

Tinjauan Minat Siswa Kelas XI MIPA Sekolah Menengah Atas Pertiwi 1 Padang terhadap Olahraga Renang

Fahrel Erizal^{1*}, Yogi Setiawan, Pringgo Mardesia³, Naluri Denay⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
E-mail Korespondensi: faarelerizall@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah SMA Pertiwi 1 Padang memerlukan perhatian dari pihak sekolah terhadap permainan renang. Menurut para pendidik di sekolah tersebut, renang memang sulit untuk diajarkan dengan beberapa alasan yang dikemukakan oleh siswa, antara lain takut tercekik, dipermalukan oleh teman yang sudah bisa berenang, takut air masuk ke hidung dan telinga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang terhadap permainan renang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 120 orang. Metode penelitian yang digunakan peneliti menggunakan uji coba secara keseluruhan atau sampel basah, yaitu menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sumber data yang berjumlah lebih dari 120 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket atau survei penelitian. Pemeriksaan data eksplorasi menggunakan metode distribusi frekuensi dengan estimasi laju $P = F/N \times 100$ persen. Hasil pemeriksaan: 5 orang (4,17%) memiliki hasil minat siswa pada permainan renang dengan kelas cukup baik, dan 115 orang (95,83%) memiliki hasil minat siswa pada permainan renang dengan kelas kurang baik. Dari hasil pemeriksaan diketahui minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang memiliki prestasi sebesar 33,72, dapat diduga minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kelas kurang baik.

Kata Kunci : Minat, Renang

Review of the Interest of Class XI MIPA Students of Pertiwi 1 Padang Senior High School towards Swimming Sports

ABSTRACT

The issue of this examination is that SMA Pertiwi 1 Padang needs consideration from the school to swimming games. In view of the educators at the school, swimming is to be sure challenging to educate with a few reasons set forward by understudies, including dread of suffocating, being humiliated by companions who can as of now swim, apprehension about water getting into the nose and ears. The motivation behind this review was to decide the interest of class XI MIPA understudies of SMA Pertiwi 1 Padang in swimming games. This sort of exploration is clear examination. The number of inhabitants in this review was class XI MIPA understudies of SMA Pertiwi 1 Padang adding up to 120 individuals. The examining strategy utilized by the analyst utilized all out testing or soaked examples, to be specific making all individuals from the populace as information sources upwards of 120 individuals. The information assortment method utilized a poll or exploration survey. Examination of exploration information utilized a recurrence conveyance method with a rate estimation of $P = F/N \times 100$ percent. Consequences of the review: 5 individuals (4.17%) had understudy interest brings about swimming games with a genuinely decent class, and 115 individuals (95.83%) had understudy interest brings about swimming games with a less decent class. From the consequences of the examination, it was found that the interest of class XI MIPA understudies at SMA Pertiwi 1 Padang had an accomplishment of 33.72, it very well may be presumed that the interest of class XI MIPA understudies at SMA Pertiwi 1 Padang is in the less great class.

Keyword : *Interests, Swimming*

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi hak setiap manusia termasuk masyarakat Indonesia yang harus diwujudkan Pemerintah demi kemajuan sumber daya manusia dan memenuhi tujuan pendidikan nasional (Mustafa, 2022). Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar. Secara umum pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang (Rozi et al., 2023).

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, (Setiawan & Soniawan, 2021). “Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental” (Maulana & Deswandi, 2019).

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat (Sin, 2016). Olah raga saat ini tidak sedikitpun dilakukan untuk mencari kesehatan atau kebaruan yang sebenarnya, namun sebaliknya dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan tujuan dapat mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau negara (Yendrizar, 2019). Sesuai dengan Rohendi (2021), “Game adalah sebuah cara bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk individu yang benar-benar dan sangat solid.” Kualitas fisik yang prima merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet jika ingin mencapai prestasi maksimal (Umar, 2020).

Latihan olahraga mempunyai banyak unsur pendukung yang mempengaruhi prestasi, misalnya keadaan, strategi, strategi dan pola pikir (Irawadi, 2019). Dahrial (2017) mengatakan bahwa “Latihan olahraga dapat dilakukan sebagai pengalihan, permainan, dorongan fisik dan kesehatan yang mendalam.” Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan negara untuk melaksanakan kerangka

pembangunan yang wajar. Sesuai Gazali (2016), "Aktivitas normal akan benar-benar membantu individu mencapai kesejahteraan fisik dan mendalam." Game sebagai salah satu komponen dalam keberadaan manusia, jika diaktifkan melalui berbagai strategi yang tepat, adalah sebuah upaya yang harus ditingkatkan. Berkenaan dengan pembentukan pribadi, disiplin, keunggulan, efisiensi dan sikap kerja keras yang bermanfaat pada orang-orang yang melakukannya dengan cara yang produktif, olahraga sangat penting dalam melatih sifat SDM untuk mencapai prestasi yang ideal (Soniawan, et al, 2021). Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak terpisahkan, olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental. Salah satu olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran adalah renang (Amin, 2021; Artanayasa, 2020).

Berenang adalah permainan yang dapat diukur, khususnya kemampuan renang seseorang dilihat dari kecepatan waktu tempuh renang (batas) (Denay, 2022). Latihan renang dapat dipelajari baik secara teori maupun praktik, namun penguasaan keterampilan renang membutuhkan latihan praktis. Banyak hal yang menghalangi perenang pemula untuk mempelajari keterampilan berenang, termasuk motivasi dan kegiatan belajar (Hermavan, 2020). Berenang menimbulkan banyak kesulitan jika langsung dilakukan tanpa memahami dan mempelajari teknik yang benar (Gemaini, 2022). Dengan beberapa metode pelatihan dan pembinaan yang baik, hambatan dan tantangan dapat diatasi untuk meningkatkan hasil belajar (Sin, 2019; Andri, 2021). Salah satu penentu utama kinerja adalah kemampuan perenang untuk secara efisien mengoordinasikan anggota badan atas dan bawah, terutama selama fase stroke (Mardesia, P., 2023).

Perlombaan renang dapat dibagi menjadi fase awal, gaya renang (disebut juga renang bersih), fase belokan, dan fase akhir. Dalam setiap fase, analis dapat mempertimbangkan beberapa sub-fase (Mason & Cossor, 2000). Misalnya, analisis permulaan dapat mencakup waktu blok, waktu penerbangan, waktu dan jarak di bawah air (Garcia-Hermoso dkk., 2013; McGibbon dkk., 2018; Saavedra dkk., 2012). Gaya renang dibagi menjadi beberapa bagian berbeda pada setiap putaran (misalnya, tanda 15 m, 25 m, 35 m, 45 m, dan 50 m pada kolam lintasan panjang). Frekuensi pukulan, jumlah, panjang dan indeks diukur di masing-masing bagian ini (Morais, Marinho, Arellano, & Barbosa, 2019). Analis menghitung nilai rata-rata pada setiap rangkaian

lomba, atau variasi siklus demi siklus, terutama pada nomor sprint (Simbaña-Escobar dkk., 2018). Hal ini dapat membantu menyesuaikan strategi balapan dari babak penyisihan hingga semifinal dan final, serta memberikan panduan untuk latihan di dalam dan di antara siklus makro. Analisis balapan terperinci dilakukan pada jarak pendek dan menengah (50 m hingga 400 m); sedangkan analisis yang kurang rinci dilakukan pada event jarak jauh (800 dan 1500 m) (Morais et al., 2020).

Berdasarkan persepsi utama yang disampaikan oleh penulis pada bulan April 2022 saat Praktik Kerja Lapangan di SMA Pertiwi 1 Padang, terdapat kurangnya perhatian dari pihak sekolah terhadap permainan renang. Menurut para pengajar di sekolah tersebut, renang memang sulit diajarkan dengan beberapa alasan yang dikemukakan oleh siswa, antara lain takut tercekik, dipermalukan oleh teman yang sudah bisa berenang, takut air masuk ke hidung dan telinga.

Permasalahan lainnya adalah kurangnya pengajar khusus atau permainan renang ekstrakurikuler di SMA Pertiwi 1 Padang, selain itu juga terdapat ketakutan yang tidak wajar, kurangnya minat siswa dalam permainan renang. Penulis berpikir keras apakah hanya sebagian atau semua siswa yang takut, kemudian apakah hanya beberapa siswa yang tertarik dengan renang atau semuanya tertarik dan bersemangat mengikuti kegiatan permainan renang. Masalah lain yang dapat dikaji adalah minimnya sarana dan prasarana yang dapat menunjang kegiatan renang di SMA Pertiwi 1 Padang, karena keterbatasan sarana untuk menyediakan sarana dan prasarana tersebut.

Oleh karena itu, minat merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi setiap gerak, termasuk latihan persiapan renang. Minat merupakan kesadaran seseorang terhadap suatu benda, orang, masalah atau keadaan yang berhubungan dengan dirinya. Arti minat menurut KBBI adalah "Minat adalah suatu kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, minat, keinginan

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 120 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 juli 2024 sampai dengan 31 juli 2024. Untuk tempat penelitian di SMA Pertiwi 1 Padang. Untuk penelitian ini variable X = Minat Siswa SMA dan Y = Olahraga Renang. Metode penelitian yang digunakan peneliti menggunakan uji coba secara keseluruhan atau sampel basah, yaitu menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sumber data yang

berjumlah lebih dari 120 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket atau survei penelitian. Pemeriksaan data eksplorasi menggunakan metode distribusi frekuensi dengan estimasi laju $P = F/N \times 100$ persen.

HASIL

Berdasarkan hasil pengamatan minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang pada permainan renang dengan penyebaran soal, diperoleh nilai tertinggi sebesar 83 dan nilai terendah sebesar 36. Begitu pula nilai rata-rata (mean) sebesar 53,96 dan simpangan baku sebesar 8,45. Capaian prestasi siswa kelas XI MIPA pada permainan renang berada pada kelas kurang baik dengan nilai sebesar 33,72%. Untuk gambaran lebih jelas tentang pengetahuan mencuci tangan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Hasil Minat Siswa Kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang terhadap Olahraga Renang

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
81-100	0	0	Sangat Baik
61-80	0	0	Baik
41-60	5	4,17	Cukup Baik
21-40	115	95,83	Kurang Baik
0-20	0	0	Sangat Tidak Baik
Jumlah	120	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 120 contoh, sebanyak 5 orang (4,17%) memiliki hasil minat siswa pada permainan renang berkisar antara 41-60 dengan nilai cukup baik, dan sebanyak 115 orang (95,83%) memiliki hasil minat siswa pada permainan renang berkisar antara 21-40 dengan nilai kurang baik.

Mengingat adanya pengaruh minat internal dengan penyebaran jajak pendapat, skor tertinggi yang diperoleh adalah 51 dan skor dasar adalah 21. Selanjutnya, nilai rata-rata (mean) diperoleh sebesar 32,09 dan simpangan baku adalah 5,77. Pencapaian minat internal berada pada kategori kurang baik dengan tingkat 33,78%. Untuk gambaran informasi minat internal yang lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Hasil Minat Bersifat Internal

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
81-100	0	0	Sangat Baik
61-80	0	0	Baik
41-60	15	12,50	Cukup Baik

21-40	105	87,50	Kurang Baik
0-20	0	0	Sangat Tidak Baik
Jumlah	120	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 120 contoh, 15 individu (12,50%) memiliki hasil minat internal berkisar antara 41-60 dengan klasifikasi cukup baik, dan 105 individu (87,50%) memiliki hasil minat internal berkisar antara 21-40 dengan klasifikasi kurang baik.

Berdasarkan hasil minat eksternal dengan distribusi jajak pendapat, skor tertinggi adalah 32 dan skor dasar adalah 15. Demikian pula, nilai rata-rata (mean) adalah 21,88 dan deviasi standar adalah 3,84. Pencapaian minat eksternal berada pada klasifikasi kurang baik dengan level 33,64%. Untuk penggambaran informasi minat eksternal yang lebih jelas, lihat tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Hasil Minat Bersifat Eksternal

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
81-100	0	0	Sangat Baik
61-80	0	0	Baik
41-60	16	13,33	Cukup Baik
21-40	104	86,67	Kurang Baik
0-20	0	0	Sangat Tidak Baik
Jumlah	120	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 57 contoh, 16 individu (13,33%) memiliki hasil minat luar berkisar antara 41-60 dalam klasifikasi sangat baik, dan 104 individu (86,67%) memiliki hasil minat luar berkisar antara 21-40 dalam kelas kurang baik.

PEMBAHASAN

Minat merupakan salah satu sumber inspirasi, karena individu yang mempunyai atau memiliki minat yang besar terhadap suatu gerakan yang akan atau sedang dilakukan akan mengandung perasaan senang, bersemangat, dan antusias sehingga akan memberikan hasil atau dampak yang besar (Risaldi et al., 2023). Secara umum minat merupakan awal dari suatu keadaan menyukai sesuatu. Dari rasa senang tersebut lahirlah kecenderungan untuk melakukan kegiatan-kegiatan guna menjawab keadaan yang ditimbulkan. Minat terhadap olahraga dapat membentuk suatu motivasi untuk selalu bersemangat dalam melakukan kegiatan olahraga, misalnya sikap optimis yang ditunjukkan dalam cabang olahraga tertentu, misalnya pada cabang renang yang merupakan cabang olahraga yang paling diminati dari cabang olahraga lainnya (Gani et

al., 2021). Kemudian individu tersebut akan berusaha untuk menjadi lebih baik, dan mencapai taraf keterampilan yang optimal dalam cabang olahraga tersebut.

Kondisi tersebut dapat memotivasi siswa untuk menguasai teknik-teknik pengembangan keterampilan renang sehingga dapat menguasai teknik-teknik dasar renang dengan lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang tidak mempunyai motivasi atau minat olahraga yang rendah. Dari hasil telaah tersebut, sebanyak 5 orang (4,17%) memiliki hasil minat siswa terhadap renang dengan klasifikasi cukup baik, dan sebanyak 115 orang (95,83%) memiliki hasil minat siswa terhadap renang dengan klasifikasi kurang baik. Dari hasil telaah diketahui bahwa minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang memiliki prestasi sebesar 33,72%, dapat disimpulkan bahwa minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang berada pada klasifikasi kurang baik. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya minat siswa terhadap olahraga, rendahnya minat siswa terhadap renang, rendahnya keinginan siswa untuk menjadi perenang, rendahnya minat siswa terhadap renang dan rendahnya jadwal untuk melakukan kegiatan renang. Selain itu menurut persepsi pembuatnya, kolam renang di SMA Pertiwi 1 Padang tidak representatif, namun sampai saat ini latihan renang masih menggunakan sewa atau mendatangi kolam renang Teratai karena memang lokasinya sangat dekat, namun karena siswa harus membayar tiket masuk kolam renang ini, hal itu juga menjadi salah satu penyebab rendahnya minat siswa terhadap kolam renang.

Faktor faktor yang mendukung kesimpulan dijelaskan sebagai berikut :

1. Minat Bersifat Internal

Dari hasil telaah diperoleh hasil minat internal dengan klasifikasi cukup baik sebanyak 15 orang (12,50%) dan hasil minat internal dengan klasifikasi kurang baik sebanyak 105 orang (87,50%). Dari hasil telaah diperoleh hasil minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang memiliki prestasi sebesar 33,78%, dapat diduga minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang pada variabel internal berada pada klasifikasi kurang baik.

Bagi seorang guru pembimbing atau guru PJOK sebaiknya memberikan pemahaman yang baik tentang teori dan memahami manfaat renang yang baik, sehingga siswa akan terpacu untuk melakukan olahraga renang dan akan tekun dalam melakukannya. Minat dari faktor internal harus terlihat dari siswa yang gemar mendalami materi olahraga renang, siswa yang berminat maka akan mempunyai rasa

perhatian yang lebih besar terhadap pembelajaran renang, dan selanjutnya siswa yang berminat dan pastinya menonjol akan langsung terlibat dengan pembelajaran renang dengan rasa senang dan dapat mengikuti olahraga renang dengan baik.

2. Minat Bersifat Eksternal

Dari hasil penelitian diperoleh 16 orang (13,33%) memiliki hasil minat luar dengan kelas cukup baik dan 104 orang (86,67%) memiliki hasil minat luar dengan kelas kurang baik. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa minat siswa kelas XI MIPA Pertiwi 1 Padang memiliki prestasi sebesar 33,64%, dapat diduga bahwa minat siswa kelas XI MIPA Pertiwi 1 Padang pada variabel luar berada pada kelas kurang baik.

Selanjutnya pihak sekolah memberikan fasilitas olahraga seperti fasilitas dan sarana yang mendukung kegiatan renang seperti kolam yang tidak terlalu jauh, kacamata renang dan jas pelampung. Dukungan dari variabel keluarga terlihat dari orang tua yang memberikan izin kepada anaknya untuk mengikuti kegiatan renang dan mendukung anaknya untuk berolahraga di luar jam sekolah. Terkait dukungan dari pihak teman dan guru, guru memberikan bantuan kepada siswa yang aktif dalam kegiatan renang.

KESIMPULAN

Mengingat hasil penelitian dan penelusuran informasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: 5 orang (4,17%) memiliki hasil belajar siswa pada permainan renang dengan kelas cukup baik, dan 115 orang (95,83%) memiliki hasil belajar siswa pada permainan renang dengan kelas kurang baik. Dari hasil penelitian diketahui bahwa minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang memiliki prestasi sebesar 33,72%, maka dapat disimpulkan bahwa minat siswa kelas XI MIPA SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kelas kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Bagi sekolah agar dapat meningkatkan mutu pembelajaran PJOK mulai dari materi, model, dan teknik pembelajaran dengan tujuan agar siswa dapat lebih aktif dan berhasil dalam mempelajari permainan renang. Bagi instruktur di SMA Pertiwi 1 Padang sangat diharapkan mampu menyusun metode pelaksanaan permainan renang dengan baik dan benar bagi siswa. Bagi siswa sudah

menjadi hal yang lumrah untuk selalu mampu mengikuti permainan renang dengan baik dan benar tidak sepenuhnya ditetapkan oleh guru maupun pihak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, b. F., sukur, a., & budiningsih, m. 2021. Kepatuhan protokol kesehatan untuk memulai kembali olahraga renang di masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmiah sport coaching and education*, 5(1), 1-11.
- Andri, Gemaini., Argantos., Bafirman. 2021. *Development of swimming sport in tanjung pinang city. 1st international conference on sport sciences, health and tourism (icssht 2019)*. atlantis press.168- 172.
- Artanayasa, i. W. 2020. Motivasi atlet club renang di kabupaten badung dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmu keolahragaan undiksha*, 8(1).
- Dahrial. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46-61.
- Denay. 2022. Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 ,Nomor 2,Tahun 2022*.
- Gani, A., Ismaya, B., & Dimiyati, A. (2021). Survei Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler SepakBola Di SMPN 1 Lemahabang Karawang. Riyadhoh : *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 47. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5293>
- Garcia-Hermoso, A., Escalante, Y., Arellano, R., Navarro, F., Dominguez, A. M., & Saavedra, J. M. (2013). *Relationship between final performance and block times with the traditional and the new starting platforms with a back plate in international swimming championship 50-M and 100-M freestyle events*. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(4), 698–706.
- Gazali, N.2016. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Gemaini, 2022. Pengaruh Penerapan Renang Dasar Menggunakan Swimming Coach berbasis Android dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar. *JURNAL SPORTA SAINTIKA Vol. 7 No. 2 Th. 2022 ISSN: 2502-5651 (Print)|2579-5910*.
- Hermawan, h. A., & nurmasari, k. 2020. Identifikasi kesulitan belajar renang gaya dada mahasiswa pjkrs1 angkatan 2018. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 16(1), 18-27.

- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167
- Mardesia, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 17–21.
- Morais, J. E., Forte, P., Nevill, A. M., Barbosa, T. M., & Marinho, D. A. (2020b). *Upper-limb kinematics and kinetics imbalances in the determinants of front-crawl swimming at maximal speed in young international level swimmers*. *Scientific Reports*, 10(1), 11683. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68581-3>
- Morais, J. E., Marinho, D. A., Arellano, R., & Barbosa, T. M. (2019). *Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming*. *Sports Biomechanics*, 18(1), 100–114. <https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1435713>
- Mason, B., & Cossor, J. (2000). *What can we learn from competition analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championships?* In: Y. Hong, D. P. Johns, & R. Sanders (eds). 18th International Symposium on Biomechanics in Sports. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong.
- Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 1–6.
- McGibbon, K. E., Pyne, D. B., Shephard, M. E., & Thompson, K. G. (2018). *Pacing in Swimming: A Systematic Review*. *Sports Medicine*, 48(7), 1621–1633. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0901-9>
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213–225. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Risaldi, Utama, M. I. B., Awaluddin, & Aminuddin. (2023). Survei Minat Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal pada Sekolah MTS Daruhl Ihsan Munte Kabupaten Jeneponto. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), 61–68. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i2.24>
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34–41.

- Saavedra, J. M., Escalante, Y., Garcia-Hermoso, A., Arellano, R., & Navarro, F. (2012). *A 12-Year Analysis of Pacing Strategies in 200-and 400-M Individual Medley in International Swimming Competitions*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3289–3296. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318248aed5>
- Sin, t. H. 2019. Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlit. *Jurnal aplikasi iptek indonesia*, 3(3), 168-173.
- Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/jpo248019>
- Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 78-87.
- Simbaña-Escobar, D., Hellard, P., & Seifert, L. (2018). *Modelling stroking parameters in competitive sprint swimming: Understanding inter-and intra-lap variability to assess pacing management*. *Human Movement Science*, 61, 219–230. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.002>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73.
- Umar, Umar and Alnedral, Alnedral and Bakhtiar, Syahrial and Lesmana, Heru Syarli (2020) *The Effects of Physical Exercise Intensity Towards Heart Rate Deflection Point*. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 (5). pp. 734-740. ISSN 1475-7192
- Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.