

Motivasi Berenang Ditinjau Dari Usia

Satrio Sakti Rumpoko ^{*1}, Karlina Dwi Jayanti ², Rima Frebrianti ³, Arif Rohman Hakim ⁴, Sunjoyo ⁵

saktirumpoko1@gmail.com ^{*1}, karlinadwijayanti87@gmail.com ², rimafebrians2or@gmail.com ³,
arifrohman.hakim8686@gmail.com ⁴, sunjoyo57@gmail.com ⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Abstract

This study discusses swimming motivation in terms of age in Surakarta. The goal to be achieved is to determine the amount of intrinsic and extrinsic motivation of someone who does swimming in a swimming pool in the Solo area. This research is a descriptive study with one variable, namely: motivation, the population used are visitors to the Tirtomoyo Manahan swimming pool. Sampling using incidental sampling technique, namely the technique of determining the sample based on chance, that is, anyone who incidentally meets the researcher. The number of samples in this study were 84 people. The instrument used to collect data uses a psychological scale, to analyze the collected document, the researcher uses qualitative descriptive analysis techniques. The results showed that a person has intrinsic and extrinsic motivation in doing swimming. The motivation varies according to the age of each sample. Intrinsic factors in the age category of children (5 years-11 years) because they want to play and are happy with water games, in the adolescent age category (12 years-25 years) as a lifestyle and add friends and fill spare time, in the adult category (26 years-45 years) as a supporter of a healthy lifestyle and improve health status, while in the elderly category (46 years - 65 years) as one of the sports for health therapy, namely asthma therapy and bone health. The extrinsic factor of the resource persons, on average, chose a swimming pool, namely because the Tirtomoyo swimming pool is in the middle of the city and has complete facilities and a clean pool environment.

Keyword: Motivation; swimming sport.

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang motivasi berenang ditinjau dari usia di Surakarta. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui besarnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik dari seseorang yang melakukan olahraga berenang di kolam renang daerah Solo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel, yaitu motivasi, populasi yang digunakan adalah pengunjung kolam

renang Tirtomoyo Manahan. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling insidental yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan insidental bertemu dengan peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan skala psikologi, untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam melakukan olahraga renang. Motivasi tersebut berbeda-beda sesuai dengan usia masing-masing sample. Faktor intrinsik pada kategori usia anak-anak (5 th-11 th) karena mereka ingin bermain dan senang dengan permainan air, pada kategori usia remaja (12 th-25 th) sebagai gaya hidup dan menambah teman serta mengisi waktu luang, pada kategori dewasa (26 th-45 th) sebagai penunjang pola hidup sehat dan meningkatkan derajat kesehatan, sedangkan pada kategori lansia (46 th-65 th) sebagai salah satu olahraga untuk terapi kesehatan yaitu sterapi asma dan kesehatan tulang. Faktor ekstrinsik para naraasumber rata-rata sama memilih kolam renang yaitu karena kolam renang Tirtomoyo berada di tengah kota dan memiliki fasilitas yang lengka serta lingkungan kolam yang bersih.

Kata kunci: Motivasi; olahraga renang

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 19 November 2022

Diterima : 25 November 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: saktirumpokol@gmail.com

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Jl. Balekambang No. 1. Manahan, Kec.
Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. 57139. Indonesia

PENDAHULUAN

Renang merupakan olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat. Karena cukup digemari dan diminati oleh masyarakat renang telah dilombakan pada tingkat Nasional maupun Internasional. Dengan adanya prinsip menyeluruh, renang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, tempat dan umur mulai dari balita, remaja, dewasa, ibu hamil serta masyarakat disabilitas. Olahraga renang memberikan banyak manfaat yang diberikan. Tidak hanya memberi kesegaran, renang memberikan kesehatan jika dilakukan dengan cara yang

benar dan teratur. Renang juga dapat mengobati berbagai penyakit seperti *stroke*, paru- paru, jantung, diabetes serta pemulihan dari cedera. Setelah melakukan aktivitas renang, tubuh akan merasa menjadi rileks dan bugar. Secara psikologis juga mengurangi perasaan *stress* dan cemas akibat dari aktivitas yang dilakukan sebelumnya.

Masyarakat haruslah sadar akan perilaku yang konservatif dan sehat agar mampu memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan. Dalam olahraga terdapat kesenangan dan dalam olahraga juga terdapat kesehatan, hal tersebut yang sekarang menjadikan olahraga dapat menjadi gaya hidup. Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan tidak akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah, namun yang mungkin akan berubah ialah tujuan olahraga sesuai dengan perkembangan jaman, kepentingan dan perkembangan kehidupan manusia.

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dari dalam maupun dari luar diri seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari baik tanpa dorongan dari orang lain maupun dorongan dari orang lain untuk melakukan aktivitasnya. Motivasi merupakan suatu perubahan energi dalam maupun dari luar diri seseorang yang ditandai dengan perasaan reaksi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dan insentif. Keadaan inilah yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar. Dari motivasi melakukan kegiatan olahraga, maka timbulah dari seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kegiatan aktivitas sehari-hari yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Wahidin 2019) seseorang yang melakukan aktifitas fisik dengan jenis latihan serta intensitas yang telah memenuhi syarat, serta lama latihan dengan frekuensi yang cukup setiap minggu, akan dapat memperoleh dan memelihara kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini berbentuk penelitian *deskriptif*. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti. Penelitian ini juga berjenis deskriptif kualitatif yakni suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai sifat-sifat, fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*), yaitu data dikumpulkan secara langsung dari lapangan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah informan kunci yang terkait dengan pelaksanaan renang di Surakarta dan melalui observasi langsung karena jenis penelitian ini dirasa tepat untuk mendukung penelitian ini. Dengan penelitian dilapangan diharapkan dapat lebih mengetahui permasalahan dan mendapat informasi serta

data yang ada di lokasi penelitian. Karena permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini membutuhkan data dan pengetahuan yang sangat variatif.

Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling insidental yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat yang sedang berolahraga renang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 orang. Penelitian ini dilakukan di kolam renang Tirtomoyo Manahan Surakarta. Adapun pelaksanaan penelitian ini direncanakan selama satu bulan yaitu pengunjung yang datang di kolam renang Tirtomoyo Manahan Surakarta

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian terdapat 4 kelompok umur yaitu pertama kategori usia anak-anak (5 th – 11 th), kategori usia remaja (12 th – 25 th), kategori dewasa (26 th – 45 th), kategori lansia (46 th – 65 th).

Tabel 1. Kelompok usia

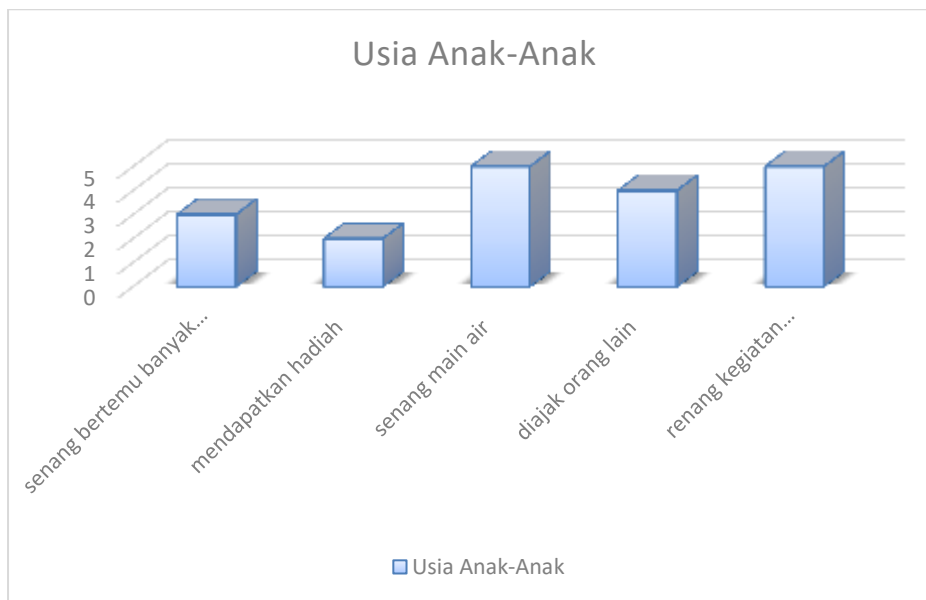
No.	Kelompok Umur	Jumlah Responden
1.	Usia Anak - Anak	19
2.	Usia Remaja	24
3.	Dewasa	31
4.	Lansia	10

Berdasarkan hasil wawancara, faktor intrinsik yang mendorong seseorang melakukan olahraga renang antara lain sebagai hoby, untuk meningkatkan derajat sehat serta untuk pemulihan cedera. Selain itu motivasi dari dalam diri untuk berolahraga renang berbeda-beda tergantung usia. Untuk melakukan olahraga renang, seseorang harus mempunyai dorongan dari dalam diri mereka sendiri bahwa berenang dengan hati yang bahagia tidak akan merasakan kelelahan, seperti yang dikatakan koresponden dengan kategori anak-anak yaitu usia 5 tahun-11 tahun dibawah ini yaitu:

Tabel 2. Koresponden di lapangan

Nama	Usia	Jawaban
Raka	5 Tahun	“Senang berenang karena setelah berenang aku diajak ibuk jajan”
Naura	6 Tahun	“Aku senang berenang karena menyenangkan dan banyak bertemu teman.”
Ibum	7 Tahun	“Aku senang berenang karena, aku senang main air”

Dari hasil wawancara dari kelompok umur anak-anak dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik mereka berenang yaitu senang bertemu banyak teman, untuk mendapatkan hadiah, senang main air, diajak orang lain, renang kegiatan menyenangkan. Untuk memperjelas keterangan yang ada bisa dilihat dari diagram di bawah ini



Grafik 1 : Motivasi intrinsik kelompok usia anak-Anak

Sedangkan motivasi intrinsik yang disampaikan oleh koresponden usia remaja yaitu usia 12 tahun-25 tahun rata-rata mereka berenang untuk menambah tinggi badan ideal. Seperti yang disampaikan beberapa koresponden dibawah ini.

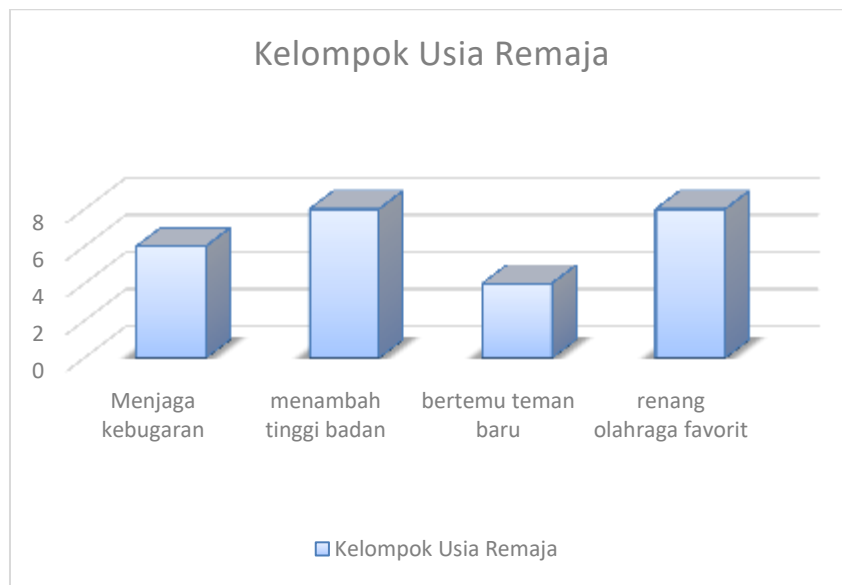
Menurut Nabella Erlinda usia 19 tahun:

“Karena banyaknya saran dan masukan yang menjelaskan bahwa renang dapat menambah tinggi badan, maka dari itu saya melakukan olahraga renang”

Tabel 3. Koresponden usia remaja di lapangan

Nama	Usia	Jawaban
Muh Nur Fauzi	20 Tahun	“Motivasi intrinsik saya dalam berenang yaitu : salah satunya untuk menjaga kebugaran tubuh, karena menurut artikel yang pernah saya baca renang dapat mencegah beberapa penyakit seperti stroke, jantung dan diabetes”
Efendi Putra	18 Tahun	“Saya suka berenang memang sejak dari kecil, selain itu menurut saya renang juga bisa melatih dan menjaga kesehatan serta menambah tinggi badan”
Marseli	18 Tahun	“Untuk renang sendiri saya memang mempunyai keinginan untuk bisa berenang selain itu menurut artikel yang pernah saya baca renang dapat menambah tinggi badan, maka dari itu saya ingin menambah tinggi badan dengan berenang”

Dari hasil wawancara dari kelompok usia remaja dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik mereka berenang yaitu menjaga kebugaran, menambah tinggi badan, bertemu teman baru, renang olahraga favorit. Untuk memperjelas keterangan yang ada bisa di lihat dari diagram di bawah ini.



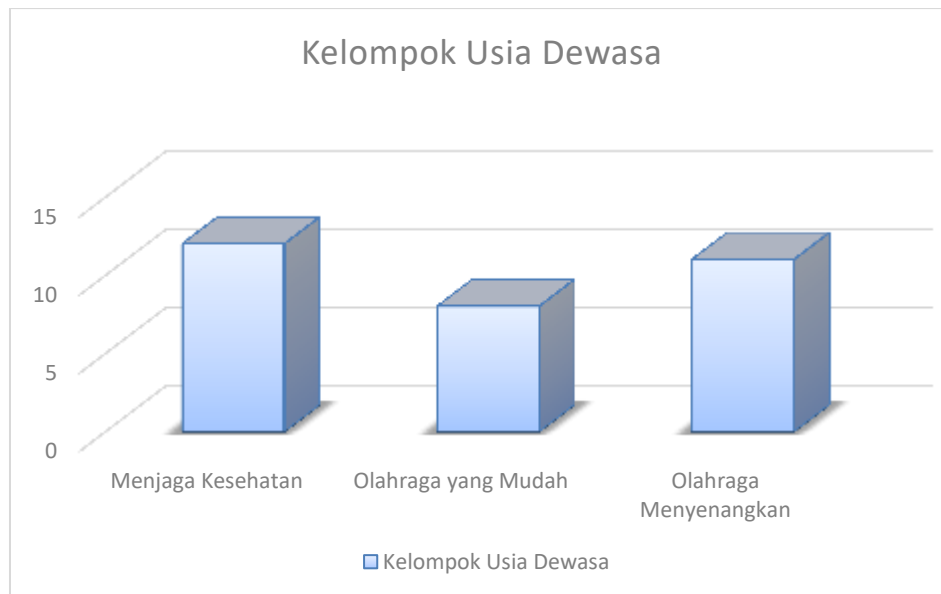
Grafik 2. Motivasi intrinsik kelompok usia remaja

Sedangkan motivasi intrinsik yang disampaikan oleh koresponden usia dewasa yaitu usia 26 tahun – 45 tahun rata-rata mereka berenang untuk meningkatkan derajat kesehatan. Seperti yang disampaikan beberapa koresponden dibawah ini.

Tabel 4. Koresponden usia dewasa di lapangan

Nama	Usia	Jawaban
Septiana Dari Ningsih	36 Tahun	“Motivasi saya berenang yaitu untuk kesehatan diri sendiri, bekal kemudian hari maksudnya dengan berenang saya menjadi sehat, terhindar dari berbagai penyakit, mencegah penuaan diri dan hidup sehat. Selain itu saat berenang untuk otot-otot tubuh saya agar semuanya dapat berfungsi dengan baik”
Lisnawati	40 Tahun	“Motivasi intrinsik saya berenang adalah untuk kesehatan, selain itu tidak perlu terlalu capek-capek dan lebih mudah dari cabang olahraga lainnya”
Tomy	35 Tahun	“Saya dari kecil sudah belajar berenang, jadi sudah menjadi kebiasaan saya hingga sekarang rutin berenang karena dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saya”
Taufik	41 Tahun	“Motivasi saya berenang karena renang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh serta berenang itu menyenangkan”

Dari hasil wawancara dari kelompok usia dewasa dapat disimpulkan bahwa motivasi instrinsik mereka berenang yaitu menjaga kesehatan, olahraga yang mudah, olahraga menyenangkan. Untuk memperjelas keterangan yang ada bisa di lihat dari diagram di bawah ini:



Grafik 3. Motivasi instrinsik kelompok usia dewasa

Sedangkan motivasi instrinsik yang disampaikan oleh koresponden usia lansia yaitu usia 46 tahun – 65 tahun rata-rata mereka berenang untuk meningkatkan pemuliharaan cedera dan menguatkan seluruh tubuh serta meningkatkan fungsi organ tubuh yang mulai menurun. Selain itu ada yang berenang untuk menghilangkan stress menyegarkan badan sampai mengurangi sakit pinggang. Seperti yang disampaikan beberapa koresponden dibawah ini.

Tabel 5. Koresponden usia dewasa di lansia

Nama	Usia	Jawaban
Sumarno	63 Tahun	“Berenang merupakan olahraga yang paling tepat untuk usia lanjut atau yang sudah pension seperti saya selain mengurangi rasa penat juga untuk menghindari sakit pada sendi yang sering terjadi ada usia lanjut”
Ahmadi	50 Tahun	“Saya memiliki penyakit bawaan asma, saran dari dokter menyuruh saya untuk berenang sebagai terapi asma”
Ambarwati	52 Tahun	“Saya berenang karena olahraga ini membuat saya rileks dan salah satu olahraga yang cocok untuk saya yang mempunyai masalah di lutut”

Dari hasil wawancara dari kelompok usia lansia dapat disimpulkan bahwa motivasi instrinsik mereka berenang yaitu menjaga kesehatan, mengisi waktu luang, olahraga terapi. Untuk memperjelas keterangan yang ada bisa di lihat dari diagram di bawah ini.



Grafik 4. Motivasi instrinsik kelompok usia lansia

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil yang diperoleh bahwa motivasi berenang ditinjau dari usia mendapatkan hasil yang beragam, hasil penelitian tersebut berdasarkan pada indikator dari motivasi berenang yang terdiri dari aspek intrinsik dan ekstrinsik. Aspek intrinsik meliputi alasan responden berenang yang dikategorikan pada kelompok usia yang berbeda. Pada usia anak-anak motivasi mereka berenang lebih kepada karena kesenangan, pada kategori usia remaja alasan mereka berenang untuk mendapatkan tinggi badan ideal, pada kategori dewasa berenang untuk memperoleh derajat Kesehatan yang bagus, sedang untuk kategori lansia berenang sebagai terapi Kesehatan yaitu terapi penyembuhan beberapa penyakit. Pada aspek ekstrinsik lebih kepada sarana dan prasarana kolam renang yaitu kolam renang yang bersih, fasilitas kolam yang lengkap dan lokasi kolam renang yang berada di tengah kota merupakan alasan mereka melakukan olahraga renang. Hal ini sejalan pendapat dari (Ginting, 2018) yaitu bahwa motivasi ekstrinsik maupun motivasi instrinsik sangat penting bagi masyarakat dalam mengikuti olahraga renang. Terdapat kebaharuan dalam penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu, penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam pengumpulan data.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut

1. Faktor-faktor instrinsik yang mendorong seseorang melakukan olahraga renang ditinjau dari usia yaitu antara lain pada kategori usia anak-anak karena mereka ingin bermain dan senang dengan permainan air, pada kategori usia remaja (12 th – 25 th) sebagai gaya hidup dan menambah teman serta mengisi waktu luang, pada kategori dewasa (26 th – 45 th) sebagai penunjang pola hidup sehat dan meningkatkan derajat kesehatan, sedangkan pada kategori lansia (46 th – 65 th) sebagai salah satu olahraga untuk terapi kesehatan yaitu sterapi asma dan kesehatan tulang.
2. Faktor-faktor ekstrinsik yang mendorong seseorang melakukan olahraga renang ditinjau dari usia yang dinyatakan para narasumber rata-rata sama yaitu memilih kolam renang karena kolam renang Tirtomoyo berada di tengah kota dan memiliki fasilitas yang lengkap serta lingkungan kolam yang bersih.

PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa karya ilmiah yang peneliti buat adalah benar dan hasil penelitian yang peneliti lakukandimensi belum pernah diterbitkan di publikasi dimanapun. Apabila terjadi kesamaan, maupun hasil karya orang lain siap menerima sangsi dari pengelola jurnal porkes dan prodi penjaskesrek universitas hamzanwadi

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., & Evitamala, L. (2021). Rehabilitas Pasca Covid-19 Dari Segi Fisik. *Jurnal Porkes*, 4 (2), 76-80. Doi. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4151>
- Adam, Q. H. (2020). Studi Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Walisongo Sport Club (Wsc) Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Porkes*, 3 (1), 15-19. Doi. [10.29408/porkes.v3i1.1942](https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1942)
- Azizah, N. N., Wiyono, W., & Suranto, S. (2017). Hubungan Kecepatan, Kelentukan dan Daya Tahan Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(4). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/13608>
- Andar, N. A., Indraswari, D. A., & Utami, A. (2018). Perbandingan Nilai Arus Puncak Ekspirasi Pada Lansia Wanita Yang Rutin Berenang Dan Yang Tidak Rutin Berenang. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 615-626. <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i2.20705>
- Fitriyanto, D. (2017). Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from http://eprints.uny.ac.id/51205/1/Skripsi_Dani_Fitriyanto_12602241069.pdf
- Gani, R. A., Setiawan, E., Mahardhika, D. B., & Syamsudar, B. (2022). Menyelidiki Persepsi Atlet, Peran Orang Tua, dan Pelatih Tentang Tingkat Motivasi Latihan



- Renang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 5(1), 105-116. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5176>
- Ginting, M. S. D. B., Sitepu, A., & Jubaedi, A. (2018). Motivasi Siswa Terhadap Olahraga Renang Pada Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(3). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/16455>
- Herdianto, H., Iyakrus, I., & Usra, M. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Melalui Materi Pengenalan Aktivitas Air Di Sekolah Dasar:(The Development of a Swimming Learning Model Through The Introduction of Water Activities in Primary School). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(3), 129-138. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i3.10517>
- Hidayat, R. R., & Ibrahim, I. (2021). Pemulihan Suhu Tubuh Dan Denyut Jantung Dengan Metode Sport Massage Dan Stretching Statis Setelah Berenang. *Sport Science and Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.1000>
- Hernawan, H., Widiastuti, W., Timur, A. I., & Pradityana, K. (2018). Pengembangan Model Pengenalan Air untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 251-260. <https://doi.org/10.21009/JPUD.122.06>
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., ... & Marganingrum, T. (2022). Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, 2(1), 12-19. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v2i1.50>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543-556. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11939>
- Lestaringrum, A. (2019). Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun. *Efektor*, 6(1), 1-6. <https://doi.org/10.29407/e.v6i1.12606>
- Nurhayati, F., Wibowo, S., & Febriyanti, I. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Hasil Belajar Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 5(1), 79-93. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5313>
- Nuzularachmania, F., & Indarto, P. (2022). Pengaruh Tabata Workout Untuk Menjaga Kebugaran Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, 5(1), 35-44. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5471>
- Prayoga, A. S. (2020). Aplikasi Model Pembelajaran Langsung Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Porkes*, 3(1), 53-62. Doi.10.29408/porkes.v3i1.2087
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resipokal. *Creating Productive and Upcoming Sport*



- Education Profesional Hmzanwadi University. *Jurnal Porkes*. Vol.3, No.1, Juni 2020, Hal. 63-70. Doi: [10.29408/porkes.v3i1.2201](https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2201)
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Wardhani, A. R., & Supriyono, S. (2021). Minat Dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di Sd Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 242. Doi [10.15294/INAPES.V2I1.44382](https://doi.org/10.15294/INAPES.V2I1.44382)
- Wahidin. 2019. “Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar.” *Pancar* 3(1):232–45. <https://ejournal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/291/237>