



Pengembangan Buku Panduan Model Latihan *Anaerobic Threshold* pada Renang Gaya Bebas Usia 10-11 Tahun

Sri Heksi Indah Surjani^{1a}, Suharti^{1b}, Muhammad Muhyi^{1c}

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Program Magister FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: heksisetiawan.hs@gmail.com^a, suharti@unipasby.ac.id^b, muhyi@unipasby.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.6353>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan model latihan *anaerobic threshold* pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun untuk meningkatkan keterampilan renang dan daya tahan siswa. Pengembangan buku ini menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*), yang memungkinkan setiap tahap dilakukan secara terstruktur dan terukur. Pada tahap pengembangan, buku ini diuji melalui beberapa uji coba yang melibatkan ahli isi, ahli desain, serta uji coba pada kelompok kecil dan perorangan. Instrumen penelitian adalah angket penilaian untuk mengukur kelayakan buku berdasarkan aspek isi, desain, media, dan kelayakan penggunaan dalam pembelajaran. Data dikumpulkan melalui angket yang diisi oleh ahli isi, ahli desain, pelatih, dan siswa setelah uji coba di berbagai tahap. Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan dengan menghitung persentase kelayakan produk untuk menilai kualitas buku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku panduan model latihan *anaerobic threshold* pada renang gaya bebas ini memperoleh penilaian sangat baik. Dari hasil uji coba, persentase penilaian oleh ahli isi mencapai 93%, ahli desain 94%, uji coba perorangan 92%, uji coba kelompok kecil 91,75%, uji coba lapangan 92,11%, dan penilaian teman sejawat 95%. Ini menunjukkan bahwa buku panduan ini memenuhi kriteria kelayakan yang tinggi dan dapat digunakan sebagai bahan ajar untuk melatih keterampilan renang gaya bebas pada usia 10-11 tahun.

Kata Kunci: *Pengembangan; Renang; ADDIE; Buku; Panduan; Gaya Bebas*

Correspondence author: Sri Heksi Indah Surjani, Prodi Pendidikan Jasmani, Program Magister FKIP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, heksisetiawan.hs@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat dan semua kalangan baik anak, remaja dan dewasa tidak adalah lain adalah renang. Pada praktiknya renang tidak hanya memerlukan kondisi fisik yang baik, namun penguasaan teknik yang tepat (Bangun Y, Ananda W, 2021). Olahraga renang dipraktikkan di dalam air seperti praktik berjalan, bermain dan aktivitas lainnya (Munawaroh., et. al, 2023). Namun disini lebih banyak menggali spesifik pada renang gaya bebas, meskipun kita ketahui renang itu ada gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu (Van Phong D., Dung DNP, 2024).

Untuk membantu dalam penguasaan renang gaya bebas untuk usia dini peran pelatih

sangat penting. Hasil observasi dilapangan di Klub POR Suryanaga Kolam Krida Tirta adanya sumber belajar yang tersedia untuk model latihan *anaerobic threshold* pada renang gaya bebas, namun sumber belajar tersebut masih memerlukan pengembangan dan peningkatan yang lebih baik dari sebelumnya, dapat dikatakan masih bersifat tradisional. Model latihan ini pada umumnya dianggap sulit karena hasil latihan yang diperoleh berada di kisaran 70%. Salah satu dukungan yang dapat dilakukan adalah adanya buku panduan model latihan *anaerobic threshold* pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun. Interaksi siswa tidak hanya dengan pelatih, namun juga dengan sumber agar mencapai hasil yang diharapkan (Azmi, et al. 2023)



Penelitian terdahulu lebih berfokus pada buku panduan saja, sedangkan pemutakhiran fokus pada buku panduan untuk olahraga renang dengan model latihan anaerobic threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun, tentunya menjadi perhatian serius penelitian ini, agar para pelatih renang yang melatih usia tersebut memiliki bekal rujukan yang memadai dalam penerapan model latihan tersebut dengan tepat, sesuai dengan kebutuhan di lapangan

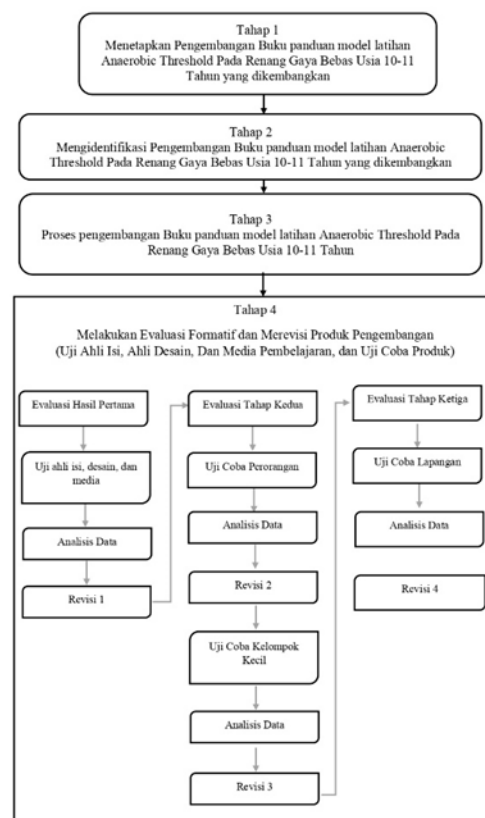
METODE

Jenis penelitian adalah penelitian pengembangan, yang fokus pada pengembangan buku panduan model latihan an aerobic threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan renang dan daya tahan siswa. Pengembangan buku panduan model latihan menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Tahapan penelitian pengembangan pada model ADDIE terdiri atas lima langkah yaitu: (1) analisis (*analyse*), (2) perancangan (*design*), (3) pengembangan (*development*), (4) implementasi (*implementasi*), (5) evaluasi (*evaluation*). (Adesti A., Nurkholimah, S., 2020; Ulum et al., 2020).

1. Analisis (*Analyse*), melakukan analisis terhadap persoalan yang ada di olahraga renang usia 10-11 tahun, dimana peneliti melatih renang saat ini. Adanya persoalan yang perlu diperbaharui buku panduan model latihan yang lebih kekinian yang dilakukan di Klub POR Suryanaga Kolam Krida Tirta Jalan Golf No. 1 Surabaya. Analisis yang teliti dan identifikasi kebutuhan sangat penting (Sugoyono, 2019)
2. Perancangan (*Design*), Pembuatan buku panduan model latihan untuk siswa usia 10-11 tahun, fokus pada penguasaan keterampilan renang dan daya tahan selama berenang, serta penilaian tingkat kemajuan siswa, serta memperhatikan standar kompetensi yakni pokok bahasan yang diharapkan dikuasai oleh siswa. Perancangan berisikan: judul, petunjuk, tujuan model latihan umum, tujuan model latihan khusus, kerangka isi, uraian isi, evaluasi diri, umpab balik, daftar rujukan, dan kunic jawaban.
3. Pengembangan (*Development*), fokus pada pengumpulan materi bahan buku untuk model latihan, dukungan gambar dan ilustrasi, dan

diakhiri dengan penyusunan paduan model latihan anaerobic threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun, yang ditindaklanjuti dengan validasi desain, dan validasi isi.

4. Implementasi (*implementation*), hasil dari validasi dilanjutkan implementasi dari buku panduan model latihan, sejauh mana buku panduan efektif digunakan, menarik, dan efisien dakam buku panduan tersebut. di implementasikan pada perorangan 3 siswa, kelompok kecil 9 siswa dan besar 21 siswa serta 1 pelatih.
5. Evaluasi (*evaluation*), untuk evaluasi lanjutan dalam pengembangan buku panduan model latihan anaerobic threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun, menggunakan evaluasi pretest dan posttest untuk dapat menunjukkan peningkatan yang dicapai selama pelatihan. Semua tahapan ADDIE terangkum pada gambar 1.



Gambar 1. Tahap Pengembangan Buku Panduan Model Latihan

Peneliti menambahkan wawancara untuk untuk mengumpulkan informasi lebih komprehensif sebagai pelengkap data di lapangan, namun tidak



dianalisis secara khusus.

Lokasi penelitian di Klub POR Suryanaga Kolam Krida Tirta Jalan Golf No 1 Surabaya. Dengan jumlah siswa sebagai subjek penelitian sebanyak 33 orang siswa, dan 1 orang pelatih. Instrumen penelitian lembar observasi dan angket penilaian buku panduan model latihan.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengembangan yang sudah dilakukan menggunakan model ADDIE untuk buku panduan model latihan renang gaya bebas dapat dijelaskan sebagai berikut.

Langkah 1, Analisis (*analyse*), Peneliti melakukan telaah mendalam sehingga diperoleh hasil temuan di lapangan bahwa di analisis terhadap persoalan yang ada di Klub POR Suryanaga Kolam Krida Tirta Jalan Golf No. 1 Surabaya, khusus pada program olahraga renang usia 10-11 tahun, membutuhkan pembaharuan dan pemutakhiran untuk buku panduan model latihan yang sudah lama, dan cenderung tradisional.

Langkah 2, Perancangan (*Design*), Peneliti merancang pembuatan buku panduan model latihan renang untuk siswa usia 10-11 tahun, fokus pada penguasaan keterampilan renang dan daya tahan selama berenang.

Perancangan berisikan: judul: pengembangan buku panduan model latihan an aerobik threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahu, materi latihan: latihan an aerobik threshold pada renang gaya bebas 10-11 tahun. petunjuk, tujuan model latihan umum, tujuan model latihan khusus, kerangka isi, uraian isi, evaluasi diri, umpab balik, daftar rujukan, dan kunic jawaban.

Langkah 3, Pengembangan (*Development*), fokus pada pengumpulan materi bahan buku untuk model latihan, dukungan gambar dan ilustrasi, dan diakhiri dengan penyusunan padnuan model latihan anaerobic threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun, yang ditindaklanjuti dengan validasi desain, dan validasi isi.

Pada tahap pengembangan validasi ahli terkait dengan isi, fokus pada 15 komponen yang dinilai dan diakhir dengan jumlah persentase kelayakan dari sisi materi yang diangkat oleh peneliti.

Hasil akhir menunjukkan bahwa persentase rata-rata ilia dari hasil ujicoba ahli terkait isi atau

materi adalh 93%, dengan pengertian bahwa buku panduan model latihan dapat dikatakan secara isi layak atau memenuhi seperti terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Terkait Isi atau Materi

No	Komponen	Hasil Penilaian	Persentase Nilai Rata-Rata
1	Tingkat relevansi buku panduan dengan kurikulum renang	4	93%
2	Ketepatan judul unit dengan uraian materi dalam tiap unit	5	
3	Kejelasan pengantar pada setiap tema	5	
4	Kejelasan kerangka isi (epitome)	5	
5	Kesesuaian indikator dan kompetensi dasar	4	
6	Kesesuaian indikator dengan uraian materi	5	
7	Kesesuaian antara kompetensi dasar, indikator dan uraian materi	5	
8	Kejelasan uraian	4	
9	Kesesuaian contoh-contoh yang disajikan dengan materi pembelajaran	5	
10	Kejelasan penyelesaian contoh soal di sela-sela uraian materi	5	
11	Kejelasan isi rangkuman	4	
12	Kesesuaian antara uji kompetensi dengan indikator	5	
13	Kemenarikan komponen-komponen dalam buku panduan	5	
14	Kemenarikan isi pembelajaran	4	
15	Kemenarikan pengorganisasian buku panduan dengan menggunakan model ADDIE	5	
Jumlah Skor		70	93%

Langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan validasi secara desain, yang komponen penilaiannya adalah 7 item dalam rangka menentukan desain yang dikembangkan sudah layak atau sduah memenuhi.

Berdasarkan hasil penilaian oleh ahli maka dapat diambil rata-rata nilai dalam bentuk



persentase yakni 94%. dengan demikian maka buku panduan model latihan yang dikembangkan telah memenuhi syarat atau layak untuk dilanjutkan pada tahap berikutnya, hasil validasi dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Hasil Validasi Desain

No	Komponen	Hasil Penilaian	Persentase Nilai Rata-Rata
1	Kualitas penjiilidan	5	94%
2	Kemenarikan desain cover	4	
3	Ketepatan layout pengetikan	5	94%
4	Kekonsistenan penggunaan spasi judul, subjudul, dan pengetikan materi	4	
5	Kejelasan tulisan/pengetikan	5	94%
6	Kelengkapan komponen-komponen pada setiap bab buku panduan	5	
7	Ketepatan cara penyajian materi	5	94%
	Jumlah Skor	33	

Jadi pada tahap pengembangan validasi ahli dan desain menyatakan layak dan dapat dilanjutkan ke tahap implementasi, seperti terlihat pada tabel 1 dan 2.

Langkah 4, implementasi (*implementation*), hasil dari validasi dilanjutkan implementasi dari buku panduan model latihan, sejauh mana buku panduan efektif digunakan, menarik, dan efisien dakam buku panduan tersebut. di implementasikan pada perorangan 3 siswa dengan hasil seperti terlihat pada tabel 3. Dengan hasil akhir persentase dari hasil implementasi adalah 92% yang menunjukkan tingkat implementasi dengan hasil yang sangat baik yakni 81%-100% tidak perlu revisi.

Tabel 3. Hasil Uji Perorangan

Komponen	Skor Responden			Hasil Penilaian	Persentase Nilai Rata-Rata
	1	2	3		
1	5	5	5	15	92%
2	5	5	5	15	
3	5	4	5	14	
4	4	4	5	13	
5	4	5	4	13	
6	5	4	5	14	
7	4	5	4	13	
Jumlah Skor	32	32	33	97	92%

Langkah implementasi selanjutnya adalah pada kelompok kecil yakni 9 orang siswa, seperti terlihat pada tabel 4. Dengan hasil persentase adalah 91.75% demikian demikian merujuk pada skala penilaian bahwa 81%-100% tidak perlu ada revisi.

Tabel 4. Hasil Uji Kelompok Kecil

Komo Nen	Skor Responden									Hasil Penilaian	Persentase Nilai Rata-Rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	44	91,75%
2	5	5	5	4	4	5	5	5	4	42	
3	4	5	5	4	5	4	4	5	5	41	
4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	40	
5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	42	
6	4	5	4	5	5	4	4	5	4	40	
7	4	4	5	5	5	4	5	4	4	40	
Jumlah Skor	31	33	32	33	33	32	32	33	30	289	91,75%

Langkah selanjutnya adalah melakukan implementasi pada kelompok besar yang melibatkan 21 orang siswa, seperti terlihat pada

tabel 5, sebesar 91.2% sehingga kalau dikonsultasikan pada tabel 7 maka 81%-100% dinyatakan layak atau tanpa revisi.



Tabel 5. Hasil Uji Kelompok Besar

Komponen	Hasil Penilaian	Persentase Nilai Rata-rata
1	97	92,11%
2	99	
3	97	
4	99	
5	95	
6	94	
7	96	
Jumlah Skor	677	92,11%

Selain dilakukan uji lapangan perorangan, kelompok kecil dan kelompok besar, maka peneliti melanjutkan dengan penilaian teman sejawat dari pelatih renang juga dan diperoleh hasil adalah 95% seperti terlihat pada tabel 6, dan sudah dikonsultasikan pada tabel 7 yang menunjukkan 81%-100% tidak ada revisi atau dikatakan layak.

Tabel 6. Hasil Uji Teman Sejawat

No	Komponen	Hasil Penilaian	Persentase Nilai Rata-Rata
1	Ketepatan Ilustrasi Yang Digunakan Dalam Cover Buku Ajar	5	95%
2	Kesesuaian Antara Materi Dengan Media Yang Digunakan	5	
3	Kualitas Kertas Yang Digunakan	4	
4	Ketepatan Ukuran Huruf	5	
Jumlah Skor		19	

Langkah 5, evaluasi (*evaluation*), untuk evaluasi lanjutan dalam pengembangan buku panduan model latihan anaerobic threshold pada renang gaya bebas usia 10-11 tahun, dengan cara merujuk pada hasil ujicoba perorangan, kelompok kecil dan kelompok besar serta perorangan yakni 93%, 94%, 91,2% dan 95%, maka dapat diambil rata-rata bahwa 93,25%. Maka evaluasi menunjukkan pengembangan buku panduan model latihan dapat digunakan dalam pelatihan renang

gaya bebas usia 10-11 tahun.

Tabel 7. Skala Penilaian Buku Panduan Model Latihan Renang

Skala Penilaian	Klasifikasi	Keterangan
81%-100%	Sangat Baik	Tidak Perlu Revisi
70%-80%	Baik	Tidak Perlu Revisi
60%-69%	Cukup	Perlu Revisi
40%-59%	Kurang Baik	Perlu Revisi
0%-39%	Sangat Tidak Baik	Perlu Revisi

Pembahasan

Olahraga renang gaya bebas memiliki banyak manfaat antara lain Renang gaya bebas memberikan banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun psikologis (Fatchur Rohim et al., 2024; Vinetti et al., 2023), antara lain: (a) peningkatan kekuatan kardiovaskular, renang gaya bebas adalah olahraga aerobik yang membantu meningkatkan kekuatan jantung dan sistem peredaran darah.

Atas dasar banyak manfaat maka pemahaman dan pengelolaan ambang aerobik sangat penting dalam olahraga renang, karena dapat membantu perenang dalam menjaga intensitas latihan agar tetap optimal dan tidak menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Hasyim et al., 2023; Raditya Adriansyah et al., 2023). Dengan mengacu pada prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis yang seluruhnya berlangsung dalam suatu proses latihan (Zaky et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan pengembangan model latihan renang gaya bebas untuk atlet pemula berusia 6-12 tahun, model latihan yang dikembangkan dalam bentuk buku



panduan dapat membantu pemula belajar teknik dasar renang gaya bebas dengan semangat. Model latihan ini terbukti valid, praktis, dan efektif berdasarkan hasil uji coba. (Munawaroh, R., et al, 2023).

Upaya untuk meningkatkan kualitas latihan yang dapat dilakukan oleh Pelatih adalah dengan memperbaiki faktor-faktor yang menentukan keberhasilan suatu program latihan. Faktor utama yang memengaruhi keberhasilan tersebut adalah substansi materi dan struktur bahan ajar yang ada dalam model latihan. Model latihan tersebut kemudian dijabarkan secara rinci dalam bentuk bahan ajar atau buku panduan (Arif et al., 2023). Buku Panduan memiliki peran penting untuk rujukan pelatih dalam mengajarkan renang gaya bebas yang sesuai dengan kompetensi yang diharapkan. Apalagi diketahui renang gaya bebas termasuk salah satu kategori utama dalam berbagai perlombaan renang (Garitny, M.M., et al., 2023; Subarkah, 2023)

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di hasil dan pembahasan, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa buku panduan ini memberikan dampak yang signifikan bagi proses pembinaan renang anak usia dini, khususnya dalam meningkatkan kapasitas daya tahan otot dan efisiensi teknik melalui latihan yang tepat sasaran dan terukur.

Produk ini juga sangat bermanfaat bagi pelatih, guru olahraga, dan orang tua sebagai panduan praktis yang dapat diimplementasikan dalam program latihan mingguan maupun sebagai referensi kurikulum pembinaan renang usia 10–11 tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kaprodi Program Magister, Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

Azmi, A. U., Winaya, I. M. N., Ayu Antari, N. K. J., & Putri Thanaya, S. A. (2023). Kekuatan Otot Core Memengaruhi Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1). <https://doi.org/10.24843/Mifi.2023.V11.I01.P14>

Arif, E. D., Pudjijuniarto, Bawono, M. N. (2023). Kontribusi Kecemasan Dengan Prestasi Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Club Surya Brantas Mojokerto. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2).

Anita Adesti, & Siti Nurkholimah. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android Menggunakan Aplikasi Adobe Flash Cs 6 Pada Mata Pelajaran Sosiologi. *Edutainment*, 8(1), 27–38. <https://doi.org/10.35438/E.V8i1.221>

Bangun, S.Y., & Ananda, R.D., (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Untuk Atlet Usia Dini. Seminar Nasional LPTK Cup XX, *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia*. Tema Mewujudkan Insan Olahraga Inovatif, Unggul dan Berkarakter Menuju Persaingan Global. Halaman 258-261.

Fatchur Rohim, Asrori Yudha Prawira, Desy Tya Maya Ningrum, & Faridatul' Ala. (2024). Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Di Klub Embun Pagi Jakarta Timur. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3). <https://doi.org/10.46838/Spr.V4i3.386>

Garitny, M.M., Ezra Bernadus Wijaya, & Wahyuni, D. T. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Kecepatan Berenang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Usia 9 - 14 Tahun. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 3(1). <https://doi.org/10.52019/ijpt.V3i1.6202>

Hasyim, M. Q., Sutriawan, A., Hasanuddin, M. I., Syafruddin, M. A., Farhana Nurulita, R., Asriadi, M., Program,), Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., & Makassar, U. N. (2023). Coaching Klinik Gerakan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Di Kolam Renang Athira Bukit Baruga Antang. *Communnity Development Journal*, 4(1).

Munawaroh, R. ., Ricky, Z., & Burhan, M. A. (2023). Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Umur 6-12 Tahun Di HBSC Dharmasraya Berbasis Media. *Dharmas Journal of Sport*, 3(1), 33–41. <https://doi.org/10.56667/djs.v3i1.667>

Raditya Adriansyah, D., Herywansyah, & Umar, T. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode



Latihan Side Kick Drill Dan Vertical Kick Drill Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Elite Swimming Club Solo. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2).

<https://doi.org/10.36728/Jis.V23i2.2883>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Sutopo (Ed.); 1st Ed.). Alfabeta.

Subarkah, T. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Renang Dasar Gaya Bebas Melalui Permainan Pada Siswa Kelas Vi Sdn Widodaren 6. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1).

Van Phong, D., & Dung, D. N. P. (2024). Factors Affecting The Work Motivation Of Office Employees: Survey At Intracom Group. *Revista De Gestao Social E Ambiental*, 18(5).

<https://doi.org/10.24857/Rgsa.V18n5-024>

Ulum, M. K., S, E. E., & Ysh, A. S. (2020). Keefektifan Model Pembelajaran Addie Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(1), 98.

<https://doi.org/10.23887/Jppp.V4i1.24774>

Vinetti, G., Rossi, H., Bruseghini, P., Corti, M., Ferretti, G., Piva, S., Taboni, A., & Fagoni, N. (2023). Functional Threshold Power Field Test Exceeds Laboratory Performance In Junior Road Cyclists. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 37(9).

<https://doi.org/10.1519/Jsc.0000000000004471>

Zaky, M. D. H., Gani, R. A., & Abduloh, A. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(2).

<https://doi.org/10.31571/Jpo.V12i2.6289>