

ANALISIS TEKNIK KETERAMPILAN DASAR RENANG GAYA BEBAS DI KOTA PADANG

Irvandy Guzian¹, Alimuhammad², Arif Fadli Muchlis, Andri Gemaini³

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : irvandyguzian966@gmail.com

Received: artikel dikirim; 30 Desember 2025 Revised: artikel revisi; 1 Januari 2026 Accepted: artikel diterima:
1 Februari 2026

Irvandy Guzian. 2025. *Analisis Teknik Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas Di Kota Padang*

Analisis Teknik Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas Di Kota Padang

Abstract: The purpose of this research was to determine the level of basic freestyle swimming skills of athletes from the Searia Aquatic and Fitt Swimming Clubs in Padang City based on age group and gender, as well as to identify technical aspects that need improvement to enhance swimming performance in the future. This study employed a descriptive quantitative method. The research population consisted of 30 athletes, including 26 athletes from the Searia Aquatic Club and 4 athletes from the Fitt Swimming Club Padang City. The sampling technique used was total sampling. The research instrument was an observation sheet of freestyle swimming techniques covering five indicators: body position, arm movement, leg movement, breathing, and coordination. Data were collected through direct observation and video recording, then analyzed using percentage techniques to describe the mastery level of each indicator. The results showed that in the male KU V group, 50% of athletes were in the good category and 50% in the fair category; male KU IV consisted of 14% very good, 57% good, and 29% fair; female KU V obtained 38% good and 63% fair; while female KU IV consisted of 86% good and 14% fair. Overall, the athletes' basic freestyle swimming techniques from both clubs were in the good and fair categories.

Keywords: basic skills, swimming technique, freestyle, swimming athletes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar renang gaya bebas pada atlet klub Searia Aquatic dan Fitt Swimming Kota Padang berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin, serta mengidentifikasi aspek-aspek teknik yang masih perlu ditingkatkan guna mendukung prestasi renang di masa mendatang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 30 atlet yang terdiri atas 26 atlet dari klub Searia Aquatic dan 4 atlet dari klub Fitt Swimming Kota Padang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi teknik renang gaya bebas yang meliputi lima indikator, yaitu posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung serta rekaman video, kemudian dianalisis menggunakan teknik persentase untuk memperoleh gambaran tingkat penguasaan setiap indikator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kategori laki-laki KU V terdapat 50% atlet dalam kategori baik dan 50% cukup; laki-laki KU IV terdiri dari 14% sangat baik, 57% baik, dan 29% cukup; perempuan KU V memperoleh 38% baik dan 63% cukup; sedangkan perempuan KU IV terdiri dari 86% baik dan 14% cukup. Secara keseluruhan, keterampilan teknik dasar renang gaya bebas atlet dari kedua klub berada pada kategori baik dan cukup.

Kata kunci: keterampilan dasar, teknik renang, gaya bebas, atlet renang.

How to Cite: Irvandy Guzian, Alimuddin, Arif fadli Muchlis, & Andri Gemaini, (2025). Analisis Teknik Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(7), 1-9. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Berolahraga hasil yang disukai serta dilaksanakan pengembangan serta pembinaannya dari tingkatan wilayah hingga nasional ataupun internasional salah satunya agen berolahraga ialah renang. Renang ialah salah satu berolahraga yang dicoba di air dengan metode menggerakkan badan semacam tangan serta kaki alhasil badan terapung dipermukaan air. Bagi (Chelsea & Postiani, 2024) berenang merupakan kegiatan memakai tubuh terapung melintas di air dengan memakai kaki serta tangan. (Arridh1 et al., 2021) berkata opini kalau, Berolahraga renang dipecah bagi keperluannya ialah renang hasil, renang pembelajaran buat sekolah, renang rekreasi yang umumnya di bengawan, telaga, tepi laut ataupun laut serta renang kesehatan.

Dalam bumi renang terdapat bermacam berbagai style, antara lain merupakan renang style leluasa, renang style punggung, renang style dada serta renang style kupu- kupu. Renang dibagi sebagian berbagai aksi ataupun style, ialah style crawl(leluasa), style dada(kodok), style punggung, serta style dolphin(kupu- kupu). Sebaliknya berolahraga renang ialah berolahraga yang dicoba di air dengan melaksanakan aksi ataupun style khusus antara lain style kupu, style punggung, style dada serta style leluasa (Hasmarita & Nursyamsi, 2023)

Posisi badan metode renang style leluasa merupakan dalam posisi tubuh lurus serta mengarah kepermukaan air(menelungkup). Dengan posisi begitu membagikan keringanan serta profit untuk pendatang baru yang berlatih renang buat menata napas(mengutip napas serta membuang napas). Pengumpulan napas lumayan gampang buat dicoba, ialah dengan metode mengangkat kepala(wajah atau wajah serta mulut) pergi dari dataran air. Dimana aksi sejenis ini mengarah dicoba dengan cara reflex oleh pendatang baru yang berlatih renang. Dengan melaksanakan berolahraga renang, seluruh otot bisa beranjak cocok dengan gunanya alhasil bagus pada kemajuan badan. Bagi opini (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020) posisi badan dalam berenang style crawl wajib se- streamline serta sedatar bisa jadi di dataran air, meski sedang membiarkan kaki kedalam air buat aksi yang efisien. Dengan melaksanakan perihail itu bisa mempermudah serta menaikkan kecekatan dalam aksi renang yang dicoba.

Metode renang style leluasa itu diperlukan dorongan pada diri sendiri. Bagi (Rezki et al., 2019) kesuksesan seorang dalam olahraga dipengaruhi oleh 2 aspek antara lain merupakan aspek dalam serta eksternal. Aspek dalam yang berawal dari perenang itu sendiri, semacam situasi raga, metode, siasat, serta psikologis. Sebaliknya Aspek eksternal mencakup mutu instruktur ataupun guru, alat serta infrastruktur yang terdapat, dan situasi area tempat berlangsungnya cara bimbingan.

Dalam meningkatkan keahlian berolahraga renang banyak aspek yang mempengaruhinya, faktor-faktor yang mempengaruhi berolahraga renang antara lain ialah aspek internal serta aspek eksternal. Aspek dalam merupakan aspek yang berawal dari dalam ialah dari diri anak didik itu sendiri yang menyangkut keahlian raga, metode, siasat, serta mentalnya. Sebaliknya aspek eksternal merupakan aspek yang mempengaruhi renang style leluasa anak didik yang asalnya dari luar semacam instruktur, vitamin, cuaca, alat infrastruktur serta serupanya (Haryanto et al., 2021).

Renang style leluasa merupakan berenang dengan posisi dada mengarah ke dataran air. Kedua koyak tangan dengan cara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan aksi menarik, sedangkan kedua koyak kaki dengan cara bergantian dicambukkan naik turun keatas serta kebawah. Sewaktu berenang style leluasa, posisi wajah mengarah ke dataran air. Pernafasan dicoba dikala tangan digerakkan pergi dari air, dikala badan jadi miring serta kepala menoleh kesamping. Sewaktu pengumpulan napas, perenang dapat memilah buat berpaling ke kiri ataupun ke kanan. Dibanding style berenang yang lain, style leluasa ialah style berenang yang dapat membuat badan maju lebih kilat di air Bagi (Zakaria Wahyu Hidayat & Aditya Harja Nenggar, 2024). Kedua tangan dengan cara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan aksi menarik, sedangkan kedua koyak kaki dengan cara bergantian dicambukkan naik turun ke atas serta ke dasar (Oktadinata 2017)

Renang style leluasa merupakan style yang membutuhkan keahlian orang yang di dalamnya tercantum faktor yang dibutuhkan, ialah energi kuat, daya, kecekatan, serta penyeimbang. Daya merupakan keahlian segerombol otot yang bertugas buat menanggulangi bobot pada dikala melaksanakan kegiatan raga (M. A. Hidayat et al., 2025).

Bersumber pada opini (Zakaria Wahyu Hidayat & Aditya Harja Nenggar, 2024) renang style leluasa merupakan renang yang dicoba dengan tindakan badan menelungkup serta aksi kedua kaki menyamai aksi kodok. Buat berenang dibutuhkan kemampuan metode bawah.

Dari sebagian aspek yang membuat perenang di kota padang sedang jauh dari yang diharapkan semacam Metode, durasi rehat, dan kecekatan renang yang sedang kecil dan minimnya keyakinan diri dikala melakukan renang style leluasa Dari penjelasan itu serta bagi analisa pengarang perihal ini diakibatkan terdapatnya kesalahan-kesalahan aksi dari metode style leluasa. Dengan sedemikian itu Aksi itu bisa dianalisis serta diperbaiki dan dibanding dengan filosofi yang terdapat alhasil analisa keahlian aksi renang amat butuh dicoba. Periset merasa terpicat buat melaksanakan sesuatu riset yang membidik pada cerminan mengenai “Analisa Metode Kerampilan Renang Style Leluasa di Kota Padang” selaku cagak buat membagikan kontribusi besar dalam mengecap perenang yang profesional dalam renang style leluasa.

METODE

Riset ini ialah tipe riset deskriptif kuantitatif ialah riset yang bermaksud melukiskan dengan cara sistematis serta cermat kenyataan serta karakter hal keahlian aksi renang style leluasa di Kota Padang. Arikunto (2010:282). Riset ini deskriptif ialah riset yang bermaksud mengakulasi data hal sesuatu pertanda yang terdapat, ialah kondisi pertanda bagi apa terdapatnya pada dikala riset dicoba. Bagi (Astini et al.,

2017) Riset deskriptif merupakan riset yang berperan buat mendefinisikan ataupun membagikan cerminan subjek yang diawasi lewat informasi ilustrasi ataupun populasi begitu juga terdapatnya tanpa berarti membuat kesimpulan yang legal buat biasa ataupun abstraksi.

Riset ini dicoba di Kolam Renang Indoor Universitas Negara Padang yang bertempat di Air Payau Kafe., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat, serta Kolam renang Wirabraja, Jalan. Proklamasi Nomor. 9, RW. 05 Ganting Parak Gadang, Kec. Padang Timur., Kota Padang, Sumatera Barat. Pada bulan Mei 2025 hingga Bulan Juni 2025.

Bagi (Purba Jenni Malasari et al., 2025) populasi merupakan area abstraksi(sesuatu golongan) yang terdiri dari subjek ataupun poin yang memiliki mutu serta karakter khusus yang diresmikan oleh periset buat dipelajari serta setelah itu ditarik kesimpulan. Bersumber pada dengan opini itu, populasi dalam riset ini merupakan orang yang tercantum dalam Golongan Umur IV serta Golongan Umur V di Kota Padang yang berjumlah 30 orang.

Bagi (Arridh1 et al., 2021) “ Ilustrasi merupakan bagian dari populasi yang jadi pusat atensi periset”. Ilustrasi dalam riset ini merupakan olahragawan renang yang tercantum ke dalam golongan usian IV serta golongan umur V. Golongan usian IV ialah bentang umur 10- 11 tahun, sebaliknya golongan umur V ialah bentang umur 8- 9 tahun, cocok dengan jenis golongan baya olahragawan renang yang diresmikan oleh Aliansi Renang Semua Indonesia (PRSI, 2021).

Instrumen yang dipakai dalam riset ini merupakan dengan memakai lembar pemantauan(bentuk evaluasi) metode renang style leluasa pada olahragawan searia aquatic serta fitt swimming kota padang. Buat mengukur metode keahlian aksi renang style dada hingga dicoba dengan lembar pemantauan serta ditaksir oleh 2 orang judgement(juru banding) yang mempunyai kemampuan dalam agen berolahraga renang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

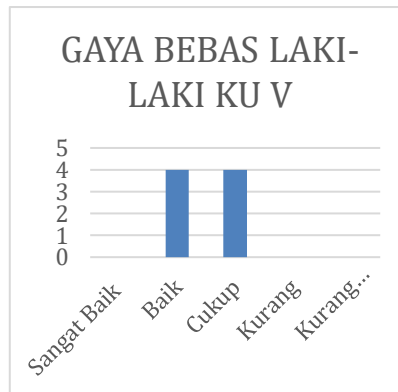
Bersumber pada uraian bersama penjelasan yang sudah dikemukakan lebih dahulu, Hingga pada ayat ini hendak dicoba analisa deskriptif serta ulasan yang didapat dalam riset ini. Pengumpulan informasi dicoba kepada evaluasi tingkatan kemampuan Metode renang style leluasa pada 30 orang olahragawan dengan 8 orang pria pada KU V, 7 Orang KU IV serta 8 orang Wanita pada KU V, 7 orang KU IV pada club renang Searia Aquatic kota padang serta club Fitt Swimming Kota Padang. Dari evaluasi 2 judge hingga angka yang didapat merupakan angka paling tinggi dari evaluasi 2 judge itu.

1. Data distribusi Gaya Bebas KU V

Dari Evaluasi 2 orang Judge(juru banding) kepada ketreampilan renang style leluasa Pria teradapat 7 orang olahragawan club searia aquatic serta 1 orang olahragawan club Fitt Swimming pada Golongan Umur V, hingga didapat angka paling tinggi dari akuisisi angka itu, evaluasi dicoba bersumber pada 5 bagian metode bawah, ialah posisi badan, aksi tangan, aksi kaki, aksi pernafasan, serta aksi koordinasi. Tiap- tiap pandangan diberi angka oleh hakim dengan bentang angka khusus, setelah itu dijumlahkan buat mendapatkan keseluruhan angka totalitas. Dari hasil informasi penyaluran frequency yang didapat dari style leluasa pria Golongan Umur V, ialah angka paling tinggi 78, angka terendah 56, angka pada umumnya 66, 3 standar digresi 9, 75. Sebaliknya ketreampilan renang style leluasa Golongan Umur V Wanita ada 6 orang olahragawan searia aquatic serta 2 orang olahragawan club fitt swimming pada Golongan Umur V ialah angka paling tinggi 76, angka terendah 54, angka pada umumnya 62, 6 standar digresi 10, 07.

Tabel 1. Tabulasi Data distribusi frekuensi Gaya bebas Laki-laki KU V

Skor	Fa	Fr	Kategori
81-100	0	0%	Sangat Baik
61-80	4	50%	Baik
41-60	4	50%	Cukup
21-40	0	0%	Kurang
00-20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	8	100%	



Gambar 1 Diagram Gaya Bebas Laki-laki KU V

Dari 30 orang olahragawan dengan 8 orang pria pada KU V, 4 orang ataupun(50%) orang tercantum kedalam jenis bagus, serta 4 orang ataupun(50%) orang tercantum kedalam jenis lumayan. Sebaliknya buat jenis amat bagus, kurang, serta kurang sekali tidak terdapat.

Tabel 2. Tabulasi Data distribusi frekuensi Gaya bebas Perempuan KU V

Skor	Fa	Fr	Kategori
81-100	0	0%	Sangat Baik
61-80	3	38%	Baik
41-60	5	63%	Cukup
21-40	0	0%	Kurang
00-20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	8	100%	



Gambar 2 Diagram Gaya Bebas Perempuan KU V

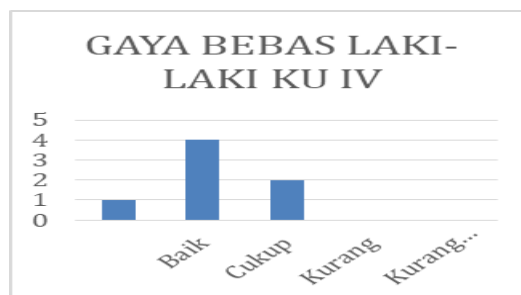
Dari 30 orang olahragawan dengan 8 orang wanita pada Golongan Umur V, 3 orang ataupun(38%) orang dalam jenis bagus, serta 5 orang ataupun(63%) orang dalam jenis lumayan. Sebaliknya buat jenis amat bagus, kurang, serta kurang sekali tidak terdapat.

2. Data distribusi Gaya Bebas KU IV

Dari Evaluasi 2 orang Judge(juru banding) kepada keahlian renang style leluasa pada 7 orang olahragawan searia aquatic pada Golongan Umur IV, hingga didapat angka paling tinggi dari akuisisi angka itu, evaluasi dicoba bersumber pada 5 bagian metode bawah, ialah posisi badan, aksi tangan, aksi kaki, aksi pernafasan, serta aksi koordinasi. Tiap- tiap pandangan diberi angka oleh hakim dengan bentang angka khusus, setelah itu dijumlahkan buat mendapatkan keseluruhan angka totalitas. Dari hasil informasi penyaluran frequency yang didapat dari style leluasa pria KU IV, ialah angka paling tinggi 87, angka terendah 55, angka pada umumnya 70, 9 standar digresi 11, 35. Sebaliknya ketreampilan renang style leluasa Golongan Umur IV ada 6 orang olahragawan club searia serta 1 orang olahragawan club fitt swimming ialah angka paling tinggi 78, angka terendah 54, angka pada umumnya 73, 1 standar digresi 8, 57.

Tabel 1. Tabulasi Data distribusi frequency Gaya bebas Laki-laki KU IV

Skor	Fa	Fr	Kategori
81-100	1	14%	Sangat Baik
61-80	4	57%	Baik
41-60	2	29%	Cukup
21-40	0	0%	Kurang
00-20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	7	100%	



Gambar 3 Diagram Gaya Bebas Laki-laki KU IV

Dari 30 orang olahragawan dengan 7 orang pria pada KU IV, 1 orang ataupun(14%) orang dalam jenis amat bagus, serta 4 orang ataupun(57%) orang tercantum kedalam jenis bagus, dan 2 orang ataupun(29%) orang tercantum kedalam jenis lumayan. Sebaliknya buat jenis kurang, serta kurang sekali tidak terdapat.

Tabel 2. Tabulasi Data distribusi frekuensi Gaya bebas Perempuan KU IV

Skor	Fa	Fr	Kategori
81-100	0	0%	Sangat Baik
61-80	6	86%	Baik
41-60	1	14%	Cukup
21-40	0	0%	Kurang
00-20	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	7	100%	



Gambar 4 Diagram Gaya Bebas Perempuan KU IV

Dari 30 orang olahragawan dengan 7 orang wanita pada Golongan Umur IV, 6 orang ataupun(86%) orang dalam jenis bagus, serta 1 orang ataupun(14%) orang dalam jenis lumayan. Sebaliknya buat jenis amat bagus, kurang, serta kurang sekali tidak terdapat.

PEMBAHASAN

Riset hal analisa keahlian metode renang style leluasa pada olahragawan klub Searia Aquatic Kota Padang, didapat cerminan tingkatan kemampuan metode bawah renang style leluasa dari 4 golongan, ialah pria KU V, pria KU IV, wanita KU V, serta wanita KU IV. Evaluasi dicoba oleh 2 orang judge dengan merujuk pada 5 penanda, ialah posisi badan, aksi tangan, aksi kaki, aksi respirasi, serta koordinasi aksi.

Hasil riset membuktikan kalau dari 8 olahragawan Pria KU V, sebesar 50% terletak pada jenis bagus serta 50% pada jenis lumayan. Tidak terdapat yang menggapai jenis amat bagus. Situasi ini membuktikan kalau kemampuan metode bawah pada golongan umur ini sedang butuh ditingkatkan, paling utama pada pandangan koordinasi serta respirasi. Sebaliknya golongan Umur V Wanita membuktikan kalau 38% olahragawan terletak pada jenis bagus, sebaliknya 63% pada jenis lumayan. Tidak terdapat olahragawan yang menggapai jenis amat bagus. Hasil ini membawa alamat kalau kemampuan metode bawah renang style leluasa sedang kecil, paling utama pada pandangan koordinasi serta respirasi.

Pada KU IV Pria dari 7 olahragawan, 14% masuk jenis amat bagus, 57% bagus, serta 29% lumayan. Hasil ini membuktikan terdapatnya kenaikan yang penting dibandingkan golongan KU V. Perihal ini diakibatkan oleh bertambahnya umur serta pengalaman bimbingan yang berakibat positif kepada keahlian teknis, sebaliknya pada KU IV Wanita membuktikan Dari 7 olahragawan, 86% terletak pada jenis bagus, serta 14% pada jenis lumayan. Tidak terdapat yang terkategori kurang. Perihal ini membuktikan kalau golongan wanita KU IV sudah mempunyai kemampuan metode yang normal serta tidak berubah- ubah.

Olahragawan pada golongan ini telah sanggup mengatur aksi tangan, kaki, serta nafas dengan cara tertib. Aspek yang mempengaruhi kesuksesan mereka merupakan pengalaman bimbingan yang lebih lama serta menyesuaikan diri metode yang bagus. Bagi (M. A. Hidayat et al., 2025), keahlian metode style leluasa dipengaruhi oleh 4 bagian penting, ialah energi kuat, daya, kecekatan, serta penyeimbang. Keempat bagian itu sudah nampak lumayan bagus pada golongan ini. Posisi badan dalam renang style leluasa wajib streamline ataupun sekilas dengan dataran air supaya aksi jadi berdaya guna serta halangan air menurun. Kekeliruan kecil dalam posisi badan bisa mempengaruhi energi sorong serta kecekatan berenang.

Dengan begitu, bisa disimpulkan kalau perbandingan hasil dampingi riset diakibatkan oleh alterasi dalam keseriusan bimbingan, pengalaman olahragawan, serta pendekatan pembinaan instruktur. Dengan cara totalitas, keahlian metode bawah renang style leluasa Golongan umur KU IV(putra serta gadis) membuktikan hasil yang lebih bagus dibandingkan KU V sebab pengalaman serta uraian metode yang lebih matang, kasus penting yang ditemui dengan cara biasa merupakan pada koordinasi serta respirasi, Penemuan ini searah dengan filosofi (Z. W. Hidayat et al., 2025) kalau kemampuan metode renang tergantung pada keserasian badan, koordinasi otot, serta pengaturan nafas yang ritmis.

Dengan mencermati hasil serta filosofi itu, instruktur dianjurkan buat mengonsep program bimbingan metode bawah yang analitis serta berkepanjangan, mencakup bimbingan koordinasi, respirasi, dan pemakaian alat film analisa supaya perenang sanggup membenarkan aksi dengan cara visual serta efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Astini, B. N., Nurhasanah, Rachmayani, I., & Suarta, I. nyoman. (2017). Identifikasi Pemanfaatan Alat Permainan Edukatif (APE) dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 31–40.
- Chelsea, M., & Postiani, P. (2024). *Manda Chelsea Putri Postiani*.
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 380–391.
- Hasmarita, S., & Nursyamsi, M. Y. (2023). Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 367–376. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.99>
- Hidayat, M. A., Haprabu, E. S., Yulianto, P. F., Yulianto, R., & Gunadi, D. (2025). Jurnal Kreatif Olahraga. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 02(02), 63–72.
- Hidayat, Z. W., Nenggar, A. H., & Hamid, F. (2025). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Universitas PGRI Jombang. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 179–183. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.903>

- Purba Jenni Malasari, Sinaga Reffina, & Tanjung Darinda Sofia. (2025). Scramble Learning Models, Learning Outcomes. *Jurnal Edukatif*, 10(4), 216–224.
- Rezki, Jatra, R., & Risma SM, N. (2019). An analysis of freestyle swimming technique of university students of swimming course. *Journal Sport Area*, 4(1), 258–265. <https://journal.sportarea.org/sportarea/swimming/vol4>
- Zakaria Wahyu Hidayat, & Aditya Harja Nenggar. (2024). Evaluasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Mutiara Pgsd*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.63440/mutiarapgsd.v1i2.21>