

Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada

PENGARUH PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA
(Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Renang SMP Santa Maria Surabaya)**Andri Aritianto**Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, andrie_swimmer@yahoo.com**Setiyo Hartoto**Dosen S-2 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya**Abstrak**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategis dalam upaya membentuk karakter dari siswa. Dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani digunakan sebagai wahana pengalaman belajar siswa tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam PJOK terdapat tujuh ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Diantara materi – materi yang tertera di atas semua aktifitas gerakanya dilakukan di darat, hanya pendidikan aktifitas air yang dilakukan di dalam air. Aktifitas air meliputi permainan di air, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktifitas lainnya. Pengembangan pembelajaran ialah upaya pendidikan baik formal maupun nonformal yang dilakukan secara sadar, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka menumbuhkan dan mengembangkan suatu dasar pengetahuan sesuai dengan bakat pada siswa. Keberhasilan dalam pembelajaran renang gaya dada dapat dilihat dari teknik dan gerakan yang benar dari rubrik penilaian keterampilan renang gaya dada. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap keterampilan renang gaya dada. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler renang yang belum bisa berenang gaya dada dalam jarak 25 meter. Sedangkan untuk analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji beda Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian melalui perhitungan data menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics 20* menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji beda menggunakan Wilcoxon menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \text{Alpha}$ ($0,003 < 0,05$). Sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* 61,75 dan *post-test* 64,56 pada tes keterampilan renang gaya dada. Dengan hasil perhitungan tersebut juga dapat diketahui bahwa pengembangan pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada sebesar 4.55%.

Kata Kunci : Pengembangan pembelajaran renang gaya dada, Keterampilan renang gaya dada**Abstract**

Education of physical exercise and health in schools have meaning, role, functions and strategic to create character for students. In the implementation of physical activity is used as a vehicle for student learning experience to grow and evolve to achieve educational goals. In Education of physical exercise and health scope that there are seven games and sports, development activities, activities of gymnastics, rhythmic activities, water activities, outdoor education classes, and health. Among the materials - materials that are listed above all activities carried out on the ground motion, only water education activities are carried out in the water. Water activities include games in the water, when in water safety, skill moves in the water, and swimming and other activities. Learning development effort is both formal and non-formal education that is done consciously, orderly and responsible in order to grow and develop a knowledge base in accordance. The achievement on learning breaststroke can be see by technique and movement based on result of rubric skill breaststroke. The purpose of this study is want to know the effect of the development of breaststroke swimming lesson on learning skill swimming breaststroke. This research is quasi-experiment with using quantitative descriptive approach. Sampling technique which is used by the research was purposive sampling. The subject from this research is the extra curricular swimming who can

not swim breaststroke in 25 meter. As for the data analysis in this study used a different test Wilcoxon. Based on the results of research and through the calculation of the data using IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) Statistics 20 shows that the results of the calculation of the average difference used Wilcoxon test showed the results of the p value $< \text{Alpha}$ ($0,003 < 0,05$). So we can conclude that there are significant differences between *pre-test* 61,75 and *post-test* 64,56 breaststroke skill. With the results of these calculations can also be seen that the development of breaststroke swimming learning can improve learning outcomes breaststroke swimming by 4.55%.

Keywords : Development breaststroke swimming lessons, swimming breaststroke skills

PENDAHULUAN

Di era modern ini pendidikan semakin lama semakin dituntut untuk membenahi diri. Generasi muda seakan-akan diharuskan untuk mempunyai pendidikan yang berkualitas yang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peran pendidikan sangat berpengaruh dalam pembentukan jasmani, akal, dan akhlak seseorang sejak dilahirkan hingga dia mati, dimana pendidikan tersebut dapat bermanfaat di kemudian hari. Menurut UU Tahun 2003 Nomor 20 tentang SISDIKNAS mengemukakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Melihat pernyataan di atas mengenai pengertian pendidikan, maka Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mempunyai arti penting dalam proses pembangunan bangsa, karena merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Menurut Abduljabar & Yudiana (dalam Ardha, 2013: 53) "Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah suatu mata pelajaran yang menempatkan siswa belajar tentang semua keuntungan yang diperoleh dan pembiasaan gaya hidup aktif secara fisik dan keterampilan serta pengetahuan tentang aktivitas jasmani dan kepuasan beraktivitas jasmani dalam kehidupan". Pada pelaksanaannya PJOK merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka yang cukup lama. Sebagai bagian dari pendidikan, kita berharap PJOK di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat lagi agar mampu menjadi landasan pembinaan keolahragaan nasional. Untuk itu, pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Menurut Rusli (dalam Ma'mun, 2011: 73) menegaskan "Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah untuk penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk

memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia, hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna".

Tercapai atau tidaknya suatu tujuan PJOK pada suatu sekolah tergantung kepada berbagai faktor yang terlibat langsung dalam proses kegiatan belajar mengajarnya. Selain itu dalam proses kegiatan belajar mengajar dituntut pula kemahiran guru dalam menggunakan suatu metode dan dapat memilih metode yang paling tepat untuk materi yang diajarkan.

Ruang lingkup dalam PJOK meliputi 9 aspek yaitu aspek permainan dan olahraga, pembelajaran atletik, pembelajaran beladiri, pembelajaran senam lantai, pembelajaran aktivitas gerak berirama, pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas dan kesehatan meliputi budaya hidup sehat. Dalam mata pelajaran PJOK segala aktivitas yang dipelajari harus sesuai dengan apa yang ingin dicapai, sehingga siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran dapat memperoleh informasi, memahami, dan memiliki keterampilan tertentu yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Aspek-aspek yang ditanamkan dalam PJOK antara lain sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Salah satu materi pembelajaran yang dicantumkan dalam mata pelajaran PJOK kurikulum 2013 adalah aktivitas air, yaitu renang. Renang sebagai salah satu materi yang diajarkan pada hakekatnya terkandung aspek olahraga, dan merupakan suatu materi yang memiliki tujuan antara lain adalah untuk mencapai kesehatan, tujuan rekreasi dan tujuan prestasi.

Bagi manusia, berenang termasuk keterampilan yang penting untuk dipelajari. Maksudnya, keterampilan itu baru dapat dikuasai melalui proses belajar, dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya.

Sebagai penyelenggara pendidikan, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Santa Maria Surabaya selalu berusaha yang terbaik untuk peserta didiknya khususnya dipelajari PJOK. Meskipun sekolah tidak memiliki fasilitas kolam renang, tetapi sekolah berupaya

melaksanakan program pendidikan sesuai kurikulum 2013 dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler renang dan menyewa kolam renang di sekitar lingkungan sekolah, sehingga siswa tidak terkendala sarana dan prasarana sekolah. Hal tersebut dilakukan demi mendapat pendidikan yang sesuai dengan program dari pemerintah.

Sesuai dengan salah satu kompetensi dasar dalam Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK di SMP, siswa diharapkan dapat mempraktekkan teknik dasar berenang gaya dada. Renang gaya dada adalah salah satu gaya dalam berenang, dimana gerakannya menyerupai katak.

Hasil observasi di SMP Santa Maria Surabaya yang melaksanakan program ekstrakurikuler renang selama 2 minggu pada 22 September 2014 sampai 7 Oktober 2014 dimana siswa merasa sulit saat melakukan renang gaya dada, dikarenakan banyak gerakan yang membutuhkan koordinasi antara gerakan kaki maupun gerakan tangan yang berkelok-kelok dan itu tidak mudah dilakukan. Di samping itu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang terkadang merasa bosan dengan pembelajaran yang monoton. Hal itu membuat siswa kurang bersemangat dan tertantang dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler renang. Dalam hal ini peneliti ingin mengatasi permasalahan tersebut, yaitu dengan mengembangkan atau membuat inovasi gerakan dalam pembelajaran renang gaya dada yang belum pernah diberikan sebelumnya.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada”.

METODE

Sesuai dengan tujuan peneliti yang berusaha mencari pengaruh pengembangan pembelajaran, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dikatakan eksperimen semu karena dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan dari kelompok yang dikenai tindakan (*treatment*).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

T ₁	X	T ₂
----------------	---	----------------

Keterangan :

T₁ : Pretest

X : Perlakuan (*treatment*)

T₂ : Posttest

(Maksum, 2012: 97)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang dan belum bisa berenang gaya dada di SMP Santa Maria Surabaya yang berjumlah 38 terdiri dari 13 siswa putra dan 25 siswa putri.

Instrumen di dalam penelitian ini menggunakan rubrik penilaian keterampilan renang gaya dada.

Adapun tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan tes

Sebelum tes dilakukan, para siswa yang telah ditetapkan sebagai subjek dalam penelitian ini diabsen terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan tentang pelaksanaan tes yang akan dilakukan.

b. Pelaksanaan tes

Siswa yang menjadi subjek dalam penelitian melakukan renang gaya dada sejauh 25 meter..

Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan rumus yaitu:

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

2. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

3. Varian (s)

$$S^2 = \frac{\sum d^2}{N}$$

4. Uji Normalitas menggunakan uji beda Wilcoxon

5. Peningkatannya = $\frac{M_p}{M_{pre}} \times 100\%$

Agar hasil lebih meyakinkan untuk perhitungan juga menggunakan program komputer SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Data Berdasarkan Kategori Nilai

Pada distribusi data berdasarkan kategori nilai, peneliti mendapatkan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* dari penelitian yang sudah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler renang SMP Santa Maria Surabaya sejumlah 38 siswa yang terdiri dari 13 siswa putra dan 25 siswa putri dengan data sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Data Berdasarkan Kategori Nilai

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Kurang	25	65.79%	19	50.00%
Sedang	13	34.21%	18	47.37%
Baik	0	0.00%	1	2.63%
Jumlah	38	100.00%	38	100.00%

Dari tabel 1 di atas maka dapat dijelaskan bahwa pada nilai *pre-test* sebanyak 25 siswa (65.79%) masuk kategori kurang, 13 siswa (34.21%) masuk kategori sedang, tidak ada siswa masuk dalam kategori baik. Sedangkan pada nilai *post-test* sebanyak 19 siswa (50.00%) masuk kategori kurang, 18 siswa (47.37%), 1 siswa (2.63%) masuk kategori baik.

Pada deskripsi data penelitian ini, peneliti membahas tentang rata-rata, standar deviasi, varian, rentangan nilai tertinggi dan nilai terendah yang diperoleh dari hasil (*pre-test*) sebelum pemberian pembelajaran renang gaya dada melalui pengembangan renang gaya dada dan sesudah pemberian pembelajaran (*post-test*) oleh sampel kelompok eksperimen dalam pembelajaran ekstrakurikuler renang di SMP Santa Maria Surabaya.

Berdasarkan hasil hitung manual dan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics* 20, maka dapat dideskripsikan data dari hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Hasil Data Renang Gaya Dada

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Beda
Jumlah Sampel	38	38	-
Jumlah Nilai	2346.67	2453.33	106.67
Rata-rata	61.75	64.56	2.81
Standar Deviasi	5.86	5.74	-0.12
Varian	34.35	32.99	-1.35
Nilai Maksimum	73.33	80.00	6.67
Nilai Minimum	53.33	53.33	-
Peningkatan	4.55%		

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa :

- 1) Hasil nilai renang gaya dada siswa sebelum pemberian pembelajaran renang gaya dada melalui pengembangan renang gaya dada (*pre-test*) menghasilkan jumlah 2346.67, rata-rata sebesar 61.75, standar deviasi sebesar 5.86, dengan varian

34.35, serta nilai terendah 53.33 dan nilai tertinggi 73.33

- 2) Hasil renang gaya dada setelah pemberian pembelajaran renang gaya dada melalui pengembangan renang gaya dada (*post-test*) menghasilkan jumlah 2453.33, rata-rata sebesar 64.56, standar deviasi sebesar 5.74, dengan varian 32.99, serta nilai terendah 53.33 dan nilai tertinggi 80.00.

- 3) Perubahan hasil dari *pre-test* ke *post-test* adalah rata-rata sebesar 2.81 dan standar deviasi sebesar -0.12, dengan perubahan varian sebesar -1.35 serta beda nilai tertinggi 6.67 untuk nilai terendah tidak ada beda.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian pengembangan pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada sebesar 4.55%.

Pada bagian ini akan dijelaskan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang telah diperoleh dari sampel. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, adapun langkah-langkah yang diperlukan antara lain:

1. Syarat Uji Hipotesis secara Parametrik
Hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis secara parametrik penelitian ini adalah :

- a. Uji Normalitas

Untuk menguji kenormalan data, menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) *Statistics* 20. Untuk menentukan apakah data normal atau tidak normal dapat dilihat dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika nilai $p \text{ value} < \alpha$ maka distribusi data tidak normal

Jika nilai $p \text{ value} > \alpha$ maka distribusi data normal

Berdasarkan perhitungan didapatkan hasil pada tabel 3 sebagai berikut ini :

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorov-Smirnov Data Renang Gaya Dada

Distribusi Nilai	p value	Alpha	Keterangan
Pre-test	0.007	0.05	Tidak Normal
Post-test	0.004	0.05	Tidak Normal

Catatan: Distribusi data normal apabila $p \text{ value} > \alpha$

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa data pada *pre-test* (0.007), *post-test* (0.004), sesuai dengan ketentuan dapat dikatakan bahwa data keterampilan renang gaya dada tidak normal.

b. Uji beda menggunakan Wilcoxon

Karena Distribusi kedua nilai tidak normal, maka digunakan uji Wilcoxon sebagai pengganti uji *paired t test*. Dalam hal ini peneliti menggunakan taraf signifikan (α) 0,05 dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Hipotesis nol (H_0) diterima apabila $p \text{ value} > \alpha$, H_0 ditolak

Hipotesis kerja (H_a) diterima apabila $p \text{ value} < \alpha$, H_0 ditolak

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) Statistics 20 dapat dideskripsikan hasil uji beda menggunakan Wilcoxon sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Beda menggunakan Wilcoxon

Variabel	Z Wilcoxon	P value	Alpha	Keterangan
<i>Pre-test</i> <i>Post-test</i>	-2.953 ^b	0.003	0.05	Beda Signifikan

Dari tabel 4 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil uji menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ ($0,003 < 0,05$) . Sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap keterampilan renang gaya dada (studi pada siswa ekstrakurikuler renang SMP Santa Maria Surabaya) dimana saat pembelajaran atau *treatment* berlangsung siswa merasa tertantang untuk mencoba pembelajaran renang gaya dada dengan inovasi gerakan yang baru dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang menjadi tinggi. Itu dibuktikan dengan terjadinya peningkatan setelah pembelajaran yaitu sebesar 4,55%. Sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melalui pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap keterampilan renang gaya dada (studi pada siswa ekstrakurikuler renang SMP Santa Maria Surabaya) melalui model pengembangan pembelajaran yang telah dibuat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler renang SMP Santa Maria Surabaya,

dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan pada pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler renang SMP Santa Maria Surabaya, terbukti dari hasil perhitungan uji menggunakan Wilcoxon.
2. Besarnya pengaruh pengembangan pembelajaran renang gaya dada terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa ekstrakurikuler renang SMP Santa Maria Surabaya adalah sebesar 4,55%.

Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya pengembangan pembelajaran renang gaya dada dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi guru atau pembina ekstrakurikuler renang dalam usaha meningkatkan keterampilan siswa berenang gaya dada saat pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardha, M.A.A. 2013. Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. Dimuat dalam *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga* Vol.11. No.1, April 2013, halaman 52-63 ISSN: 1693-2004
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dumadi & Dwijowinoto, K. 1992. *Renang Materi Metode Penilaian*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Hendromartono, Soejoko. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Husamah & Setyaningrum.Y. *Desain Pembelajaran Berbasis Pencapaian Kompetensi*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Ma'mun, Amung. 2011. Reorientasi Visi dan Arah Konsep Dasar Pembangunan Olahraga Indonesia Dalam Perspektif Kebijakan Nasional. Dimuat dalam *Jurnal Iptek Olahraga* Vol.13. No.1, Januari-April 2011, halaman 69-84 ISSN: 1411-0016
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Marsudi, Imam. 2009. *Renang Teori, Praktek dan Peraturan*. Surabaya: Wineka Media.
- Priwardana, A.P. 2014. *Proposal Penelitian: Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada*. Surabaya. Tidak diterbitkan.
- Rohman, A.F. 2012. *Penerapan Pendekatan Metode TGT dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Renang Gaya Bebas*. Surabaya. Tidak diterbitkan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A & Lismadiana. 2013. Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang. Dimuat dalam *Jurnal Iptek Olahraga* Vol.15. No. 2, Mei-Agustus 2013, halaman 111-124 ISSN: 1411-0016
- Thomas, David. 1996. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada
- Tim Penulis. 2013. *Materi Pelatihan Wasit Juri Renang Lisensi Jawa Timur*. Surabaya: Pengprov PRSI Jatim.
- Undang-Undang Tahun 2003 Nomor 20 tentang SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL.

