

## Pengaruh Metode *Part And Whole Drill* Jarak Pendek Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu

Bima Firmansyah<sup>1\*</sup>, Setiyo Hartoto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: [bima.19003@mhs.unesa.ac.id](mailto:bima.19003@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Rasa cemas dan takut belajar renang dapat mengakibatkan hasil belajar rendah maka diperlukan pemilihan metode pembelajaran yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dan besar peningkatan pengaruh *part and whole drill* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya kupu-kupu. Jenis penelitian adalah *praexperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah 20 siswa. Proses pengambilan data dilakukan 4 kali pertemuan dan menggunakan tes keterampilan renang dengan kriteria gerakan renang gaya kupu-kupu yang dinilai oleh 3 observer yang memiliki lisensi pelatih dan/ atau wasit renang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif statistik, uji normalitas, uji-t, dan gain ternormalisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode *part and whole drill* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya kupu-kupu dengan nilai rata-rata *pretest* 3,45 dan *posttest* 8,68, besar *t-test* = 8.873,  $p = 0,000 < 0,05$ . Hasil belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu mengalami peningkatan sebesar 48,5% masuk kategori peningkatan sedang.

**Kata kunci:** *part and whole*, renang, gaya kupu-kupu, hasil belajar.

### Abstract

*Anxiety and fear of learning to swim can result in low learning outcomes, so it is necessary to choose the right learning method. This study aims to determine the influence and magnitude of the increase in the effect of short distance part and whole drills on learning outcomes in butterfly stroke. This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The research sample used cluster random sampling with a total of 20 students. The data collection process was carried out in 4 meetings and used a swimming skill test with the criteria for butterfly stroke swimming movements assessed by 3 observers who had a coach license and/or a swimming referee. Data analysis techniques used descriptive statistics, normality test, t-test, and normalized gain. The results showed that there was an effect of the short distance part and whole drill method on learning outcomes in butterfly stroke swimming with an average pretest of 3.45 and a posttest of 8.68, t-test = 8.873, p = 0.000 < 0.05. The learning outcomes of butterfly stroke swimming skills increased by 48.5 % in the moderate improvement category.*

**Keywords:** *part and whole, swimming, butterfly stroke, learning outcomes.*

Received: 25 Mei 2023

Revised: 10 Juni 2023

Accepted: 15 Juni 2023

Published: 18 Juni 2023

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar dengan tujuan untuk menciptakan atau mewujudkan sesuatu pewarisan budaya yang berkualitas dari satu generasi ke generasi lain (Rahman et al., 2022). Sujana (2019) juga berpendapat bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk menciptakan manusia baik lahir dan batin, dari sifat kodratnya tertuju kearah peradaban kemanusiaan yang lebih baik. Pendidikan dianggap penting karena mampu meningkatkan mutu sumber daya manusia yang dapat membuat masyarakat di suatu negara menjadi berkualitas (Purwanti et al., 2022). Proses pendidikan merupakan kegiatan yang teratur dan terarah dengan segenap komponen pendidikan oleh pendidik kepada pencapaian tujuan

pendidikan (Ilham, 2019). Pendidikan dapat diperoleh dimana saja baik dari lingkup keluarga, masyarakat, hingga lingkup sekolah. Pendidikan di lingkup sekolah merupakan pendidikan yang dikelola oleh satuan pendidikan yang tersusun secara teratur, sistematis, dan bertingkat. Sekolah merupakan lembaga pendidikan atau satuan pendidikan yang dijadikan untuk sarana pembelajaran kepada siswa dengan bimbingan para pendidik. Di setiap sekolah pasti mempunyai visi misi, kurikulum, pengorganisasian pembelajaran, perencanaan pembelajaran, hingga evaluasi pembelajaran. Sekolah yang mempunyai kapabilitas yang baik pasti mempunyai manajemen yang baik yang diatur oleh pimpinan sekolah atau kepala sekolah. Pembelajaran di sekolah dikatakan berhasil jika kepala sekolah dan tenaga pendidik mampu bekerja sama untuk mengelola administrasi sekolah dengan baik. Guru di sekolah adalah seseorang pendidik yang mahir dan berintegritas dengan tugas sentralnya adalah mendidik dan mengajar siswa. Proses belajar mengajar tidak hanya di kelas saja tetapi kegiatan belajar mengajar juga bisa dilakukan di luar kelas atau lapangan (Raibowo et al., 2019).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang hampir keseluruhan menggunakan aktivitas fisik dalam pembelajarannya. PJOK dinilai sebagai mata pelajaran yang dibutuhkan dan dianggap penting untuk meningkatkan kebugaran (Ramadhani et al., 2021). PJOK dianggap penting di dunia pendidikan karena tujuan pembelajaran PJOK adalah sebagai mata pelajaran yang membina peserta didik untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta keterampilan motorik. Pada mata pelajaran PJOK peserta didik diberikan kesempatan untuk aktif secara fisik di lingkungan sekolah dan menerapkan pengetahuan tentang kesegaran jasmani untuk dijadikan pedoman dalam menjalankan pola hidup sehat di luar lingkungan sekolah (Mahsud, 2018). Proses pembelajaran PJOK harus menyesuaikan dengan aspek kepribadian siswa sehingga pada pengukuran dan pengevaluasian produk memiliki kedudukan yang sama penting (Pane & Saragih, 2016). Bagi anak-anak, mata pelajaran PJOK dapat membantu pertumbuhan fisiknya seperti menjaga sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, dan mencegah berbagai macam penyakit seperti obesitas, diabetes, dan jantung. Pembelajaran renang merupakan aktivitas fisik yang juga termasuk kedalam materi pembelajaran PJOK di sekolah.

Renang adalah kegiatan atau olahraga yang dilakukan di air sehingga menjadi olahraga yang menyenangkan tanpa memandang kalangan atau umur sehingga menjadi olahraga digemari dan diminati oleh warga Indonesia (Wardhani, 2022). Olahraga renang adalah olahraga yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak di air terutama koordinasi tangan dan kaki (Destiawan et al., 2021). Menurut Sulamtari (2017) olahraga renang memiliki beberapa teknik atau gaya berenang diantaranya gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya bebas, dan gaya

dada. Kegiatan berenang digemari oleh masyarakat oleh karena itu keselamatan dalam kegiatan berenang adalah prioritas utama. Banyak kasus yang terjadi akibat kecelakaan berenang mulai dari cedera, kram, benturan, tenggelam hingga sampai pada kematian. Untuk mengurangi kecelakaan berenang maka diperlukan adanya sebuah langkah antisipasi keadaan bahaya dalam olahraga berenang seperti memberikan informasi petunjuk di kolam renang, adanya *lifeguard*, dan memiliki alat penyelamatan di air. Pada pembelajaran renang di sekolah seorang guru PJOK wajib memiliki pengetahuan dan penguasaan tentang penyelamatan di air (Suhdy & Sovensi, 2021). Pembelajaran renang saat ini masuk dalam pembelajaran PJOK di sekolah bertujuan untuk memperdalam dan mengeksplorasi pengetahuan peserta didik tentang berenang (Arhesa et al., 2020).

SMAN 4 Bojonegoro merupakan satuan pendidikan yang mengimplementasikan pembelajaran renang. Lokasi SMA Negeri 4 Bojonegoro berada di jalan AKBPM Suroko no 30, Kec. Bojonegoro, Kab. Bojonegoro, Jawa Timur 62111. Berdasarkan observasi peneliti pada 20 februari dan 1 maret 2023 melalui metode wawancara materi renang yang diberikan di kelas XI SMAN 4 Bojonegoro hanya gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung (Arista, interview, 1 maret 2023). Melihat kondisi tersebut guru seharusnya memberikan keseluruhan materi tentang pembelajaran renang, karena ini pembelajaran maka semua siswa berhak mendapatkan semua materi yang diberikan oleh guru. Untuk itu penelitian ini mencoba memberi materi renang gaya kupu-kupu. Menurut guru PJOK di SMAN 4 Bojonegoro Arista (interview, 20 februari 2023) pembelajaran renang di SMAN 4 Bojonegoro mengalami beberapa hambatan seperti sarana prasarana, kondisi lingkungan, dan mental siswa dalam pembelajaran renang sehingga menyebabkan hasil belajar kurang maksimal. Arhesa et al., (2020) berpendapat ada beberapa faktor penghambat dalam pembelajaran renang yaitu sarana prasarana sebesar 62.5%, pengaruh lingkungan sebesar 43%, rasa cemas saat berenang sebesar 64%, dan rasa takut saat berenang sebesar 73%. Berdasarkan hasil diketahui rasa cemas dan rasa takut saat belajar berenang menjadi faktor hambatan paling besar dibandingkan dengan faktor sarana dan prasarana dan pengaruh lingkungan. Rasa cemas dan takut belajar berenang dapat mengakibatkan hasil belajar renang rendah. Untuk mengatasi hasil belajar renang yang rendah maka diperlukan pemilihan metode pembelajaran yang bisa meningkatkan hasil belajar renang.

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan penelitian mengetahui pengaruh metode *part and whole drill* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya kupu-kupu siswa kelas XI SMAN 4 Bojonegoro”.

## Metode

Jenis penelitian adalah penelitian *praexperimental design* dengan pendekatan kuantitatif. Menurut pendapat Maksam (2018:79) penelitian *praexperimental design* merupakan penelitian eksperimen yang dianggap *weak design* dikarenakan sedikit atau ketiadaan kelompok kontrol yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest – posttest design*. Lokasi penelitian berada di SMAN 4 Bojonegoro dan Kolam Renang Bojonegoro *Water Sport*. Sampel penelitian yaitu siswa kelas XI MIPA 1 SMAN 4 Bojonegoro yang dipilih menggunakan *cluster random sampling*. Siswa yang masuk dalam sampel adalah mereka yang memenuhi kriteria inklusif dan eksklusif sebanyak 20 orang. Kriteria inklusif adalah subjek penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. 20 siswa memenuhi syarat dalam menjadi sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa kelas XI MIPA 1 SMAN 4 Bojonegoro; (2) siswa yang mengikuti proses pembelajaran dari tahap awal hingga tahap akhir; dan (3) saat penelitian berbadan sehat. Kriteria eksklusif adalah subjek penelitian yang tidak memenuhi syarat sebagai sampel. 16 siswa tidak memenuhi syarat dalam menjadi sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu: (1) siswa kelas selain XI MIPA 1 SMAN 4 Bojonegoro; (2) siswa yang tidak mengikuti proses pembelajaran dari tahap awal hingga tahap akhir; dan (3) siswa yang melapor sakit saat penelitian.

Penelitian dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan *pretest*, 2 kali pertemuan *treatment*, dan 1 kali pertemuan *posttest*. Sistem pengambilan data menggunakan rubrik penilaian keterampilan renang dengan kriteria renang gaya kupu-kupu dan dinilai oleh 3 observer yang memiliki lisensi pelatih dan/ atau wasit renang. Dalam tes ini menggunakan tes keterampilan renang terdiri dari 14 *item* yang terdiri dari 4 *item body position*, 3 *item dolphin kick*, 3 *item arm stroke*, 2 *item arm recovery*, dan 2 *item breathing*.

**Tabel 1.** Rubrik Penilaian Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu

Teknik Gaya Kupu-Kupu		Yes	No
<b>No</b>	<b>Body Position</b>		
1	Posisi badan menghadap ke dasar kolam atau telungkup		
2	Posisi badan <i>streamline</i> atau sejajar dengan permukaan air		
3	Kedua kaki lurus dan berdekatan		
4	Kedua tangan lurus selebar bahu berada di samping kepala		
	<b>Dolphin Kick</b>		
5	Kedua kaki bergerak memukul ke bawah dan ke atas secara bersamaan		
6	Kedua kaki bergerak secara terus menerus		
7	Pinggul ikut bergerak ke bawah dan ke atas		
	<b>Arm Stroke</b>		
8	Kedua tangan menarik secara bersamaan		
9	Gerakan tangan menarik kebawah dada		

Teknik Gaya Kupu-Kupu		Yes	No
10	Gerakan tangan, menarik air sampai samping paha <b>Arm Recovery</b>		
11	Saat <i>recovery</i> kedua tangan keluar dari permukaan air		
12	Gerakan tangan dilempar ke depan secara bersamaan <b>Breathing</b>		
13	Posisi kepala menghadap ke depan dengan mendorong dagu hingga naik ke permukaan air		
14	Mengambil nafas sebelum kedua tangan dilempar kedepan		

Sumber: Adopsi dan disesuaikan dari Bay (2016).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa metode observasi, metode tes, dan metode dokumentasi. Untuk prosedur dan teknik pengumpulan data disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Prosedur dan Teknik Pengumpulan Data

Pert	Kegiatan	Deskripsi
Ke-1	<i>Pretest</i> renang gaya kupu-kupu	<b>Ringkasan:</b> Siswa diminta melakukan tes renang gaya kupu-kupu dengan jarak 25 meter. Tim observer (3 orang) menilai menggunakan instrumen penilaian. <b>Pendahuluan :</b> berdoa, presensi, pemanasan. <b>Inti :</b> tes 25 meter renang gaya kupu-kupu. <b>Penutup :</b> pendinginan dan berdoa. <b>Teknik :</b> tes.
Ke-2	<i>Treatment</i> 1 dan 2	<b>Ringkasan:</b> Siswa diminta melakukan gerakan kaki dan gerakan tangan renang gaya kupu-kupu. <b>Pendahuluan :</b> berdoa, presensi, pemanasan, apersepsi. <b>Inti :</b> <i>Treatment 1 (part gerakan kaki)</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan kaki <i>dolphin</i>, tangan memegang tepi kolam, 10x repetisi.</li> <li>2. Gerakan kaki <i>dolphin</i> memegang pelampung, 10x repetisi.</li> <li>3. Gerakan kaki <i>dolphin</i> tanpa pelampung, 10x repetisi.</li> </ol> <i>Treatment 2 (part gerakan tangan)</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan 5x ayunan tangan gaya kupu-kupu tanpa nafas dengan berjalan di kolam, 10x repetisi.</li> <li>2. Gerakan ayunan tangan gaya kupu-kupu mengambil nafas dengan berjalan di kolam, 10x repetisi.</li> <li>3. Gerakan ayunan tangan dengan berpasangan memegang kaki, 10x repetisi.</li> </ol> <b>Penutup :</b> evaluasi, refleksi, pendinginan, berdoa. <b>Teknik :</b> observasi dan dokumentasi.
Ke-3	<i>Treatment</i> 3 dan 4	<b>Ringkasan :</b> Siswa diminta melakukan gerakan mengambil nafas dan koordinasi 3 gerakan renang gaya kupu-kupu. <b>Pendahuluan :</b> berdoa, presensi, pemanasan, apersepsi. <b>Inti :</b> <i>Treatment 3 (part gerakan mengambil nafas)</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan mengambil nafas memegang pelampung dengan berjalan di kolam, 10x repetisi.</li> <li>2. Gerakan mengambil nafas tanpa pelampung dengan berjalan di kolam, 10x repetisi.</li> <li>3. Gerakan mengambil nafas dengan berpasangan memegang kaki, 10x repetisi.</li> </ol>

Pert	Kegiatan	Deskripsi
		<i>Treatment 4 (whole 3 gerakan)</i> 1. 4 gerakan kaki <i>dolphin</i> , 1 ayunan tangan, 5x repetisi. 2. 3 gerakan kaki <i>dolphin</i> , 1 ayunan tangan, 5x repetisi. 3. 2 gerakan kaki <i>dolphin</i> , 1 ayunan tangan, 5x repetisi. <b>Penutup</b> : evaluasi, refleksi, pendinginan, berdoa. <b>Teknik</b> : observasi dan dokumentasi.
Ke-4	Posttest renang gaya kupu-kupu	<b>Ringkasan</b> : Siswa diminta melakukan tes renang gaya kupu-kupu dengan jarak 25 meter. Tim observer (3 orang) menilai menggunakan instrumen penilaian. <b>Pendahuluan</b> : berdoa, presensi, pemanasan <b>Inti</b> : tes 25 meter renang gaya kupu-kupu. <b>Penutup</b> : pendinginan dan berdoa. <b>Teknik</b> : tes.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS versi 26. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh *part and whole drill* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya kupu-kupu dengan tahapan *pretest* dan *posttest* maka menggunakan teknik analisis data berupa uji deskriptif statistik, uji normalitas data, uji-t, dan gain ternormalisasi. Klasifikasi nilai gain disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Kategori Nilai Peningkatan *Pretest* dan *Posttest*

No	Rentang Nilai Peningkatan	Keterangan
1	Dibawah 30,0%	Rendah
2	30,0% - 69,9%	Sedang
3	Diatas 69,9%	Tinggi

Sumber: Pendidikan Menengah Kejuruan edisi 2004 dalam Setyorini (2016).

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengambilan data penelitian yang dilaksanakan di SMAN 4 Bojonegoro dan Kolam Renang Bojonegoro *Water Sport* pada tanggal 2 – 12 mei 2023 didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskriptif Statistik Hasil Belajar Keterampilan Renang

Tes	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	20	0,30	7,00	3,45	1,38
Post	20	5,70	12,70	8,68	2,16

Berdasarkan tabel 4 diketahui 20 siswa menunjukkan hasil nilai rata-rata pretest berjumlah 3,45 dengan nilai minimal 0,30 dan nilai maksimal 7,00 sedangkan nilai rata-rata posttest 8,68 dengan nilai minimal 5,70 dan nilai maksimal 12,70.

**Tabel 5.** Hasil Uji Normalitas Data *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Z	0,145	0,124
p value	0,200	0,200
Simpulan	Normal	Normal

Berdasarkan tabel 5 bahwa hasil uji normalitas dengan 20 siswa yang mengikuti *pretest* dan *posttest* menunjukkan data memiliki nilai signifikansi 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Maka disimpulkan bahwa data penelitian tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 6.** Uji Beda *Paired Sample Test*

Test	N	Mean	SD	$\Delta$	N-Gain	t	p	Simpulan
Pre	20	3,45	1,38					
Post	20	8,68	2,16	5,23	48,5%	8,873	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan tabel 6 diketahui t hitung adalah 8,873 dengan probabilitas atau tingkat signifikansi 0,000 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu sebelum dan sesudah diterapkannya metode *part and whole drill* jarak pendek. Jadi dapat disimpulkan metode *part and whole drill* jarak pendek dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya kupu-kupu. N-gain menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebesar 48,5% termasuk dalam kategori sedang.

Pemilihan metode yang tepat dalam proses belajar mengajar sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. *Part and whole* merupakan metode pembelajaran yang menerapkan bagian per bagian hingga keseluruhan dengan tujuan untuk menguasai gerak spesifik (Saputra & Wahidi, 2020). Sedangkan *drill* merupakan latihan yang dilaksanakan secara terus-menerus dan berulang-ulang dengan tujuan agar memudahkan peserta didik untuk memahami setiap gerakan-gerakan yang diberikan dalam proses pembelajaran (Yanda et al., 2017). Penerapan metode *part and whole drill* jarak pendek adalah metode pembelajaran yang bisa membantu siswa dalam memperbaiki atau meningkatkan hasil belajar. Hasil tersebut relevan dengan hasil penelitian oleh Putri (2020) bahwa metode *part and whole* berpengaruh terhadap keterampilan renang pada gaya bebas mahasiswa melalui komunitas belajar ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Penelitian yang dilaksanakan oleh Rahmadini (2020) menunjukkan hasil adanya metode *part and whole* berpengaruh terhadap hasil belajar pada renang gaya bebas ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anandia & Wahidi (2016) bahwa latihan menggunakan metode *part and whole practice* dapat meningkatkan keterampilan renang pada gaya bebas dengan taraf signifikan =  $0.031 < 0.05$ .

Berdasarkan hasil analisis dan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada pengaruh dari metode *part and whole drill* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya kupu-kupu. Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi hasil belajar diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan siswa itu sendiri yakni keadaan siswa yang sehat jasmani dan rohani serta kemauan belajar keterampilan renang dari awal hingga akhir pembelajaran. Faktor eksternal dari pihak yang terlibat mulai dari peneliti, guru, dan observer

yang membantu penelitian serta metode pembelajaran part and whole drill jarak pendek yang digunakan untuk siswa dalam kegiatan pembelajaran.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh metode *part and whole drill* jarak pendek terhadap hasil belajar renang kupu-kupu siswa kelas XI SMAN 4 Bojonegoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besar pengaruh dari metode *part and whole drill* jarak pendek renang gaya kupu-kupu yaitu sebesar 48,5% masuk dalam kategori sedang.

### Daftar Rujukan

- Anandia, P. R., & Wahidi, R. (2016). Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(1), 28–38.
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Belajar Renang. *Journal Respects*, 2(2), 57–62.
- Bay, S. (2016). *Swimming : steps to success*. Human Kinetics.
- Destiawan, M. C., Adi, S., & Roesdiyanto. (2021). Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning Pada Olahraga Renang (Literature Review). *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 73–99. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj>
- Ilham, D. (2019). Menggagas Pendidikan Nilai dalam Sistem Pendidikan Nasional. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(3), 109–122. <https://jurnaldidaktika.org>
- Mahsud. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–89.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian : Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pane, B. S., & Saragih, A. H. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motor Educability Terhadap Passing Atas Bolavoli Pada Siswa Putra SMP Gajah Mada Medan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(1), 1979–6692.
- Purwanti, Fauziati, E., & Fathoni, A. (2022). *Managemen Pembelajaran Kontekstual IPA Dalam Mengintegrasikan Kecapakan Abad 21: Studi Kasus di SMP Negeri 2 Wirosari, Grobogan*.
- Putri, G. T. K. (2020). Penerapan Part And Whole Method Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Melalui Komunitas Belajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 263–267.
- Rahmadini, D. A. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl) (Studi pada siswa kelas VII SMP AL-Falah Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 257–261.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional. *JOPE: Journal Of Sport Education*, 2(1), 10–15.

- Ramadhani, D., Mahardika, I. M. S., & Indahwati, N. (2021). Evaluasi Pembelajaran PJOK Berbasis Daring Terhadap Tingkat Pemahaman dan Motivasi Belajar Siswa Kelas IV - VI SD Negeri Betro, Sedati - Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1), 328–338. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/indexterakreditasiPeringkat4>
- Saputra, I. S. A., & Wahidi, R. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 7–11.
- Setyorini. (2016). *Pengaruh Program Live Life Well At School Dan Reward Terhadap Keterampilan Gerak Dasar*. Universitas Negeri Surabaya : Pascasarjana.
- Suhdy, M., & Sovensi, E. (2021). Pelatihan Penyelamatan Di Kolam Renang bagi Guru Penjas SMP di Lubuklinggau. *Jurnal PKM Linggau*, 1(1), 26–33.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29–30.
- Sulamtari, R. W. (2017). *Simulasi Berbagai Macam Gaya Renang Berbasis 3 Dimensi*.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *SPJ: SPORT PEDAGOGY JOURNAL*, 1(1), 103–109.
- Yanda, R. A., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2017). Pengaruh Metode Drill Pada Renang Gaya Dada Untuk Peserta Didik Tuna Wicara di Sekolah Luar Boasa Dharma Asih Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(7), 1–9.