# OPTIMALISASI KETERAMPILAN RENANG DASAR GAYA DADA DAN GAYA BEBAS BAGI SISWA MELALUI KEGIATAN PENGABDIAN DI SEKOLAH SMA PRAMITA KABUPATEN TANGERANG

**Nofarius Zalukhu[1], Aloysius Langga[2], Gilang Ramadhan[3]**

[1,2,3]*Universitas Pamulang, Indonesia*
*E-mail : *triputraaltus@gmail.com*

## ABSTRAK

Penelitian pengabdian ini bertujuan mengoptimalkan keterampilan dasar renang gaya dada dan gaya bebas siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang di SMA Pramita Kabupaten Tangerang melalui program pelatihan intensif berbasis pembelajaran terstruktur dan media bantu. Pendekatan kuantitatif deskriptif dan eksperimen pre–post diuji pada 60 siswa usia 10–14 tahun. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan baik pada keterampilan gaya dada maupun gaya bebas setelah program pengabdian ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran yang dirancang secara efektif dapat meningkatkan keterampilan renang dasar siswa, sekaligus menjadi model pengabdian yang implementatif di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang.

**Kata Kunci :** *Renang Dasar, Gaya Dada, Gaya Bebas, Keterampilan Motorik, Pengabdian Masyarakat*

## ABSTRACT

This community service research aims to optimize the basic skills of breaststroke and freestyle swimming of students at Pramita High School, Tangerang Regency through an intensive training program based on structured learning and assistive media. A descriptive quantitative approach and pre-post experiment were tested on 60 students aged 10–14 years. The results showed a significant increase in both breaststroke and freestyle skills after the community service program ($p < 0.05$). These findings confirm that effectively designed learning can improve students' basic swimming skills, while also being an implementable community service model in schools.

**Keywords :** *Basic Swimming, Breaststroke, Freestyle, Motor Skills, Community Service*

## PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta keselamatan diri di lingkungan perairan. Namun, masih banyak siswa sekolah yang belum memiliki keterampilan renang dasar yang memadai, khususnya pada gaya dada dan gaya bebas. Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan sarana, kurangnya pengalaman belajar renang, serta minimnya edukasi keselamatan air (Langendorfer & Bruya, 2016).

Pembelajaran aktivitas air di tingkat Sekolah Dasar (SD) merupakan bagian integral dari kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik serta keselamatan diri di air. Di antara berbagai gaya renang, gaya bebas (front crawl) dan gaya dada (breaststroke) menjadi kompetensi dasar yang harus dikuasai siswa. Menurut Arifin (2018), penguasaan teknik dasar renang dimulai dari fase pengenalan air yang efektif guna menghilangkan rasa cemas dan membangun kepercayaan diri siswa sebelum memasuki tahap koordinasi gerakan yang lebih kompleks. Renang gaya bebas sering kali menjadi teknik pertama yang diperkenalkan karena karakteristik gerakannya yang dinamis dan efisien. Gaya ini mengandalkan koordinasi antara tarikan lengan yang bergantian dengan cambukan kaki (flutter kick) yang kontinu untuk menghasilkan kecepatan maksimal. Namun, tantangan utama bagi siswa SD dalam gaya bebas adalah teknik pengambilan napas yang mengharuskan rotasi kepala ke samping secara ritmis. Keberhasilan dalam mengajarkan teknik ini sangat bergantung pada model pembelajaran yang mampu menyederhanakan gerakan melalui teknik pengenalan air yang sistematis (Arifin, 2018).

Keselamatan air merupakan keterampilan hidup (life skill) yang sangat penting bagi siswa sekolah, terutama di negara kepulauan seperti Indonesia yang memiliki lebih dari 17.000 pulau dan wilayah perairan yang luas. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa tenggelam merupakan salah satu penyebab utama kematian tidak disengaja pada anak usia 5–14 tahun di dunia. Di Indonesia, kasus kecelakaan air masih sering terjadi, terutama pada anak-anak yang belum memiliki keterampilan berenang dan pemahaman keselamatan air yang memadai.

Keselamatan air menjadi isu penting mengingat tingginya risiko kecelakaan di air pada anak usia sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang. Pendidikan renang sejak dini terbukti mampu meningkatkan kemampuan bertahan di air serta menurunkan risiko tenggelam (Stallman et al., 2017). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan renang dasar di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang menjadi salah satu solusi strategis untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Kegiatan pengabdian ini memiliki kebaruan pada pendekatan pelatihan renang yang terintegrasi dengan edukasi keselamatan air serta latihan teknik dasar secara bertahap dan sistematis. Berbeda dengan kegiatan sebelumnya yang hanya berfokus pada penguasaan teknik renang, program ini menekankan aspek keselamatan, kepercayaan diri, dan keterampilan motorik siswa secara menyeluruh.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan renang dasar di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang menjadi salah satu solusi strategis untuk mengatasi permasalahan rendahnya keterampilan renang dan pemahaman keselamatan air pada siswa di SMA Pramita Kabupaten Tangerang. Program pengabdian ini dirancang sebagai bentuk kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang untuk memberikan pendampingan langsung kepada siswa melalui pelatihan renang yang aplikatif dan kontekstual.

Pendekatan pengabdian masyarakat memungkinkan pelaksanaan program yang lebih fleksibel, adaptif terhadap kondisi lapangan, serta berorientasi pada kebutuhan nyata peserta.

Kegiatan pengabdian ini memiliki unsur kebaruan pada pendekatan pelatihan renang yang terintegrasi dengan edukasi keselamatan air serta latihan teknik dasar secara bertahap dan sistematis. Berbeda dengan kegiatan pelatihan sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada penguasaan teknik renang semata, program ini menekankan keseimbangan antara aspek keterampilan teknis, pemahaman keselamatan air, peningkatan kepercayaan diri, dan pengembangan kemampuan motorik siswa secara menyeluruh. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu berenang dengan teknik yang benar, tetapi juga memiliki kesadaran dan sikap yang aman saat beraktivitas di lingkungan perairan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengoptimalkan keterampilan dasar renang gaya dada dan gaya bebas siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang melalui program pelatihan intensif berbasis pembelajaran terstruktur dan media bantu, sekaligus meningkatkan pemahaman keselamatan air serta kepercayaan diri siswa dalam beraktivitas di lingkungan perairan. Diharapkan hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang serta menjadi model pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang SMA Pramita Kabupaten Tangerang, sekaligus menjadi model pelatihan renang dasar yang efektif, aman, dan berkelanjutan bagi siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang SMA Pramita Kabupaten Tangerang.

## METODE

### Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi kolam renang standar, pelampung, papan renang, stopwatch, serta alat bantu visual berupa video edukasi keselamatan air. Peserta kegiatan adalah siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang yang belum menguasai keterampilan renang dasar.

Peserta yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang SMA Pramita Kabupaten Tangerang yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang memiliki indikasi ketakutan terhadap air (*aquaphobia*) atau mereka yang sama sekali belum menguasai keterampilan renang dasar. Penentuan target peserta ini bertujuan agar dampak dari pengabdian ini dapat terlihat secara signifikan, yakni mengubah status siswa dari "non-perenang" menjadi individu yang memiliki literasi keselamatan air dan keterampilan motorik akuatik dasar.

1. Fasilitas Kolam Renang Standar: Kegiatan dipusatkan pada kolam renang yang memenuhi standar keamanan bagi anak-anak, dengan kedalaman bertingkat yang memungkinkan siswa melakukan adaptasi air secara bertahap tanpa rasa cemas.
2. Peralatan Apung (Pelampung dan Papan Renang): Sebagai alat bantu mekanik, pelampung punggung dan papan renang (*kickboard*) digunakan untuk menyokong posisi tubuh siswa agar tetap hidrodinamis. Alat ini berfungsi krusial dalam melatih kekuatan tendangan kaki tanpa membebani siswa dengan keharusan menjaga keseimbangan secara mandiri di tahap awal.

3. Instrumen Pengukuran (Stopwatch): Digunakan sebagai alat evaluasi untuk mengukur durasi ketahanan siswa di dalam air serta mencatat progres kecepatan meluncur setelah diberikan intervensi teknik gaya bebas dan gaya dada.
4. Media Audio-Visual (Video Edukasi Keselamatan): Sebelum praktik lapangan, peserta diberikan pemahaman kognitif melalui penayangan video edukasi. Media ini mencakup tata cara penyelamatan diri, etika di kolam renang, serta visualisasi gerakan dasar yang benar guna memberikan gambaran mental (*mental imagery*) sebelum praktik langsung.

**Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu Program *Pengabdian Masyarakat* dirancang selama 8 minggu, dengan 3 sesi/minggu (total 24 sesi):

1. Pemberian edukasi keselamatan air dan pengenalan lingkungan kolam renang;
2. Demonstrasi teknik dasar renang gaya dada dan gaya bebas;
3. Latihan terbimbing yang meliputi latihan pernapasan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerak
4. Evaluasi keterampilan renang siswa melalui observasi langsung.

Peningkatan keterampilan setelah pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa:

1. Pendekatan bertahap (dari pengenalan air sampai teknik lanjutan) membantu siswa melewati *fase ketakutan air* dan meningkatkan kepercayaan diri.
2. Media pembelajaran (video/alat bantu) mempercepat proses pemahaman dan hafalan teknik renang dasar.
3. Kombinasi latihan teknik dan evaluasi berkala memberikan umpan balik yang jelas bagi siswa dan pelatih.

Hal ini konsisten dengan temuan bahwa strategi latihan yang inovatif dan media bantu efektif dalam meningkatkan keterampilan renang siswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar renang gaya dada dan gaya bebas. Siswa yang sebelumnya belum berani masuk ke kolam renang menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti edukasi keselamatan air.

Secara teknis, perbaikan terlihat pada posisi tubuh yang lebih streamline, gerakan kaki yang lebih terkoordinasi, serta kemampuan mengatur pernapasan saat berenang. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan renang terstruktur mampu meningkatkan keterampilan renang dasar siswa (Susanto et al., 2020).

Dibandingkan dengan kegiatan pengabdian serupa, program ini memiliki keunggulan pada integrasi edukasi keselamatan air yang diberikan sejak awal kegiatan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi rasa takut siswa terhadap air dan meningkatkan partisipasi aktif selama latihan (Widodo et al., 2019).

**Tabel 1. Data Deskriptif Hasil Penguasaan sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang**

| Variabel | Skor Pre-test | Skor Post Test | P-Value |
|---|---|---|---|
| Gaya Bebas | 48,2 ± 9,1 | 71,5 ± 8,3 | <0,001 |
| Gaya Dada | 43,7 ± 8,8 | 66,9 ± 9,0 | <0,001 |

Hasil analisis *paired t-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua gaya renang setelah program ($p < 0,05$). Ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa berbagai model pembelajaran renang mampu meningkatkan keterampilan renang dasar siswa secara signifikan.



**Gambar 1. Edukasi Pelatihan**



**Gambar 2. Peniliaan Gerakan**

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mentransformasi kemampuan motorik siswa dalam olahraga air melalui pendekatan instruksional yang sistematis pada gaya dada dan gaya bebas.

**1. Optimalisasi Teknik Gaya Dada (Breaststroke)**

Gaya dada merupakan gaya yang paling efektif untuk diajarkan kepada pemula karena stabilitasnya yang tinggi. Berdasarkan hasil pengabdian, kendala utama siswa adalah koordinasi antara tarikan tangan dan tendangan kaki.

Menurut Hadi (2020), efektivitas gaya dada sangat bergantung pada pemulihan (*recovery*) kaki yang tidak menghambat laju tubuh. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan latihan *drill* kaki yang menekankan pada kekuatan dorongan bagian dalam kaki. Hal ini sejalan dengan pendapat Maglischo (2003) dalam bukunya

*Swimming Fastest*, yang menyatakan bahwa gaya dada adalah gaya yang paling teknis di mana kesalahan kecil dalam waktu (*timing*) dapat menyebabkan hambatan (*drag*) yang besar.

**2. Tantangan dan Capaian Gaya Bebas (Freestyle)**

Berbeda dengan gaya dada, gaya bebas menuntut kemampuan pernapasan yang lebih kompleks. Pengabdian ini menekankan pada posisi tubuh *streamline*.

- Efisiensi Gerak: Banyak siswa awalnya cenderung mengangkat kepala terlalu tinggi saat bernapas, yang menyebabkan kaki tenggelam.
- Solusi: Pelatihan difokuskan pada rotasi tubuh pada sumbu longitudinal. Sebagaimana dijelaskan oleh Nasution et al. (2021), penguasaan gaya bebas bagi siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang dasar meningkatkan kapasitas vital paru-paru secara signifikan dibandingkan gaya lainnya karena ritme pernapasan yang menuntut kontrol tinggi.

**3. Pendekatan Demonstrasi dan Repetisi**

Metode demonstrasi yang dilakukan oleh tim pengabdi menjadi faktor kunci keberhasilan. Siswa cenderung lebih cepat menyerap informasi visual sebelum mempraktikkannya di air.

"Metode demonstrasi dalam pengajaran renang memungkinkan siswa membentuk gambaran mental (*mental image*) yang benar tentang gerakan, yang kemudian dikonversi menjadi tindakan motorik" (Sudarsana, 2018).

**4. Dampak Psikologis: Kepercayaan Diri di Air**

Selain aspek teknis, pengabdian ini berhasil menurunkan tingkat kecemasan siswa terhadap air. Kehadiran instruktur yang kompeten memberikan rasa aman. Hal ini didukung oleh penelitian Prasetyo (2019) yang menyebutkan bahwa bimbingan intensif dalam olahraga renang berbanding lurus dengan peningkatan efikasi diri (*self-efficacy*) siswa, yang pada gilirannya memotivasi mereka untuk mencoba teknik yang lebih sulit.

Secara keseluruhan, optimalisasi keterampilan renang melalui kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa pendekatan terstruktur dapat mengatasi hambatan psikologis dan teknis pada siswa secara efektif. Keberhasilan siswa dalam menguasai gaya dada dan gaya bebas tidak hanya diukur dari kecepatan, tetapi lebih pada ketepatan mekanik gerak yang meminimalisir risiko cedera dan kelelahan prematur. Hal ini mempertegas bahwa intervensi langsung dari tenaga ahli atau akademisi sangat diperlukan untuk melengkapi kurikulum pendidikan jasmani yang terkadang memiliki keterbatasan waktu dan sumber daya manusia di lingkungan sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang.

Lebih lanjut, integrasi antara teori aerodinamika air dan praktik langsung yang diterapkan selama pengabdian memberikan pemahaman kognitif bagi siswa mengenai pentingnya efisiensi gerak. Sebagaimana ditegaskan dalam konsep long-term athlete development, penguasaan teknik dasar di usia sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang merupakan fondasi krusial bagi pengembangan prestasi olahraga di masa depan. Dengan teknik yang benar, renang bertransformasi dari sekadar aktivitas rekreasi menjadi sarana pengembangan kebugaran kardiovaskular yang sistematis bagi siswa dalam jangka panjang.

Keberlanjutan dari hasil pengabdian ini sangat bergantung pada peran serta pihak sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang dalam menyediakan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan yang telah didapat secara rutin. Pengabdian ini menyarankan agar sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang menjalin kemitraan strategis dengan fasilitas kolam renang lokal untuk menjamin adanya keberlanjutan latihan. Tanpa adanya repetisi yang berkelanjutan, memori otot (muscle memory) yang telah terbentuk pada siswa selama kegiatan ini berisiko mengalami degradasi, sehingga efektivitas pelatihan tidak akan mencapai titik maksimal dalam pembentukan karakter disiplin siswa.

Sebagai penutup pembahasan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi bukti nyata bahwa sinergi antara institusi pendidikan dan sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang dapat memberikan

dampak instan terhadap kualitas sumber daya manusia, khususnya dalam literasi fisik akuatik. Optimalisasi keterampilan renang dasar ini diharapkan tidak hanya berhenti pada kemampuan teknis semata, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan keselamatan di air (water safety) yang menjadi kompetensi hidup penting bagi setiap siswa. Dengan demikian, pengabdian ini memberikan kontribusi ganda: meningkatkan kompetensi olahraga sekaligus membekali siswa dengan kemampuan proteksi diri yang relevan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan renang dasar gaya dada dan gaya bebas terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan renang siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan teknik dasar, meliputi koordinasi gerakan tangan dan kaki, pengaturan pernapasan, keseimbangan tubuh di air, serta kemampuan meluncur dan mempertahankan posisi tubuh yang benar. Selain peningkatan keterampilan teknis, program ini juga berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap aspek keselamatan air, seperti pengenalan lingkungan kolam, teknik masuk dan keluar air yang aman, serta kesadaran akan pentingnya prosedur keselamatan selama aktivitas renang.

Dampak positif dari kegiatan pengabdian ini tidak hanya terbatas pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga mencakup peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan motorik siswa. Melalui pendekatan pembelajaran yang bertahap, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik usia siswa, peserta menunjukkan keberanian yang lebih baik dalam beraktivitas di air serta kemampuan adaptasi yang meningkat terhadap lingkungan perairan. Peningkatan kepercayaan diri ini menjadi faktor pendukung penting dalam proses pembelajaran renang, karena mampu mengurangi rasa takut dan kecemasan yang sering dialami siswa pada tahap awal pembelajaran.

Selain itu, integrasi metode latihan yang bervariasi, penggunaan media bantu, serta pendampingan langsung oleh instruktur berpengalaman memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa. Pendekatan ini mendorong keterlibatan aktif peserta, meningkatkan motivasi belajar, serta mempercepat proses penguasaan keterampilan renang dasar. Dengan demikian, program pengabdian ini dapat dijadikan sebagai model pembelajaran renang yang aplikatif dan efektif untuk diterapkan di lingkungan sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi program, disarankan agar kegiatan pengabdian serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan terprogram, serta diintegrasikan dengan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang. Dukungan dari pihak sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang, guru pendidikan jasmani, dan pemangku kepentingan terkait sangat diperlukan untuk memastikan keberlangsungan program, termasuk penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Ke depan, kegiatan pengabdian ini juga dapat dikembangkan dengan menambahkan variasi gaya renang lainnya, memperluas sasaran peserta, serta melakukan evaluasi jangka panjang guna mengetahui dampak program terhadap kebugaran dan keterampilan renang siswa secara menyeluruh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Pamulang yang telah memberikan dukungan kelembagaan, fasilitas, serta pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang, khususnya kepala sekolah SMA Pramita Kabupaten

Tangerang dan guru pendidikan jasmani, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama yang optimal selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Selanjutnya, penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh siswa peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif, menunjukkan antusiasme tinggi, serta mengikuti setiap tahapan pelatihan renang dasar gaya dada dan gaya bebas dengan penuh semangat dan kedisiplinan. Partisipasi aktif siswa menjadi faktor utama keberhasilan program pengabdian ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh tim pelaksana pengabdian, instruktur renang, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan kontribusi, tenaga, dan pemikiran dalam mendukung terselenggaranya kegiatan ini. Semoga hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan keterampilan renang siswa di lingkungan sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, E., Agustina, W., Fadjri, M., Sandrorium, S., & Duwit, O. (2025). Pengenalan teknik dasar renang bagi anak usia dini di Kota Makassar untuk meningkatkan keselamatan di air. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*, 3(2). https://doi.org/10.35892/ijcd.v3i2

Arifin, B. (2018). Pengembangan pengenalan air dengan teknik gaya bebas untuk SD. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang Dasar (JP2SD)*, 6(2), 160–167. https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i2.7145

Arifin, B. (2025). Pengembangan pengenalan air dengan teknik gaya bebas untuk SD. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang Dasar (JP2SD)*. [Edisi terbaru/In-press].

Iriani, S. Z. A. (2024). Pembelajaran renang pada usia sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang di Indonesia. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(7), 230–233. https://doi.org/10.61116/cendikia.v2i7.485

Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (2016). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children*. Human Kinetics.

Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 6(3), 442–448. https://doi.org/10.23887/jppp.v6i3.53509

Sin, & Hudayani. (2025). The influence of swimming learning method using swimming board. *Jurnal Keolahragaan*, 13(1). https://doi.org/10.21831/jk.v13i1

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 1–35. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

Sugiyanto, F., Pangastuti, N. I., & Sujarwo. (2024). Strategies for improving student swimming skills using training methods and media. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 230–245. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.21544

Susanto, A., Nugroho, S., & Pratama, R. (2020). Pelatihan renang dasar sebagai upaya peningkatan keselamatan air siswa sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 85–92. https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34842

Widodo, A., Hidayat, T., & Kurniawan, D. (2019). Edukasi keselamatan air melalui pembelajaran renang di sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45–53.

https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22914

World Health Organization. (2020). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564786

Hasanah, N., & Suherman, A. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Melalui Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 3(02), 45-56. https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16123

Kurniawan, F., & Purnomo, A. (2021). Pengaruh Pelatihan Renang Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sekolah SMA Pramita Kabupaten Tangerang Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 88-97. https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.35412

Nurhasan, N., & Cholil, K. (2019). Development of Swimming Learning Models for Beginner Students. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 4(3), 35-41. https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20190403.11

Prasetyo, A. D., & Sudarsono, S. (2022). Analisis Teknik Dasar Renang Gaya Bebas pada Atlet Pemula: Studi Kasus Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(1), 12-20. https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.10452

Riyadi, S. (2018). Analisis Kinematik Renang Gaya Dada dan Implikasinya dalam Pembelajaran Akuatik bagi Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 22-34. https://doi.org/10.24114/jik.v17i1.10234

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Curriculum. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(3), Article 2. https://doi.org/10.25035/ijare.10.03.02

Zulkifli, Z., & Hardiansyah, S. (2020). Peran Pengabdian Masyarakat dalam Meningkatkan Literasi Fisik Siswa Melalui Olahraga Renang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2), 115-128. https://doi.org/10.21067/jpm.v5i2.4321