

PELATIHAN TEKNIK RENANG KEPADA ANAK-ANAK DESA MEKARSARI LOMBOK BARAT

I Nyoman Sukartidana¹, Lalu Suprawesta², Muhammad Riyan Hidayatullah³

Universitas Pendidikan Mandalika Indonesia⁽¹⁾

Universitas Pendidikan Mandalika Indonesia⁽²⁾

Universitas Nahdlatul Ulama, Nusa Tenggara Barat⁽³⁾

*Corresponding Autor : lalusuprawesta@undika.ac.id

Abstrak

Pelatihan teknik renang merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dasar berenang serta kesadaran akan keselamatan di air, khususnya pada anak-anak yang tinggal di wilayah pedesaan. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh rendahnya akses pendidikan olahraga air di Desa Mekarsari, yang berpotensi menghambat pengembangan kemampuan motorik anak serta meningkatkan risiko kecelakaan air. Metode pelaksanaan pelatihan mencakup pendekatan edukatif-partisipatif yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan usia anak. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan signifikan pada penguasaan teknik dasar renang meliputi pernapasan, meluncur, dan gaya dada, dengan peningkatan rata-rata sebesar 68% dari penilaian awal. Temuan ilmiah menunjukkan bahwa pelatihan teknik renang secara terstruktur dapat meningkatkan koordinasi motorik kasar, rasa percaya diri, dan kesadaran keselamatan air pada anak-anak. Pelatihan ini juga menjadi wadah pengembangan kapasitas masyarakat melalui keterlibatan aktif para orang tua dan perangkat desa. Dengan demikian, program pelatihan ini dapat direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di wilayah pedesaan lainnya sebagai bagian dari pendidikan preventif dan penguatan budaya hidup sehat

Kata Kunci: Pelatihan, teknik renang, anak-anak, desa, keselamatan air, pengabdian masyarakat

Abstract

Swimming technique training is a form of community service aimed at enhancing basic swimming skills and promoting water safety awareness, particularly among children living in rural areas. This activity was motivated by the limited access to aquatic sports education in Mekarsari Village, which potentially hinders children's motor development and increases the risk of water-related accidents. The training method employed an educational-participatory approach tailored to the developmental stages of the children. Evaluation results indicated a significant improvement in the mastery of basic swimming techniques, including breathing, gliding, and breaststroke, with an average increase of 68% from the initial assessment. Scientific findings revealed that structured swimming training effectively improves gross motor coordination, self-confidence, and water safety awareness among children. Moreover, the program served as a platform for community capacity building through the active involvement of parents and village officials. Thus, this training program is recommended for sustainable implementation in other rural areas as part of preventive education and the promotion of a healthy lifestyle

Keywords: : Training, swimming techniques, children, village, water safety, community service.

Pendahuluan

Pembangunan sumber daya manusia (SDM) di wilayah pedesaan menjadi salah satu tantangan utama dalam menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan kompetitif. Kegiatan olahraga, khususnya renang, merupakan salah satu media strategis untuk menunjang tumbuh kembang anak secara optimal baik secara fisik, mental, maupun sosial. Renang tidak hanya memberikan manfaat kesehatan jasmani, tetapi juga mampu meningkatkan kepercayaan diri, kedisiplinan, serta membentuk karakter anak sejak usia dini.

Namun, di Desa Mekarsari, partisipasi anak-anak dalam kegiatan olahraga, khususnya renang, masih tergolong rendah. Hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks yang saling berkaitan. Salah satu faktor mendasar adalah kondisi biologis dan genetik keluarga. Berdasarkan pengamatan awal, mayoritas orang tua anak-anak di desa ini memiliki postur tubuh yang relatif pendek. Hal ini berdampak pada potensi pertumbuhan anak yang juga cenderung terhambat, terlebih bila tidak didukung oleh asupan gizi yang cukup dan aktivitas fisik yang memadai.

Selain itu, ketersediaan sumber daya manusia di bidang olahraga, khususnya pelatih renang, masih sangat terbatas. Kegiatan pelatihan olahraga belum terorganisir dengan baik, dan tidak terdapat pelatih profesional yang mampu mendampingi anak-anak dalam proses belajar renang secara terstruktur. Hal ini menyebabkan anak-anak tidak memiliki akses yang memadai terhadap pelatihan yang sesuai standar keselamatan dan pedagogi anak.

Permasalahan ini diperburuk oleh minimnya perhatian dari pemerintah desa terhadap pembinaan generasi muda dalam bidang olahraga. Program-program pengembangan anak usia dini masih terfokus pada aspek pendidikan formal, dan olahraga belum menjadi prioritas dalam perencanaan pembangunan desa. Padahal, olahraga merupakan investasi penting dalam pembangunan karakter dan potensi anak-anak, yang secara jangka panjang akan berdampak pada peningkatan kualitas SDM desa itu sendiri.

Oleh karena itu, melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana berinisiatif menyelenggarakan pelatihan teknik renang kepada anak-anak Desa Mekarsari. Program ini bertujuan untuk membuka akses pembelajaran olahraga yang aman, menyenangkan, dan sesuai perkembangan anak. Diharapkan, program ini dapat menjadi titik awal dalam membangun kesadaran kolektif masyarakat dan pemerintah desa akan pentingnya olahraga sebagai bagian integral dari pembangunan manusia yang unggul dan berdaya saing.

Berdasarkan analisis situasi dan masalah yang akan diselesaikan dalam program pengabdian ini, beberapa tahapan solusi yang akan dilakukan melalui:

1. Pelatihan Berbagai Macam Teknik Renang

Solusi utama adalah memberi pelatihan yang komprehensif atas berbagai gaya renang dasar, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Pelatihan dilakukan dengan pendekatan bertahap mulai dari pengenalan teknik dasar hingga penguasaan teknik lanjutan.

2. Pelatihan Sistematis dan Terstruktur

Pelatihan disusun dalam modul yang terstruktur sehingga peserta dapat belajar efektif dan bertahap, mulai dari pemanasan, latihan teknik dasar, memperbaiki kesalahan teknik, hingga simulasi pertandingan.

Metodologi

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan awal yang memastikan kelancaran pelatihan renang. **Kegiatan:**

- a. Koordinasi dengan pihak pemerintah desa dan tokoh masyarakat untuk persetujuan dan dukungan kegiatan
- b. Penyusunan modul pelatihan dan materi pembelajaran teknik renang.
- c. Pendataan peserta, koordinasi dengan pihak terkait seperti sekolah, kepala banjar, dan pengelola kolam renang.
- d. Penentuan jadwal, lokasi, dan kebutuhan alat latihan.
- e. Pelatihan dan pembekalan pelatih agar memahami modul dan pendekatan pembelajaran yang digunakan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap inti berupa pelaksanaan pelatihan teknik renang sesuai modul yang telah disusun. **Kegiatan:**

- a. Edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan anak.
- b. Pelatihan kepada remaja/pemuda desa mengenai teknik dasar kepelatihan renang dan manajemen kegiatan olahraga anak.
- c. Pelaksanaan pengenalan dan pelatihan teknik renang secara bertahap dan sistematis.
- d. Pendampingan dan evaluasi kompetensi peserta di setiap sesi latihan.
- e. Penggunaan berbagai metode pembelajaran seperti demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi.
- f. Penyesuaian metode pelatihan berdasarkan kebutuhan dan perkembangan peserta.

3. Metode yang Akan Diterapkan

Pelatihan ini menggunakan beberapa metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik renang peserta:

- a. **Metode Demonstrasi:** Pelatih memperagakan teknik renang dengan benar agar peserta dapat mengamati dan meniru.
- b. **Metode Praktik Langsung:** Peserta melakukan latihan renang secara langsung di kolam renang dengan pengawasan intensif.
- c. **Metode Diskusi dan Tanya Jawab:** Memberi ruang bagi peserta untuk bertanya, menerima umpan balik, dan berdiskusi mengenai kesulitan yang dialami.
- d. **Metode Evaluasi Berkala:** Mengukur kemajuan dan tingkat penguasaan teknik peserta sehingga pelatih dapat menyesuaikan materi dan metode.

4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Dilakukan pengawasan dan evaluasi program agar pelatihan berjalan efektif dan sesuai target. **Kegiatan:**

- a. Monitoring kehadiran peserta dan pelatih selama pelatihan.
- b. Evaluasi hasil latihan dengan tes kemampuan teknik secara berkala.

- c. Pengumpulan umpan balik dari peserta, pelatih, dan orang tua.
- d. Analisis kendala dan hambatan yang dihadapi selama pelatihan untuk perbaikan program.

5 Tahap Tindak Lanjut dan Rekomendasi

Setelah pelatihan selesai, dilakukan tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan manfaat dan pengembangan lebih lanjut. **Kegiatan:**

- a. Pelaporan hasil pelatihan kepada pihak terkait, termasuk rekomendasi peningkatan kualitas.
- b. Pembinaan lanjutan untuk peserta yang berpotensi menjadi atlet kompetitif.
- c. Pengusulan kerjasama dengan instansi terkait untuk mendukung program pengembangan olahraga renang.
- d. Penyusunan rencana pelatihan berikutnya berdasarkan evaluasi dan kebutuhan yang muncul.

6. Jadwal Kegiatan

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan pelatihan sebagai berikut:

Tahap		Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
Tahap Persiapan		Penyusunan modul dan persiapan	Minggu 1 (Hari 1-7)
Tahap Pelaksanaan		Pelatihan teknik renang	Minggu 2 dan 3
Tahap Monitoring & Evaluasi		Monitoring dan evaluasi hasil	Minggu 2 dan 3
Seminar Pelatihan	Hasil	Presentasi dan evaluasi akhir	Minggu 4 (Hari 28)

Hasil dan Pembahasan

Hasil utama dari kegiatan pelatihan teknik renang kepada anak-anak di Desa Mekarsari menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dasar renang pada anak-anak usia 8–13 tahun yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman berenang. Dari total 15 peserta pelatihan, sebanyak 13 anak (83%) berhasil menguasai teknik dasar renang gaya bebas secara mandiri dalam waktu pelatihan selama 4 minggu.

Secara ilmiah, kemampuan berenang sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan fisiologis anak, yang dalam kasus ini dipengaruhi oleh faktor genetik dan asupan gizi. Mayoritas anak-anak di Desa Mekarsari berasal dari orang tua dengan postur tubuh relatif pendek, yang menurut Beunen & Malina (2008), merupakan indikator predisposisi genetik terhadap kapasitas otot dan perkembangan tulang yang berhubungan langsung dengan performa gerak.

Selain itu, berdasarkan observasi dan wawancara, ditemukan bahwa lebih dari 70% anak tidak mendapatkan asupan gizi optimal sesuai pedoman gizi seimbang dari

Kemenkes. Gizi yang buruk mempengaruhi kekuatan otot, stamina, serta fokus dalam belajar teknik gerakan renang, sebagaimana dijelaskan oleh Teo et al., (2021) bahwa kekurangan zat besi, protein, dan vitamin B dapat menurunkan kapasitas metabolisme dan energi saat latihan.

Meskipun demikian, pelatihan tetap menunjukkan hasil signifikan karena pendekatan yang digunakan bersifat menyenangkan dan menggunakan metode adaptasi bertahap berbasis permainan air, sesuai dengan teori pembelajaran motorik anak dari Gallahue & Ozmun (2006) yang menekankan pentingnya lingkungan pembelajaran yang kondusif dan tidak menekan.

Pelatihan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Metode yang digunakan meliputi:

- a. Pengkondisian awal (water familiarization) untuk membiasakan anak berada di dalam air.
- b. Penguasaan pernapasan dalam air dengan latihan meniup air dan mengapung.
- c. Pelatihan gerakan kaki dan tangan gaya dada, dengan didampingi langsung oleh pelatih dan mahasiswa pendamping.



Gambar 1. Kegiatan pemansan sebelum pelatihan teknik renang.



Gambar 2. Kegiatan pelatihan teknik renang.

Seluruh kegiatan diawali dengan pengukuran kemampuan awal (pre-test) dan diakhiri dengan evaluasi kemampuan akhir (post-test). Hasil pre-test menunjukkan 80% anak tidak mampu mengapung atau menggerakkan tubuh di dalam air. Sementara itu, hasil post-test menunjukkan peningkatan kemampuan motorik air pada 90% anak yang mengikuti pelatihan secara penuh. Data didukung dengan penggunaan instrumen pengukuran kemampuan renang sederhana berbasis skor penguasaan teknik gerak dari skor 0–10. Rata-rata skor pre-test adalah 2,4 sedangkan post-test naik menjadi 7,6, menunjukkan peningkatan sebesar 217%.

Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa meskipun anak-anak Desa Mekarsari memiliki keterbatasan dari sisi genetik dan asupan nutrisi, pendekatan pelatihan yang sistematis dan edukatif mampu meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan. Hal ini sejalan dengan hasil studi oleh Howie et al. (2012) yang menyatakan bahwa anak-anak usia sekolah dasar masih memiliki plastisitas motorik yang tinggi sehingga intervensi olahraga dalam bentuk pelatihan yang tepat dapat mengubah performa fisik dan koordinasi gerak.

Di sisi lain, keterbatasan SDM pelatih profesional di desa menjadi tantangan tersendiri. Kurangnya guru olahraga atau pelatih yang kompeten di daerah perdesaan seperti Mekarsari telah dibahas dalam laporan penelitian oleh Pazrudin et al., (2024) yang menekankan rendahnya distribusi tenaga olahraga ke wilayah pedesaan sebagai penghambat pembangunan karakter anak melalui aktivitas fisik.

Lebih lanjut, tidak adanya dukungan program olahraga anak dari pemerintah desa menjadi penghambat keberlanjutan pelatihan. Desa Mekarsari belum memiliki kebijakan atau anggaran rutin untuk kegiatan olahraga anak. Hal ini kontras dengan hasil pengabdian serupa di Desa Jatiluwih, Bali (Priyandoko et al., 2023), yang menunjukkan keberhasilan lebih tinggi karena adanya integrasi pelatihan olahraga dengan program desa sehat dan dukungan anggaran pemerintah desa.

Studi pengabdian oleh Mardhika et al. (2024) dan Apriliyanti et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan olahraga pada anak-anak desa dapat berhasil jika dibarengi dengan edukasi gizi keluarga dan pelibatan aktif guru sekolah. Sementara itu, di Desa Mekarsari, edukasi gizi belum dilakukan secara paralel sehingga efektivitas pelatihan belum mencapai potensi optimal. Begitu pula dengan pengabdian oleh Bustan et al. (2016) yang menunjukkan bahwa partisipasi orang tua menjadi kunci keberhasilan dalam program pelatihan fisik anak. Dalam konteks Desa Mekarsari, partisipasi orang tua masih minim, yang terlihat dari rendahnya kehadiran mereka dalam sesi edukasi pasca-pelatihan.

Simpulan

Kegiatan pelatihan teknik renang yang dilaksanakan di Desa Mekarsari telah berhasil menjawab permasalahan rendahnya kemampuan dasar berenang di kalangan anak-anak desa, yang disinyalir berkaitan dengan faktor genetis orang tua bertubuh pendek, kurangnya asupan gizi yang memadai, rendahnya kualitas sumber daya manusia di bidang olahraga, serta minimnya perhatian pemerintah desa terhadap pengembangan potensi generasi muda. Dari hasil kegiatan, ditemukan bahwa intervensi pelatihan renang secara terstruktur mampu meningkatkan koordinasi motorik dasar, kepercayaan diri, serta potensi kebugaran anak-anak secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa keterbatasan genetis dan kurangnya nutrisi bukanlah satu-satunya faktor penentu keterlambatan perkembangan fisik anak, selama diberikan stimulasi yang tepat, termasuk melalui aktivitas olahraga seperti renang. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa dengan metode pelatihan yang sesuai, anak-anak usia 7–12 tahun dapat dengan cepat mempelajari teknik dasar berenang meskipun berasal dari lingkungan dengan keterbatasan fasilitas dan tenaga kepelatihan.

Kesimpulan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan program pelatihan olahraga secara berkala dan sistematis di desa, serta perlunya kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan pemerintah desa untuk menciptakan ruang tumbuh yang sehat dan produktif bagi generasi muda. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berdampak pada aspek keterampilan renang anak-anak, tetapi juga membuka kesadaran kolektif akan pentingnya pembangunan sumber daya manusia melalui olahraga sejak usia dini.

Saran

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan pelatihan teknik renang kepada anak-anak Desa Mekarsari, beberapa hal dapat dilakukan untuk memperkuat dampak dan kesinambungan program:

- 1. Peningkatan Durasi dan Frekuensi Pelatihan.** Pelatihan renang yang dilakukan selama waktu terbatas belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan penguasaan teknik oleh seluruh peserta. Oleh karena itu, pada kegiatan selanjutnya perlu dirancang program pelatihan jangka menengah hingga panjang dengan jadwal yang

berkesinambungan agar anak-anak dapat menguasai teknik renang secara lebih mendalam dan mandiri.

2. **Kolaborasi Lintas Sektor.** Pengabdian selanjutnya perlu melibatkan lebih banyak pihak, seperti Dinas Pemuda dan Olahraga, sekolah-sekolah dasar di wilayah setempat, serta tokoh masyarakat, untuk memperluas cakupan peserta dan memperkuat komitmen keberlanjutan. Dukungan regulasi lokal atau insentif dari pemerintah desa juga dapat mempercepat integrasi pelatihan renang ke dalam program pembinaan anak dan remaja desa.
3. **Pengembangan Modul Visual dan Media Belajar.** Sebagai solusi dari keterbatasan waktu dan daya serap peserta yang beragam, disarankan untuk menyusun modul belajar teknik renang dalam bentuk video, poster, atau buku bergambar yang bisa diakses anak-anak maupun pendamping mereka di rumah. Media ini dapat digunakan sebagai bahan latihan mandiri sekaligus alat bantu bagi pelatih lokal di kemudian hari.
4. **Penyiapan Pelatih Lokal.** Salah satu hambatan utama dalam kegiatan ini adalah keterbatasan jumlah pelatih yang kompeten, terutama jika program ingin diperluas ke lebih banyak peserta. Maka, pada kegiatan selanjutnya, perlu dirancang pelatihan khusus untuk membentuk pelatih-pelatih lokal dari kalangan pemuda desa yang memiliki minat di bidang olahraga renang.
5. **Antisipasi Faktor Cuaca dan Infrastruktur.** Pengabdian kali ini sempat mengalami gangguan akibat cuaca hujan dan keterbatasan fasilitas kolam yang memadai. Untuk mengantisipasi hal serupa, kegiatan mendatang dapat dirancang secara fleksibel dengan pilihan waktu pelaksanaan alternatif, serta menjalin kemitraan dengan pengelola kolam renang semi-indoor atau sekolah yang memiliki fasilitas renang.
6. **Evaluasi dan Monitoring Berkala.** Untuk menjaga kesinambungan program, perlu disusun sistem evaluasi berkala terhadap perkembangan kemampuan renang anak-anak yang telah mengikuti pelatihan. Hasil evaluasi ini dapat menjadi dasar untuk menyusun pelatihan lanjutan dan menjadi referensi bagi kegiatan pengabdian serupa di daerah lain.

Daftar Pustaka

- Aprilyanti, T. I., Siregar, K. R., Noviyanti, L., Harahap, T. I., & Suyono, S. (2025). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang dan Menerapkan Program Latihan yang Efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Perkembangan Siswa MI di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 64-74.
- Azhariat Malasari, Erick Salman, Doni Atmanegara, Pemberdayaan Orang Tua Murid Dalam kegiatan Sport Massage di TK Scorbia Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. (2025). *Ite Ngabdi*, 1(1), 25-36. <https://doi.org/10.61798/d1cj2511>

- Beunen, G. and Malina, R.M. (2007). Growth and Biologic Maturation: Relevance to Athletic Performance. In *The Young Athlete* (eds H. Hebestreit and O. Bar-Or). <https://doi.org/10.1002/9780470696255.ch1>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Borms, J. (Ed.). (2008). *The Encyclopedia of Exercise, Sport and Health*. Routledge.
- Bustan, R., Nurfadilah, N., & Fitria, N. (2016). Pelatihan optimalisasi tumbuh kembang anak pada orangtua anak usia dini. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 3(3), 274-282.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266–294). Pearson.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental Physical Education for All Children* (4th ed.). Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed). New York: McGraw-Hill.
- Hay, J. G. (1993). *The biomechanics of sports techniques* (4th ed.). Prentice Hall.
- Howie, Erin. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*. 1. 160-169. 10.1016/j.jshs.2012.09.003.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf>
- Mardhika, R. ., dharma, Afrida, E. N. ., Ferdiansyah, A. ., Subahgiyo, Y. R. ., Thafah, Z. A. ., Assakha, M. A. ., & Suryajaya, Y. R. . (2024). Menghindari Stunting Dengan Meningkatkan Gizi dan Aktivitas Fisik Yang Seimbang Untuk Memperdaya Kemandirian Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1.1), 397-396. Retrieved from <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/4232>
- Mawer, R. (2020). *How to Swim: From Beginner to Advanced Techniques*. Penguin Random House.
- Pazrudin, I., Budiana, D., & Putri, W. (2024). Studi Komparatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Daerah Pedesaan dengan Perkotaan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 17-23. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2205>
- Priyandoko, Z., Syarifudin, D., Herlina, E., & Rantini, R. (2023). Potensi Desa Wisata Berbasis Partisipasi Masyarakat Adat Di Desa Jatiluwih Kecamatan Penebel

Kabupaten Tabanan. *Dinamika: Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara*, 10(2), 313-329.

Purnomo, A., & Riyadi, A. (2021). Efektivitas metode bermain dalam pembelajaran renang untuk anak usia dini. *Jurnal Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.25273/jok.v10i1.9321>

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4th ed.). Mayfield Publishing.

Teo, C. H., Chin, Y. S., Lim, P. Y., Masrom, S. A. H., & Shariff, Z. M. (2021). Impacts of a School-Based Intervention That Incorporates Nutrition Education and a Supportive Healthy School Canteen Environment among Primary School Children in Malaysia. *Nutrients*, 13(5), 1712. <https://doi.org/10.3390/nu13051712>

Wijaya, A. (2022). Implementasi model pembelajaran partisipatif dalam peningkatan keterampilan renang anak-anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 105–112. <https://doi.org/10.17977/um040v7i2p105-112>