupun pihak sekolah, baik untuk kepentingan jangka pendek yakni penguasaan keterampilan dasar renang dan peningkatan keselamatan diri maupun jangka panjang melalui pembentukan budaya keselamatan air dan peluang pengembangan aktivitas akuatik di lingkungan sekolah. Keberhasilan program ini membuka ruang bagi replikasi di sekolah lain dengan karakteristik serupa, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan program lanjutan seperti pelatihan gaya renang tingkat menengah, penyusunan kurikulum ekstrakurikuler akuatik, atau kerja sama keberlanjutan dengan mitra fasilitas renang. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memenuhi tujuan peningkatan keterampilan siswa, tetapi juga memperkuat peran sekolah dalam membangun generasi muda yang lebih siap, aman, dan percaya diri terhadap aktivitas di lingkungan air.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. A. K., & Tutuandari, N. K. R. (2022). *Innovative swimming activities: Enhancing self-confidence, safety, and motor development in young children*. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.59923/champions.v3i2.526>
- Ekanayaka, J., Geok, C. K., Matthews, B., & Dharmaratne, S. D. (2021). *Influence of a survival swimming training programme on water safety knowledge, attitudes and skills: A randomized controlled trial among young adults in Sri Lanka*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11428. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111428>
- Listyana, E. E. P., & Roepajadi, J. (2020). *Efektivitas metode latihan gerak dasar renang bagi kelompok renang pemula*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41166>