

## Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 7 Tangerang Selatan melalui Pelatihan Renang Dasar Terstruktur

Muhammad Ilham<sup>1</sup>, Emanuel Safrinanus Hanur<sup>2</sup>, Dicky Dwi Komara<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

Email: [ilhamsoni2006@gmail.com](mailto:ilhamsoni2006@gmail.com)

### Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk memperkuat kebugaran jasmani serta membangun rasa percaya diri siswa melalui pelatihan renang dasar yang dirancang secara sistematis. Kegiatan berlokasi di SMA Negeri 7 Tangerang Selatan dan melibatkan 28 siswa yang sebagian besar belum memiliki pengalaman renang sebelumnya. Pemilihan topik ini didasarkan pada kebutuhan sekolah untuk menyediakan aktivitas edukatif yang mendukung keterampilan motorik sekaligus memberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas akuatik bagi kesehatan. Pelatihan dilakukan melalui demonstrasi terarah, praktikum teknik bertahap, dan koreksi individual untuk memastikan setiap peserta mampu memahami prinsip gerak secara benar. Teknik fundamental yang diberikan meliputi meluncur, mengapung, koordinasi kaki dan lengan, serta pernapasan ritmis sebagai dasar kemampuan akuatik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dalam menguasai teknik dasar, ditandai dengan stabilitas gerak yang lebih baik dan keberanian yang semakin tinggi saat berada di air. Selain itu, kegiatan ini turut menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi siswa untuk terus mengembangkan kemampuan renang mereka. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi signifikan bagi penguatan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas air di sekolah menengah.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, kepercayaan diri, renang dasar, pelatihan siswa, aktivitas akuatik

### Abstract

This Community Service Program was designed to enhance students' physical fitness and self-confidence through a structured basic swimming training program. The activity was conducted at SMA Negeri 7 Tangerang Selatan and involved 28 students, most of whom had limited prior experience in swimming. The program addressed the school's need for an educational activity that strengthens motor skills while introducing the importance of aquatic exercise for overall health. The training incorporated guided demonstrations, step-by-step practice sessions, and individualized corrections to ensure that each participant understood the fundamental principles of movement. Core skills introduced included gliding, floating, coordinated leg and arm movements, and rhythmic breathing as essential components of basic aquatic proficiency. The results indicated a notable improvement in students' technical abilities, reflected in better movement stability and increased confidence when performing activities in the water. The program also succeeded in fostering greater motivation and self-assurance among participants. Overall, this initiative contributed meaningfully to the development of water-based physical education programs for secondary-school students.

**Keywords:** physical fitness, self-confidence, basic swimming, student training, aquatic activity

### 1. PENDAHULUAN

Aktivitas renang memiliki peranan yang sangat strategis dalam mendukung perkembangan kebugaran jasmani serta keseimbangan psikologis peserta didik pada jenjang sekolah menengah. Pada fase remaja, siswa memasuki masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan afektif yang cukup cepat. Masa ini membutuhkan aktivitas fisik yang dapat mengakomodasi kebutuhan tubuh sekaligus memberikan stimulasi mental yang sehat. Renang menjadi salah satu bentuk aktivitas yang ideal karena melibatkan hampir seluruh kelompok otot, menuntut kontrol pernapasan, serta mendorong koordinasi neuromuskular yang terintegrasi. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kapasitas aerobik dan kekuatan otot, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan rasa percaya diri dan kemampuan adaptasi di lingkungan baru, termasuk lingkungan air yang seringkali menimbulkan kecemasan bagi sebagian siswa (Dewi & Tutuandari, 2022).

Observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 7 Tangerang Selatan menunjukkan adanya kesenjangan keterampilan akuatik yang cukup jelas. Mayoritas siswa belum memiliki pengalaman berlatih renang secara sistematis, sehingga kemampuan dasar seperti meluncur, menjaga keseimbangan tubuh, atau melakukan gerakan pernapasan ritmis belum terbentuk dengan baik. Beberapa siswa menunjukkan refleks spontan mengangkat kepala dan menekuk lutut ketika berada di dalam air, yang menandakan kurangnya pemahaman terhadap prinsip buoyancy dan body alignment. Selain itu, reaksi psikologis berupa ketegangan, rasa takut terhadap kedalaman air, dan keraguan memulai gerakan menjadi hambatan tersendiri. Fenomena ini sejalan dengan temuan Widodo (2021), yang menjelaskan bahwa kecemasan akuatik merupakan faktor dominan yang membuat siswa pemula sulit mempelajari teknik dasar renang secara efektif.

Melihat kondisi tersebut, kegiatan PKM ini dirancang sebagai intervensi pendidikan akuatik yang terstruktur. Program mengintegrasikan demonstrasi teknik, visualisasi gerak, dan koreksi personal sebagai pendekatan utama. Pembelajaran berbasis demonstrasi di mana siswa melihat secara langsung pola gerak instruktur—merupakan metode efektif untuk meningkatkan pemahaman motorik, terutama bagi siswa dengan pengalaman renang yang minim. Hal ini didukung oleh studi Nasrullah (2020), yang menunjukkan bahwa pembelajaran teknik melalui model visual mampu mengurangi kesalahan gerak dan mempercepat proses internalisasi pola motorik dasar. Selain itu, pemberian umpan balik langsung membantu siswa mengidentifikasi bagian-bagian gerakan yang perlu diperbaiki tanpa menurunkan motivasi mereka.

Pendekatan pelatihan renang yang dipilih juga berorientasi pada pengembangan aspek afektif siswa. Latihan yang dilakukan dalam suasana kolaboratif dan suportif diyakini dapat meningkatkan rasa percaya diri, keberanian mencoba hal baru, serta kemampuan mengelola kecemasan menghadapi lingkungan air. Hal ini sejalan dengan temuan Riadi (2021), yang menegaskan bahwa program pembelajaran renang dapat meningkatkan regulasi diri dan motivasi intrinsik pada remaja ketika didukung oleh instruktur yang komunikatif dan lingkungan pelatihan yang aman.

Lebih jauh lagi, kegiatan PKM ini tidak hanya menargetkan penguasaan keterampilan teknis renang dasar. Program ini dirancang untuk memperkuat literasi keselamatan air pengetahuan yang sangat penting mengingat risiko kecelakaan air di kalangan anak dan remaja masih cukup tinggi. Melalui pembelajaran mengenai etika kolam renang, cara masuk air yang benar, serta strategi pencegahan risiko, program ini berperan membentuk pola pikir yang lebih waspada, dewasa, dan bertanggung jawab dalam aktivitas akuatik. Pengetahuan ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang, bukan hanya ketika siswa mengikuti pelajaran PJOK, tetapi juga ketika mereka beraktivitas di luar sekolah.

Secara keseluruhan, program PKM ini hadir sebagai upaya komprehensif untuk menjembatani kebutuhan pembelajaran renang di sekolah dengan pendekatan yang ramah pemula, efisien, dan evidence-based. Dengan memadukan aspek teknis, psikologis, dan edukatif, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi pembentukan karakter, peningkatan kebugaran jasmani, dan pengembangan keterampilan motorik siswa. Dampak positif yang ditargetkan tidak hanya bersifat jangka pendek, seperti meningkatnya kemampuan mereka dalam melakukan teknik dasar renang, tetapi juga jangka panjang berupa meningkatnya kepercayaan diri, motivasi berolahraga, hingga kesadaran terhadap keselamatan diri saat beraktivitas di lingkungan air.

## **2. Metode**

Program PKM dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan pelatihan intensif selama satu hari pada tanggal 24 November 2025. Pelaksanaan kegiatan berlangsung di fasilitas kolam renang mitra yang telah memenuhi standar keselamatan, baik dari segi struktur fisik kolam, ketersediaan alat bantu keselamatan, maupun kehadiran personel pengawasan. Pemilihan lokasi yang representatif ini menjadi faktor penting untuk memastikan bahwa kegiatan berlangsung dalam kondisi aman dan kondusif, terutama karena peserta terdiri dari 28 siswa sekolah menengah yang masih berada pada tahap awal penguasaan keterampilan akuatik. Para peserta dipilih berdasarkan rekomendasi guru PJOK dengan mempertimbangkan tingkat kesiapan fisik, kemampuan

mengikuti instruksi, serta minat terhadap kegiatan renang sehingga program dapat berjalan efektif dan terarah.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan sesi pengarahan umum yang menitikberatkan pada keselamatan air. Bagian ini menjadi fondasi penting sebelum siswa terlibat dalam aktivitas praktik di kolam. Pada tahap ini, instruktur menjelaskan konsep keselamatan dasar seperti prosedur masuk air yang benar, cara berdiri stabil di dasar kolam, serta etika umum yang perlu dijaga selama berada di area kolam renang. Penjelasan mengenai potensi risiko misalnya terpeleset, kram otot, atau panik di dalam air juga diberikan untuk menanamkan kesadaran preventif. Sesi pengarahan ini secara tidak langsung membangun kesiapan mental siswa, mengurangi kecemasan, dan menciptakan rasa aman, yang merupakan prasyarat penting untuk keberhasilan pembelajaran teknik akuatik.

Setelah pemahaman dasar mengenai keselamatan air diperoleh, kegiatan berlanjut pada tahap penyampaian materi teknik renang gaya bebas. Instruktur memberikan penjelasan teoritis mengenai prinsip posisi tubuh streamline sebagai dasar efisiensi gerak dalam air. Konsep ini diperkuat dengan penjelasan bahwa hambatan air dapat diminimalkan jika tubuh berada dalam posisi lurus dan rileks. Selanjutnya, instruktur menguraikan mekanisme tendangan kaki flutter kick, mulai dari titik tumpu gerakan di panggul, pergerakan lutut yang minimal, hingga dorongan kaki yang ritmis. Tahapan gerakan lengan gaya bebas dipaparkan secara rinci mulai dari entry, catch, pull, push, hingga recovery dengan penekanan pada bagaimana tiap fase saling terkait untuk menghasilkan kayuhan yang kuat namun tetap efisien. Teknik pernapasan ritmis juga diperkenalkan dengan menekankan koordinasi antara putaran badan dan waktu pengambilan napas. Penyampaian materi ini didukung oleh media visual berupa gambar teknik dan penjelasan gerak yang diperlambat agar siswa dapat memahami struktur pola gerakan secara lebih menyeluruh.

Tahap praktik menjadi inti kegiatan PKM. Instruktur memperagakan teknik renang gaya bebas secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana seperti posisi tubuh dan tendangan kaki, hingga rangkaian gerakan yang lebih kompleks seperti koordinasi lengan–kaki–napas. Demonstrasi dilakukan baik di luar air maupun di dalam air untuk memberikan gambaran yang komprehensif bagi peserta. Setelah demonstrasi, siswa diminta menirukan gerakan sesuai instruksi. Pendekatan individual diterapkan pada tahap ini karena setiap siswa memiliki karakteristik motorik yang berbeda sehingga diperlukan koreksi personal untuk memastikan teknik dipelajari dengan tepat. Instruktur memberikan umpan balik langsung terhadap kesalahan umum seperti posisi kepala yang terlalu tinggi, kaki yang menekuk berlebihan, atau pola kayuhan lengan yang tidak sinkron. Proses koreksi yang dilakukan secara persuasif dan bertahap terbukti efektif membantu siswa mengoreksi kesalahan tanpa menimbulkan rasa takut atau tekanan.

Seiring berlangsungnya sesi praktik, tampak bahwa siswa mulai beradaptasi dengan lingkungan air dan menunjukkan peningkatan keberanian. Gerakan meluncur yang semula menjadi tantangan terbesar bagi sebagian besar siswa mulai dapat dilakukan dengan lebih stabil setelah beberapa kali pengulangan dan koreksi. Kemampuan mereka mengaplikasikan teknik tendangan kaki yang ritmis juga meningkat, yang terlihat dari semakin sedikitnya percikan air yang tidak perlu saat mereka melakukan gerakan. Pada tahap koordinasi gerakan, beberapa siswa mulai mampu menyelaraskan kayuhan tangan dengan pola napas, meskipun tetap memerlukan latihan lanjutan untuk meningkatkan kelancaran gerak secara menyeluruh.

Tahap penutup kegiatan diisi dengan sesi refleksi dan evaluasi kualitatif. Siswa diajak mendiskusikan pengalaman mereka selama pelatihan, termasuk kesulitan yang dihadapi, bagian teknik yang telah mereka pahami, serta perasaan mereka saat mencoba teknik renang secara langsung. Respons siswa umumnya menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan motivasi untuk mempelajari renang lebih lanjut. Proses evaluasi juga dilakukan melalui observasi lapangan terhadap kemampuan siswa melakukan teknik dasar secara mandiri, terutama meluncur, tendangan kaki, dan koordinasi gerakan sederhana. Data observasi ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas metode pelatihan yang digunakan dan menjadi bahan pertimbangan pengembangan program lanjutan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PKM memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis demonstrasi, visualisasi gerak, dan koreksi individual memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknis maupun kesiapan psikologis peserta. Pada tahap awal kegiatan, sebagian besar siswa menunjukkan perilaku defensif dan penuh keraguan ketika diarahkan untuk memasuki kolam. Gejala kecemasan tampak jelas melalui bahasa tubuh mereka, seperti menahan napas, menghindari kontak dengan air yang lebih dalam, dan kecenderungan mencari pegangan di tepi kolam. Ketika diminta melakukan gerakan meluncur, mayoritas siswa tampak kaku dan tidak mampu mempertahankan posisi tubuh dalam garis lurus. Refleks mengangkat kepala terlalu tinggi menjadi hambatan terbesar, karena menyebabkan tubuh tenggelam sebagian dan mengurangi kemampuan mereka meluncur secara efektif. Fenomena ini sejalan dengan temuan Widodo (2021) yang menjelaskan bahwa ketegangan psikologis dan ketidaktauan mengenai mekanika tubuh dalam air merupakan faktor utama kegagalan teknik pada pemula.

Setelah beberapa rangkaian latihan dan pengulangan yang dilakukan secara terstruktur, muncul perubahan yang cukup mencolok pada pola gerak maupun kepercayaan diri siswa. Instruktur memberikan koreksi secara persuasif dan mudah dipahami dengan menggunakan pendekatan *learning-by-seeing* yang menekankan pada pembelajaran visual dan kinestetik. Melalui demonstrasi berulang dan penjelasan yang diperlambat, siswa mulai memahami bagaimana posisi kepala, arah pandangan, dan relaksasi otot dapat memengaruhi stabilitas tubuh. Perubahan ini terlihat dari kemampuan mereka yang semakin baik dalam menjaga keseimbangan tubuh saat meluncur, dengan jarak meluncur yang semakin jauh dan konsisten. Kehadiran instruktur yang aktif memberikan umpan balik personal juga berperan penting dalam menurunkan kecemasan dan membangun rasa aman, sehingga siswa lebih berani untuk mencoba teknik baru yang sebelumnya mereka hindari.

Perkembangan signifikan juga tampak pada teknik gerakan kaki serta gerakan lengan gaya bebas. Pada sesi awal, tendangan kaki cenderung dilakukan secara berlebihan, tidak ritmis, bahkan menghasilkan percikan air yang tidak perlu. Tubuh siswa menjadi tidak stabil karena tendangan yang tidak efisien. Namun, setelah instruktur memperagakan bagaimana tendangan dilakukan dari panggul dengan lutut yang tidak terlalu menekuk, ketepatan gerakan siswa meningkat secara bertahap. Tendangan menjadi lebih teratur, konsisten, dan menghasilkan dorongan yang lebih efektif. Begitu pula pada teknik lengan, yang pada awalnya dilakukan secara tidak sinkron dan cenderung acak. Seiring proses latihan, siswa mulai mampu mengikuti fase teknik renang gaya bebas mulai dari *entry*, *catch*, *pull*, *push*, hingga *recovery* secara lebih runtut. Proses koreksi visual ini selaras dengan penelitian Petherick dan Markula (2020) yang menegaskan bahwa demonstrasi gerakan memiliki peran penting dalam pembelajaran motorik kompleks, terutama bagi pemula yang membutuhkan model visual untuk meniru pola gerak yang benar.

Salah satu temuan paling menarik dalam kegiatan ini adalah perubahan pada aspek psikologis peserta. Pada pertengahan sesi pelatihan, siswa tampak lebih rileks dan percaya diri ketika berinteraksi dengan air. Mereka mulai berani masuk ke area kolam yang lebih dalam dan mencoba meluncur tanpa pegangan. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan akuatik yang pada awalnya cukup tinggi. Kebiasaan saling memberi dukungan antar peserta juga muncul secara alami, yang menciptakan iklim pembelajaran yang suportif. Lingkungan belajar yang positif ini memegang peranan penting dalam penguatan aspek afektif siswa, terutama dalam hal kepercayaan diri, motivasi internal, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan fisik secara bertahap. Temuan ini sejalan dengan argumen Riadi (2021), yang menekankan bahwa aktivitas renang memiliki potensi untuk mengembangkan karakter remaja melalui penguatan rasa percaya diri, keberanian, dan kemampuan beradaptasi.

Selain perkembangan teknis dan psikologis, kegiatan ini memperlihatkan indikasi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Meskipun tidak dilakukan pengukuran kuantitatif seperti tingkat  $VO_2\max$  atau daya tahan otot, perubahan perilaku fisik siswa terlihat melalui kemampuan mereka untuk mempertahankan gerakan ritmis dalam jangka waktu lebih lama, mengatur napas lebih stabil, dan menunjukkan stamina yang lebih baik dibandingkan saat sesi dimulai. Kondisi ini mendukung temuan Wardana et al. (2021), yang menyatakan bahwa renang merupakan aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot,

dan daya tahan tubuh secara simultan karena melibatkan banyak kelompok otot dan membutuhkan tingkat koordinasi yang tinggi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan PKM ini memperlihatkan bahwa kombinasi metode demonstrasi, koreksi individual, dan latihan bertahap merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam pembelajaran renang dasar. Tidak hanya memberikan peningkatan pada aspek teknis seperti meluncur, mengapung, tendangan kaki, dan gerakan lengan, tetapi juga memberikan dampak yang kuat terhadap aspek afektif siswa, termasuk kepercayaan diri, keberanian, serta motivasi untuk terus mengembangkan keterampilan akuatik. Dampak ganda inilah yang menjadi alasan kuat mengapa pelatihan berbasis aktivitas air perlu terus dikembangkan di tingkat sekolah menengah sebagai bagian dari program pendidikan jasmani yang komprehensif dan berorientasi pada pembentukan karakter remaja.

#### **4. Kesimpulan**

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di SMA Negeri 7 Tangerang Selatan memberikan dampak yang sangat signifikan dan multidimensional terhadap perkembangan keterampilan renang dasar, peningkatan kebugaran jasmani, serta pertumbuhan aspek psikologis siswa. Melalui penerapan metode demonstrasi teknik, latihan bertahap, dan koreksi personal, siswa tidak hanya mampu memahami prinsip-prinsip dasar renang gaya bebas, tetapi juga secara bertahap mampu mengeksekusinya dengan lebih tepat dan percaya diri. Proses pembelajaran yang dilakukan secara sistematis membantu siswa mengoreksi kesalahan gerak yang sebelumnya sering muncul, seperti posisi kepala yang terlalu tinggi, tendangan kaki yang tidak ritmis, dan koordinasi lengan yang belum terstruktur. Perbaikan teknik ini menunjukkan bahwa pendekatan visual-kinestetik yang diterapkan memang relevan untuk peserta pemula yang membutuhkan contoh konkret agar dapat membentuk pola gerak yang efektif.

Selain memberikan peningkatan pada aspek keterampilan teknis, program ini juga menghasilkan perubahan positif pada kesiapan mental, keberanian, dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi aktivitas air. Pada awal pelatihan, sebagian besar siswa menunjukkan resistensi dan kecemasan ketika memasuki kolam renang, yang tercermin dari gerakan yang kaku, ketergantungan pada tepi kolam, dan enggan mencoba teknik yang membutuhkan keberanian lebih. Namun, seiring berlangsungnya kegiatan, rasa takut tersebut mulai berkurang. Dukungan instruktur, suasana pembelajaran yang aman, dan interaksi sosial yang positif antar peserta berperan penting dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung perkembangan aspek afektif. Lingkungan pelatihan yang suportif dan komunikatif menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan program ini. Siswa merasa lebih leluasa untuk bertanya, bereksperimen dengan gerakan, dan menerima koreksi tanpa rasa sungkan. Sikap saling mendukung antar peserta juga muncul secara alami dan memainkan peran penting dalam membangun motivasi intrinsik. Keberanian untuk mencoba hal baru, untuk terus memperbaiki diri, dan untuk keluar dari zona nyaman menjadi bagian integral dari manfaat kegiatan ini.

Di samping peningkatan teknis dan psikologis, program ini memberikan kontribusi terhadap penguatan kebugaran jasmani siswa. Melalui latihan meluncur, tendangan kaki, koordinasi lengan, dan latihan ritme pernapasan, siswa menunjukkan peningkatan stamina, kekuatan otot, serta kemampuan mengatur napas selama aktivitas berlangsung. Walaupun tidak dilakukan pengukuran kuantitatif, perubahan perilaku fisik seperti peningkatan ketahanan terhadap latihan dan kemampuan mempertahankan ritme gerak menunjukkan adanya perkembangan kapasitas fisik siswa.

Secara keseluruhan, program PKM ini berhasil menjawab kebutuhan siswa akan pembelajaran renang dasar yang terstruktur, aman, dan menyenangkan. Pendekatan yang digunakan tidak hanya efektif dalam memperbaiki kemampuan teknis, tetapi juga memberikan dampak positif jangka panjang bagi pembentukan karakter, kesiapan mental, dan kesehatan fisik siswa. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan model pembelajaran renang dasar di sekolah-sekolah lain, terutama sebagai bagian dari penguatan pendidikan jasmani yang berbasis aktivitas air. Program ini membuktikan bahwa aktivitas akuatik yang dirancang dengan baik mampu memberikan manfaat holistik—baik secara fisik, psikologis, maupun sosial—bagi peserta didik usia sekolah menengah.

**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>
- Nasrullah, N. (2020). Pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode demonstrasi dan praktik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 45–53.
- Petherick, C., & Markula, P. (2020). Instructional strategies in physical education: A pedagogical approach. *Sport Education Review*, 5(3), 155–167.
- Riadi, A. (2021). Literasi akuatik dalam pendidikan jasmani sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 13(1), 23–32.
- Wardana, R. A., Sugiyanto, F. X., & Rafiuddin, A. (2021). Pengaruh interval training terhadap peningkatan ketahanan berenang atlet pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 145–152.
- Widodo, P. (2021). Pembelajaran renang bagi pemula menggunakan pendekatan simulasi darat. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 5(1), 50–59.