



MINAT OLAHRAGA RENANG BAGI LANJUT USIA DI KABUPATEN BOYOLALI  
TAHUN 2021

Optasari<sup>1</sup>✉, Tommy Soenyoto<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Article History**

Received : 11 Februari  
2024

Accepted : Maret 2024  
Published : Juni 2024

**Keywords**

Interests, Swimming,  
Elderly.

**Abstrak**

Lansia merupakan periode dimana seorang telah matang dalam ukuran dan fungsi organ serta telah memburuk dari waktu ke waktu dari segi kebugaran, jaringan tubuh maupun kondisi fisik. Olahraga renang bagi lansia bertujuan renang sebagai terapi kesehatan (*water therapy*) untuk mengatasi gangguan kesehatan seperti hipokinesia (kurang olahraga), *musculoskeletal*, gangguan dalam, dan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode survey, lokasi penelitian di kolam renang tlatar, pengging dan kolam renang dewa emas dengan jumlah sampel 35 orang lansia. teknik yang digunakan merupakan teknik purposive sampling kemudian di analisis menggunakan reduksi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94% responden atau sejumlah 33 orang termasuk kategori lansia dan 6% responden atau sejumlah 2 orang bukan termasuk kategori lansia. Semua responden memiliki minat terhadap olahraga renang. Kesimpulan bahwa minat lansia terhadap olahraga renang di Kabupaten Boyolali tahun 2021 masuk dalam kategori tinggi. Tingginya minat lansia pada olahraga renang di Kabupaten Boyolali didorong oleh faktor kesadaran untuk memelihara dan menjaga kesehatan saat usia lanjut, serta kebutuhan untuk proses terapi penyakit tertentu.

**Abstract**

*Elderly is a period where a person has matured in size and organ function and has deteriorated over time in terms of fitness, body tissue and physical condition. Swimming for the elderly aims to use swimming as health therapy (water therapy) to overcome health problems such as hyperkinesia (lack of exercise), musculoskeletal disorders, internal disorders and mental health disorders. This research uses qualitative research with a survey method, the research location is the Tlatar swimming pool, Pengging and Dewa Emas swimming pool with a sample size of 35 elderly people. The technique used is a purposive sampling technique which is then analyzed using data reduction. The research results showed that 94% of respondents or 33 people were in the elderly category and 6% of respondents or 2 people were not in the elderly category. All respondents have an interest in swimming. The conclusion is that the elderly's interest in swimming in Boyolali Regency in 2021 is in the high category. The high interest of the elderly in swimming in Boyolali Regency is driven by awareness of maintaining and maintaining health in old age, as well as the need for therapeutic processes for certain diseases.*

**How To Cite:**

Optasari., & Soenyoto, T., (2024). Minat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia Di Kabupaten Boyolali Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 48-55

## PENDAHULUAN

Boyolali merupakan salah satu Kabupaten yang terletak di Jawa Tengah. Di Boyolali sendiri memiliki berbagai julukan salah satunya adalah Boyolali Pro Investasi dimana disitu terkandung makna mempermudah segala layanan dan perizinan investasi dalam rangka pengembangan sistem. Di Boyolali sendiri mengedepankan pendidikan, pendidikan sendiri dipandang sangat penting bagi pemerintah Kabupaten Boyolali agar kedepannya masyarakat Boyolali menjadi masyarakat yang maju dan mempunyai kepandaian yang luar biasa. Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Nugroho, Umai, & Iwandana, 2021).

Kabupaten Boyolali sendiri menyediakan berbagai fasilitas olahraga agar supaya masyarakat Boyolali menyalurkan bakat olahraga mereka di tempat yang di sediakan oleh Pemerintah, dengan adanya fasilitas olahraga yang di berikan pemerintah di harapkan masyarakat Boyolali mampu menyalurkan bakat mereka yang mereka dapatkan di bangku pendidikan sehingga nantinya mampu membawa nama Boyolali di kancah nasional maupun internasional. (Budi, Listiandi, Festiawan, Widanita, & Anggraeni, 2020), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani. Menurut (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022) aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Dieny, Setyaningsih, & Tsani, 2021).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Gusma & Karen Chrysnetanya, 2022).

Melalui pendidikan jasmani dapat diarahkan ke nilai positif yaitu, anak dapat mengembangkan nilai-nilai keterampilan yang berguna untuk mengisi waktu luang, dan ikut serta dalam aktifitas fisik untuk meningkatkan hidup agar lebih sehat, dapat mengembangkati interaksi sosial dan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental yang baik. Salah satu tujuan pemerintah mendirikan berbagai fasilitas olahraga yaitu perkembangan keterampilan gerak, perkembangan kebugaran, perkembangan perseptual motorik, perkembangan sosial emosional (Harmoko & Sovensi, 2021). Di boyolali juga memiliki fasilitas kolam renang dimana di kolam tersebut sering di gunakan sebagai tempat perlombaan di tingkat kecamatan. Hanya terdapat beberapa kolam saja yang di fasilitasi pemerintah sebagai penunjang pendidikan, kolam tersebut yaitu: kolam renang Tlatar, kolam renang Pengging dan kolam renang Dewa Emas.

Renang dapat dilakukan oleh siapapun baik muda-tua, pria-wanita, kecil-dewasa, sehingga renang sangat efektif meningkatkan derajat kehidupan manusia. Renang adalah olahraga yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan (Klarita dewi, Sungkowo, Rahayu, & Setiawan, 2020). Dalam olahraga renang sendiri terdapat empat macam gaya yaitu : gaya kupu-kupu (*dolphin*), gaya punggung (*back crawl stroke*), gaya bebas (*crawl stroke*), dan gaya dada (*breast stroke*). Olahraga renang baik bentuk aktivitasnya maupun media kolam renang telah berfungsi sebagai terapi kesehatan (*hydrotherapy*) guna mengatasi masalah-

masalah kesehatan seperti hipokinesia (kurang bergerak), muskuloskeletal, penyakit dalam, dan masalah psikis (Melinda & Farida, 2021).

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat (Yudha Prawira, Prabowo, & Febrianto, 2021). Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final. Bersama-sama dengan loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia (Negoro & Sungkowo, 2023).

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial, akan berpotensi pada masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis (Nursalam & Aziz, 2020). Lansia adalah suatu periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran, fungsi organ dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu, serta suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dalam mempertahankan struktur fungsi normalnya (Oktavian & Rustiadi, 2021).

**METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode survei. Penelitian survei adalah metode yang

digunakan untuk meneliti dan memecahkan masalah-masalah, biasanya hasil riset penelitian survei dalam bentuk opini atau pendapat dari orang lain berdasarkan objek yang sedang di amati (Maulia 2020).

Rahanto & Kharisudin, (2021) sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu pada bagian ini jenis datanya dibagi kedalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, foto, dan statistika. Penelitian kualitatif dengan metode survei bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai minat olahraga renang bagi lansia di Kabupatern Boyolali.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian minat olahraga renang bagi lanjut usia di Kabupaten Boyolali tahun 2021 telah dilaksanakan. Data penelitian berupa data primer yang diperoleh melalui survei dengan bantuan kuesioner terhadap 35 responden.

**Tabel. 1** Data Penelitian

No	Responden	Umur (tahun)	Lansia		Minat pada olahraga		Minat pada renang	
			Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Agus Haryono	63	√		√		√	
2	Agus Sarjono	53	√		√		√	
3	Aryo	62	√		√		√	
4	Bagio	58	√		√		√	
5	Basuki	57	√		√		√	
6	Biman Ratno	64	√		√		√	
7	Desi	48	√		√		√	
8	Erik Yoshua	24	-	√	√		√	
9	Gatot	65	√		√		√	
10	Gito	63	√		√		√	
11	Harno	55	√		√		√	
12	Joko Prihatin	64	√		√		√	
13	Juwito	63	√		√		√	
14	Lasiem	47	√		√		√	
15	Lilik Julaeha	58	√		√		√	

16	Maryanto	64	√	√	√
17	Painah	55	√	√	√
18	Prihatin	57	√	√	√
19	Ramiye m	58	√	√	√
20	Samino	57	√	√	√
21	Sofyan	54	√	√	√
22	Sri Handayani	56	√	√	√
23	Sugiyono Husodo	65	√	√	√
24	Sumarno	60	√	√	√
25	Sumini	52	√	√	√
26	Suratman	63	√	√	√
27	Suroso hartono	64	√	√	√
28	Suryana	54	√	√	√
29	Suryati	58	√	√	√
30	Sutarm n	60	√	√	√
31	Tifani Oktafia	20	-	√	√
32	Wagiyo	60	√	√	√
33	Wiyono	55	√	√	√
34	Wiyono	56	√	√	√
35	Yamini	63	√	√	√

## Pembahasan

Penelitian tentang minat olahraga renang bagi lanjut usia di Kabupaten Boyolali tahun 2021 dilaksanakan di tiga lokasi berbeda, yaitu Kolam Renang Tlatar, Kolam Renang Pengging dan Kolam Renang Dewa Emas. Survei dilakukan terhadap 35 responden, terdiri dari 26 responden laki-laki dan 9 responden perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang termasuk kategori lansia sejumlah 33 responden dan 2 responden bukan kategori lansia. (Gusma & Karen Chrysnetanya, 2022) menyatakan bahwa lansia merupakan tahap akhir perkembangan kehidupan manusia. Pra lansia memiliki rentang usia 45-59 tahun, lansia awal memiliki rentang usia 60-74 tahun, lansia menengah rentang usia 75-84 tahun dan lansia akhir memiliki rentang usia lebih dari 85 tahun. Berdasarkan pendapat tersebut maka ada 18 responden termasuk kelompok pra

lansia dan 15 responden termasuk kelompok lansia awal.

Tahapan perkembangan lansia ditandai dengan penurunan fungsi fisik meliputi penurunan sistem kerja tubuh (sistem saraf, pencernaan, limfa dan hati), penurunan kemampuan fungsi indera, dan penurunan fungsi motorik (Harmoko & Sovensi, 2021). Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada 30 responden yang menyadari telah mengalami penurunan fungsi fisik dan sering mengeluh sakit pada bagian tubuh tertentu. Responden mengeluh sakit pinggang, pegal-pegal, cepat lelah, tumit dan kaki terasa linu, tangan dan kaki kesemutan, penurunan fungsi syaraf/stroke, hipertensi dan leher kaku. Menurut responden keluhan sakit yang mereka alami disebabkan oleh faktor usia yang mulai bertambah sehingga fungsi organ tubuh atau kinerja tubuh menurun dan intensitas olahraga yang kurang.

Penurunan pada fungsi fisik pada lansia dapat ditunda dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan konsisten (Klarita dewi et al., 2020). Yudha Prawira et al., (2021) Lansia disarankan melakukan olahraga yang bersifat aerobik dan rekreasi, seperti: bersepeda, senam aerobik low impac, senam lansia, golf, jalan kaki dan renang. Program latihan harus memenuhi konsep FITT yaitu *Frekuensi, Intensity, Time, Type*. Hasil penelitian menyatakan bahwa semua responden memahami bahwa olahraga dapat mengurangi keluhan sakit pada lansia karena faktor penurunan fungsi organ tubuh. Beberapa olahraga yang dilakukan responden untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengobati keluhan sakit yang dialami seperti renang, jalan kaki atau jalan santai, tenis, bersepeda dan senam.

Hasil penelitian menyatakan bahwa minat responden untuk melakukan aktivitas olahraga sangat tinggi. Semua responden memiliki minat

untuk berolahraga. Wardhani, (2022) menyatakan bahwa minat dapat menjadi alasan kegiatan dan alasan seseorang mengikuti dalam kegiatan. Supargo, (2021) menyatakan bahwa minat merupakan faktor pendorong bagi seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Robbi & Soenyoto, (2021) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi lansia melakukan olahraga yaitu: jenis kelamin, tingkat pendidikan, hambatan berolahraga, pengetahuan, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dukungan kader kesehatan, serta manfaat olahraga. Rasik, (2022) menyatakan bahwa minat dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, seperti: pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan. Faktor eksternal, seperti: dorongan dari orang tua, dorongan dari guru dan rekan, tersedianya prasarana dan sarana atau fasilitas, serta keadaan lingkungan. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa minat responden terhadap olahraga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti : kesadaran untuk memelihara dan menjaga kesehatan tubuh, kebutuhan olahraga saat lansia dan motivasi untuk sembuh dari gangguan penyakit. Faktor eksternal yang mempengaruhi responden, meliputi: dorongan orang tua, dorongan dari pelatih untuk melakukan program latihan rutin, dorongan dokter untuk terapi penyakit tertentu dan fasilitas olahraga yang dekat dengan tempat tinggal responden.

Berbagai macam cara dilakukan responden untuk memenuhi minat mereka dalam melakukan olahraga sebagai wujud aksi nyata. Aktivitas olahraga dilakukan dengan cara latihan olahraga secara rutin dan terjadwal dengan intensitas antara 2-4 kali dalam seminggu. Responden sebagian besar melakukan aktivitas olahraga bersama

dengan anggota keluarga mereka sendiri sebagai patner, seperti suami, istri, anak, cucu, menantu. Beberapa responden berolahraga secara mandiri, bersama teman atau pelatih. Ada responden yang membentuk komunitas olahraga agar mereka lebih bersemangat saat olah raga.

Proses atau prosedur responden dalam berolahraga berbeda-beda. Rahanto & Kharisudin, (2021) menyatakan bahwa rangkaian proses dalam latihan olahraga terdiri dari tahapan pemanasan, tahapan penenangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa responden melakukan gerakan atau berlatih gerakan olahraga sebisanya kemudian mengulangi gerakan tersebut, ada responden yang hanya melakukan gerakan pemanasan secara pelan-pelan, dan ada juga yang langsung melakukan gerakan inti. Responden yang berolahraga dengan pendampingan oleh pelatih atau melakukan latihan olahraga menyesuaikan program pelatih maka lebih terkonsep dan terstruktur. Proses olahraga yang mereka lakukan dimulai dari tahapan pemanasan, inti dan pendinginan. Beberapa responden juga melakukan gerakan pemanasan, inti dan pendinginan meskipun tidak didampingi pelatih. Responden yang melakukan olahraga renang mayoritas melakukan proses pemanasan, pengenalan air, inti (berenang, atau mempelajari suatu gaya renang tertentu) kemudian gerakan pendinginan. Oktavian & Rustiadi, (2021) menyatakan bahwa program renang bagi lansia, yaitu 1) pemanasan luar air, meliputi: berjalan memutar kolam sebanyak 2 putaran, melakukan stretching 5 menit mulai dari kepala sampai kaki, dan memutar-mutar tangan. 2) latihan renang, meliputi: berenang pelan 1 putaran kolam, berenang selama 20-40 menit dan diakhiri dengan berenang pelan 1 kali menyeberangi kolam. 3) peregangan darat, melakukan *stretching* ringan selama 3 menit.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat menurunkan denyut nadi istirahat, media terapi disimpulkan bahwa ketidak sesuaian responden atau rehabilitasi, merangsang tubuh dalam melaksanakan prosedur dalam melakukan menyembuhkan penyakit, mengatasi hipokinesia, olahraga disebabkan karena pengetahuan muskuloskeletal, penyakit dalam dan masalah responden yang terbatas. psikis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa renang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua memberikan dampak positif dan dampak negatif responden yang tergolong lansia dan yang bukan bagi responden. Dampak positif yang diperoleh, kategori lansia memiliki minat yang tinggi (apabila seperti renang dapat meningkatkan level factor intrinsic dan factor ekstrinsik memiliki kebugaran dan kesehatan jasmani, mencegah kesesuaian dilihat berdasarkan gerakan dan jadwal penyakit akibat faktor usia, menambah kepercayaan dipenuhinya latihan renang yang telah di berikan diri, menambah nafsu makan dan mengurangi pelatih) terhadap olahraga renang. Sejumlah 30 keluhan sakit yang diderita oleh responden. 3 Aktivitas renang karena rekomendasi dari dokter responden melakukan renang pada pagi hari, 3 atau pelatih sebagai proses pengobatan sebuah responden melakukan renang pada sore hari dan 2 penyakit dapat memberikan perubahan yang baik, 2 atau pelatih sebagai proses pengobatan sebuah penyakit dapat memberikan perubahan yang baik, misalnya pada penderita gangguan saraf (*stroke*) menjadi berkurang, fungsi saraf mulai meningkat kembali setelah rutin melakukan renang. Dampak negatif yang diperoleh bagi responden saat melakukan renang, yaitu menggigil saat renang dilakukan pada pagi hari dan terlalu lama, menyebabkan rasa kantuk, berisiko tenggelam dan meminum air kolam, kecapan, kram otot, flu dan gatal-gatal. Beberapa responden menyatakan tidak memiliki dampak negatif yang diperoleh setelah melakukan olahraga renang. Dampak negatif renang bagi lansia dapat disebabkan oleh intensitas renang yang berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan, faktor kebersihan kolam yang kurang, berenang tidak didampingi oleh pelatih bagi yang belum terampil (Melinda & Farida, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas olahraga secara umum memberikan manfaat kepada responden. Manfaat yang diperoleh yaitu meningkatnya kesehatan dan kebugaran tubuh, badan terasa ringan, melancarkan peredaran darah, menambah nafsu makan dan istirahat menjadi lebih nyaman, dan renang dapat meningkatkan  $VO_2$  maks,

bagi yang sedang terkena penyakit maka dampaknya dapat dikurangi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa minat lansia terhadap olahraga renang di Kabupaten Boyolali tahun 2021 termasuk kategori tinggi. Tingginya minat lansia pada olahraga renang di Kabupaten Boyolali didorong oleh faktor kesadaran untuk memelihara dan menjaga kesehatan saat usia lanjut, serta kebutuhan untuk proses terapi penyakit tertentu. Penulis memberikan saran-saran sebagai berikut: Lansia sebaiknya melakukan aktivitas olahraga renang sesuai dengan intensitas dan kadar yang tepat agar terhindar dari kelelahan dan kram otot. Lansia sebaiknya melakukan proses olahraga sesuai dengan prosedur latihan yang benar, yaitu pemanasan, kondisioning dan penenangan agar terhindar dari cedera. Lansia sebaiknya menyusun program olahraga renang dengan berkonsultasi dengan pelatih agar sesuai dengan porsi latihan renang untuk lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46–53. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>
- Dharma Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Dieny, F. F., Setyaningsih, R. F., & Tsani, A. F. A. (2021). Kualitas diet berhubungan dengan defisiensi besi pada atlet remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 48. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.381>
- Gusma, & Karen Chrysnetanya. (2022). Survei Penyebab Terjadinya Cedera Anterior Cruciate Ligament (Acl) Pada Komunitas Acl Indonesia Cabang Jateng Diy a Survey of Causes of Anterior Cruciate Ligament (Acl) Injury in Indonesia'S Acl Community, Diy Central Branch. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 104–117. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Klarita dewi, D. P., Sungkowo, S., Rahayu, K., & Setiawan, T. (2020). Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 14–18. <https://doi.org/10.15294/jspe.v5i1.36755>
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan UNNES dalam membaca label informasi nilai gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 491–498. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Negoro, M. F. T., & Sungkowo, S. (2023). Hubungan Antara Intimasi Pelatih Dengan Atlet Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ukm Bola Basket Unnes. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 87–94. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.65243>
- Nugroho, W. A., Umai, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(1), 56–65.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusidayatahankekuatanotot Tungkai Dan Dayatahankekuatan Otot Lengan Terhadapkecepatan Renang100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 3(1), 234–244.
- Oktavian, U., & Rustiadi, T. (2021). Manajemen Kolam Renang Tiara Park Waterboom Kota Jepara Purworejo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 117–123.
- Rahanto, F. F., & Kharisudin, I. (2021). Analisis Sentimen Data Ulasan Menggunakan Metode Naive Bayes Studi Kasus The Wujil

- Resort & Conventions Pada Situs Tripadvisor. *UNNES Journal of Mathematics*, 10(1), 55–62.
- Rasik, M. A1. (2022). MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI ATLET RENANG DI BAHUREKSO SWIMMERS KENDAL PENDAHULUAN Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ( KBBI ), manajemen merupakan penggunaan sumber daya efektif untuk mencapai target . Arti lain dari manajemen yaitu pimpinan yang bertang. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 1933–1943.
- Robbi, R. B., & Soenyoto, T. (2021). Manajemen Olahraga di Klub Renang Tirta Kusuma Kabupaten Pati Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 684–692. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.4933>
- Supargo, A. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Direct Instructions dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Renang Pada Siswa Kelas X TKJ 1 Semester 1 SMK Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah* |, 66(1), 66–73. Retrieved from <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v1i1.1>
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club renang bintang khatulistiwa pontianak. *Spj: Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103–109.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>