

---

## PENGARUH MODIFIKASI *PART PRACTICE METHOD* TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA BEBAS DAN GAYA DADA

Z. Arifin<sup>1\*</sup>, R. Boyke Mulyana<sup>2</sup>, Nina Sutresna<sup>3</sup>, Herman Subarjah<sup>4</sup>

Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>5</sup>, Mohamad Taopik<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>5,6</sup> Pendidikan Olahraga, Universitas Garut

### Abstrak

Berdasarkan pengalaman siswa belajar renang bukanlah hal yang mudah, Dimana mereka masih banyak yang mengalami kesulitan dalam belajar berenang, terutama pada renang gaya bebas dan gaya dada. Permasalahan ini didasari dengan (1) masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar renang gaya bebas dan dada (2) banyak siswa yang memiliki trauma seperti takut tenggelam ketika pembelajaran renang (3) banyak siswa yang kurang percaya diri ketika pembelajaran renang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan salah satu jenis penelitian eksperimen yaitu *pre-experimental design* dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pada keterampilan renang gaya bebas sebesar 7,00, sedangkan rata-rata pada keterampilan renang gaya dada sebesar 8,40. Berdasarkan hasil uji t-Test pada keterampilan renang gaya bebas diperoleh nilai t sebesar 8,30 > 0,699 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) sedangkan pada keterampilan pada renang gaya dada diperoleh nilai t sebesar 13,20 > 0,699 dan nilai signifikasni kurang dari 0,05 (0,00 < 0,05). sehingga dapat dinyatakan terdapat peningkatan terhadap keterampilan renang gaya bebas dan dada setelah diberikan program latihan sebanyak 12 pertemuan.

**Kata Kunci:** Part Practice Method, Renang Gaya Bebas Dan Dada

### Abstract

*Learning to swim is not easy as is the case with what is experienced by, where they still have many difficulties in learning to swim. This problem is based on (1) there are still many students who have not mastered the basic techniques of free-style and breaststroke swimming (2) many students are afraid of drowning when learning swimming or aquatic learning (3) many students lack confidence when learning swimming or aquatic learning. The research conducted aims to determine how the influence of modified par practice method on freestyle and breaststroke swimming skills. The method used in this research is experimental. This study uses one type of experimental research, namely pre-experimental design with the One Group Pretest Posttest Design research design. Based on the results of the t-test,*

---

Correspondence author: Z. Arifin, R. Boyke Mulyana, Nina Sutresna, Herman Subarjah, Azhar Ramadhana Sonjaya, Mohamad Taopik: Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia  
Email: [z.arifin.por@upi.edu](mailto:z.arifin.por@upi.edu)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*it is known that the average in freestyle swimming skills is 7.00, while the average in breaststroke swimming skills is 8.40. Based on the results of the t-Test on freestyle swimming skills, the t value is  $8.30 > 0.699$  and the significance value is less than 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) while in breaststroke swimming skills the t value is  $13.20 > 0.699$  and the significance value is less than 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). So it can be stated that there is an increase in freestyle and breaststroke swimming skills after being given an exercise program for 12 meetings. Description, testing of research results, and discussion can be concluded, namely that there is a significant effect of the modified part practice training program on swimming skills.*

**Key Words:** Part Practice Method, Freestyle and Breast Swimming

## **PENDAHULUAN**

Pengertian pendidikan pada sistem pendidikan nasional adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau latihan (Asmuni, 2015). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) adalah jenis Pendidikan umum yang diterapkan berdasarkan kurikulum yang ada. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak atau karakter (Prastowo & Syam, 2014). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang dipilih untuk tujuan pendidikan (Setiawan, 2023). Pembelajaran akuatik merupakan salah satu bagian dari Pendidikan jasmani olahraga. Pembelajaran akuatik merupakan pembelajaran mengenai aktivitas air yang diajarkan seperti renang gaya bebas, dada, punggung dan kupu-kupu (Diveti Arsa Rahmadini, 2020). Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang – senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Laksana, 2021)

Renang merupakan olahraga yang telah di kurikulumkan mulai dari tingkat SD hingga ke perguruan tinggi (Malik, 2015). Renang merupakan jenis olahraga yang dilakukan di dalam air yang menggunakan gerakan anggota tubuh untuk bisa mengapung dan mengangkat badan ke atas permukaan (Arifin, 2022). Renang biasanya diartikan sebagai upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air (Puji Rahmi Anandia, 2016). Olahraga renang tidak hanya mengenai kompetensi akan

tetapi banyak hal yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang dilakukan oleh perenangannya.

Salah satu gerakan pertama yang harus dilakukan ke setiap individu yaitu gerakan gaya bebas. Gerakan gaya bebas dilakukan mulai dari pinggang hingga ujung kaki, gerakan ini merupakan gerakan yang tepat dan sesuai dengan anatomi manusia. Berjalan setiap hari dengan melangkahakan kaki kanan dan kiri ke depan, seperti gerakan gaya bebas (Galuh Tiara Krisna Putri, 2020). Gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dibandingkan gaya yang lain. Keuntungan lainnya renang gaya bebas merupakan basic dasar (Rukmana, 2023). Gaya bebas juga mempunyai tingkat kesulitan tersendiri seperti saat mengambil nafas diharuskan mengambil menoleh ke kiri atau ke kanan (Sukmawati & Hartoto, 2015). Tetapi kebanyakan siswa dalam pembelajaran renang banyak yang asal bisa saja tanpa mengetahui langkah langkah dalam belajar renang. (Mashud, 2018).

Berdasarkan sebagian pengalaman siswa, pembelajaran renang merupakan hal yang sulit. Banyak orang yang merasa masih kesulitan dalam belajar renang, terutama pada renang gaya bebas dan gaya dada. Renang gaya dada sering juga disebut renang gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada menyerupai gerakan katak pada waktu berenang (Priana, 2019). Fenomena yang berkembang di masyarakat bahwa belajar berenang akan lebih mudah dengan mengajarkan renang gaya dada (gaya katak) terlebih dahulu (Sugiyanto, 2015). Renang gaya dada merupakan suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah start dan sesudah pembalikan badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air (Shava, 2017). Renang gaya katak merupakan aturan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, bagian tubuh depan selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua tangan diluruskan ke depan. Kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air. Tujuan dari gerakan ini yaitu agar gerakan badan maju lebih cepat. Posisi tubuh

pada gaya dada (breaststroke) yaitu mengapung, merentang lurus dengan posisi telungkup sejajar dengan air (Ryan Cooper Tauer, 2013).

Dalam pembelajaran akuatik harus memiliki keterampilan yang baik dan memahami materi khususnya dimateri renang gaya bebas dan gaya dada. Namun tidak semua siswa memiliki keterampilan renang, terdapat juga siswa yang tidak mau belajar dan mengalami kesulitan ketika pembelajaran renang dilaksanakan, beberapa faktor yang menyebabkan siswa tidak mau belajar renang dan menghadapi kesulitan dalam belajar renang. Faktor tersebut dimulai dari siswa belum memahami teknik-teknik berenang, siswa pernah mengalami trauma di masa lalunya yang tidak menyenangkan seperti tenggelam dan takut tenggelam.

Berdasarkan sebagian pengalaman siswa, pembelajaran renang merupakan hal yang sulit. Banyak orang yang merasa masih kesulitan dalam belajar renang, terutama pada renang gaya bebas dan gaya dada. Renang gaya dada sering juga disebut renang gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada menyerupai gerakan katak pada waktu berenang (Priana, 2019). Renang gaya dada merupakan suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah start dan sesudah pembalikan badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air (Shava, 2017). Renang gaya katak merupakan aturan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, bagian tubuh depan selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua tangan diluruskan ke depan. Kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air. Tujuan dari gerakan ini yaitu agar gerakan badan maju lebih cepat.

Dalam pembelajaran akuatik harus memiliki keterampilan yang baik dan memahami materi khususnya di materi renang gaya bebas dan gaya dada. Namun tidak semua siswa memiliki keterampilan renang, terdapat juga siswa yang tidak mau belajar dan mengalami kesulitan ketika pembelajaran renang dilaksanakan, beberapa faktor yang menyebabkan siswa tidak mau belajar renang dan menghadapi kesulitan dalam belajar renang. Faktor tersebut dimulai dari siswa belum memahami teknik-teknik

berenang, siswa pernah mengalami trauma di masa lalunya yang tidak menyenangkan seperti tenggelam dan takut tenggelam.

Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik dan diterima oleh siswa, masalah umum yang sering dihadapi siswa harus segera ditangani. Metode pembelajaran yang harus diberikan kepada peserta didik harus sesuai dengan karakteristik mereka. Metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi awal siswa dalam belajar teknik dasar renang gaya bebas yaitu dengan modifikasi *part practice*, sehingga siswa mampu mempraktikkan materi yang telah disampaikan oleh guru dan dapat melihat langsung hasilnya. Metode *part practice* atau dikenal dengan metode bagian merupakan jenis latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian-bagian. Keterampilan pembelajaran *part practice* dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan sederhana dan efektif (Putro Bijak Laksono, 2016).

Metode *part practice* merupakan salah satu bentuk atau cara membelajarkan yang dapat digunakan tenaga pendidik pendidikan jasmani untuk menyampaikan materi pelajaran yang akan dipelajari peserta didik, hal ini dilakukan dengan membagi atau memecah keterampilan gerak menjadi beberapa bagian yang paling sederhana sampai pada bentuk gerakan yang tersulit sesuai dengan bentuk gerakan yang diinginkan (Wulandari, 2019). Adapun kelebihan penggunaan metode *part practice* ini yaitu: peserta didik mampu menguasai bagian-bagian tehnik gerakan dengan baik dan benar, peserta didik mampu terhindar dari kesalahan tehnik, karena setiap tehnik gerakan harus dikuasai dan harus ditingkatkan, dan mampu membangkitkan minat dan motivasi belajar peserta didik serta mampu menggabungkan bagian per bagian (Septiana, 2017).

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Langkah awal dari penelitian ini adalah mengambil skor awal (*pretest*) dengan memberikan tes keterampilan

renang gaya bebas dan dada yang sudah ditentukan, kemudian setelah melakukan *pretest*, langkah selanjutnya memberikan perlakuan metode *part practice* kepada siswa. Dan yang terakhir melakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan renang gaya bebas dan dada setelah diberikan perlakuan dengan memodifikasi metode *part practice*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA III SMA N 15 Garut yang berjumlah 36 siswa dengan pengambilan sampel sebanyak 10 siswa. Adapun untuk pengambilan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik sampel ini dipilih karena adanya pertimbangan ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat poulasi (Galuh Tiara Krisna Putri, 2020).

Langkah awal dalam pengumpulan data ini yaitu dilakukannya *pretest*, Sebelum diberikan perlakuan ada tes awal, siswa diberi tes keterampilan renang gaya bebas dan dada. Tes ini dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan perlakuan. Selanjutnya, peneliti memberikan *treatment* dalam satu minggu siswa diberikan 3 kali *treatment* dalam seminggu. Setelah dilakukannya *treatment* kemudian dilaksanakan *pretest* yaitu untuk mengetahui perolehan nilai setiap siswa terhadap keterampilan renang gaya bebas dan renang gaya dada setelah diberikannya perlakuan.

Untuk data yang sudah diperoleh, maka dilakukan analisis data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan beberapa uji yang sudah ditetapkan. Diantaranya yaitu melakukan perhitungan dengan menggunakan aplikasi olah data yaitu SPSS, melakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis penelitian.

## HASIL

Data dalam penelitian ini adalah hasil test deskripsi renang gaya bebas dan gaya dada.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Deskriptif

Gaya Bebas

Gaya Dada

		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		13,70	20,70	12,50	20,90
Median		14,5	20,5	12,5	20,5
Std. Deviation		3,433	2,003	2,550	1,287
Range		10	7	8	4
Minimum		8	17	10	19
Maximum		18	24	18	23
Sum		137	207	125	209
Variance		11,789	4,011	6,500	1,656

Berdasarkan data diatas, siswa SMA 15 Garut menerima skor pretest dan posttest dari keterampilan gaya bebas dan keterampilan gaya dada, untuk pretes keterampilan gaya bebas sebesar 13,70 sedangkan pretest keterampilan gaya dada sebesar 12,50 dan meningkat pada saat posttest keterampilan renang gaya bebas sebesar 20,70 sedangkan pada posttest keterampilan renang gaya dada sebesar 20,90. Artinya setelah Latihan selama 12 pertemuan dengan setiap pertemuan mempelajari renang gaya bebas dan renang gaya dada, keterampilan siswa dalam melakukan gerak renang gaya bebas dan gaya dada meningkat.

Penghitungan uji normalitas, yaitu H jika  $p \geq 0,05$  maka populasi berdistribusi normal, sedangkan jika  $p < 0,05$  maka populasi tidak berdistribusi normal. Pengolahannya menggunakan komputer SPSS versi 26. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Keterampilan Gaya Bebas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Gaya Bebas	.148	10	.200*	.936	10	.506
Posttest_Gaya Bebas	.163	10	.200*	.972	10	.908

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa data pretest dan posttest keterampilan gaya bebas memiliki nilai  $p$  (sig.)  $> 0,05$ , sehingga data pretest dan posttest berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas Keterampilan Renang Gaya Dada

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Gaya Dada	.222	10	.176	.877	10	.121
Posttest_Gaya Dada	.258	10	.058	.903	10	.234

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa data *pretest dan posttest* keterampilan gaya dada memiliki nilai p (sig.) > 0,05, sehingga data *pretest dan posttest* berdistribusi normal.

Aturan homogenitas ketika p > 0,05, maka uji homogen dinyatakan homogen, sedangkan ketika p < 0,05 maka uji tersebut bisa dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas ini disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas Keterampilan Gaya Bebas  
 Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
PrePost_Gaya Bebas	Based on Mean	3.283	1	18	.087
	Based on Median	2.418	1	18	.137
	Based on Median and with adjusted df	2.418	1	14.657	.141
	Based on trimmed mean	3.136	1	18	.094

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa data *pretest dan posttest* keterampilan gaya bebas memiliki nilai p (sig.) > 0,05, sehingga data *pretest dan posttest* bersifat homogen.

**Tabel 5.** Hasil Uji Homogenitas Keterampilan Renang Gaya Dada

Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
PrePost_Gaya Dada	Based on Mean	2.286	1	18	.148
	Based on Median	2.149	1	18	.160
	Based on Median and with adjusted df	2.149	1	12.404	.168
	Based on trimmed mean	2.261	1	18	.150

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa data pretest dan posttest keterampilan gaya dada memiliki nilai p (sig.) > 0,05, sehingga data pretest dan posttest bersifat homogen.

Uji-t adalah uji statistik parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi dalam satu atau dua kelompok sampel. Hasil uji-t yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 4.4. sebagai berikut:

**Tabel 6.** Hasil Uji Hipotesis Keterampilan Renang Gaya Bebas dan Dada

Paired Samples Test

	Mean	Std. Dev	Paired Differences		t	Df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 Pretest_Posttest _Gaya Bebas	-7.000	2.667	.843	-8.908 -5.092	-8.301	9	.000	
Pair 2 Pretest_Posttest _Gaya Dada	-8.400	2.011	.636	-9.839 -6.961	-13.208	9	.000	

Pada tabel diatas diperoleh signifikansi sebesar 0,000. Ho diterima karena signifikansi < 0,05. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara modifikasi *part practice method* terhadap keterampilan gerak renang gaya bebas dan renang gaya dada.

Pada penelitian di atas setelah melalui analisa data dengan menggunakan Uji t-Test, maka diketahui bahwa Signifikansi yang didapatkan

sebesar 0,000, karena signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara modifikasi *part practice method* terhadap keterampilan renang gaya bebas.

Berdasarkan hasil uji t pada tabel 4.6, diketahui bahwa terdapat peningkatan keterampilan renang gaya bebas dan peningkatan keterampilan renang gaya dada siswa SMA Negeri 15 Garut dengan keterangan Nilai Signifikasni yang diperoleh (0,000) lebih kecil dari 0,05.

## **PEMBAHASAN**

Hasil tes keterampilan renang gaya bebas dan renang gaya dada dapat dilihat dari nilai pretest dan posttest, hasil pretest diolah untuk menguji normalitas menggunakan uji Shapiro-wilk dan hasil perhitungan menyatakan data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan Test of Homogeneity of Variance yang menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang homogen. Kemudian, siswa diberikan treatment menggunakan metode *part practice* selama dua belas kali pertemuan. Posttest dilakukan setelah pembelajaran selesai.

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pada keterampilan renang gaya bebas sebesar 7,00, sedangkan rata-rata pada keterampilan renang gaya dada sebesar 8,40, sehingga diketahui perbedaan pada kedua data adalah sebesar 1,40. Berdasarkan hasil uji t-Test pada keterampilan renang gaya bebas diperoleh nilai t sebesar  $8,30 > 0,699$  dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga dinyatakan terdapat peningkatan terhadap keterampilan renang gaya bebas setelah diberikan program latihan selama 12 pertemuan, sedangkan pada keterampilan pada renang gaya dada diperoleh nilai t sebesar  $13,20 > 0,699$  dan nilai signifikasni kurang dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan terdapat peningkatan terhadap keterampilan renang gaya dada setelah diberikan program latihan sebanyak 12 pertemuan.

Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yaitu menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari penerapan program latihan melalui kumpulan belajar mahasiswa dengan metode *part and whole* terhadap keterampilan renang gaya bebas (crawl) (Galuh Tiara Krisna Putri,

2020). Penelitian yang lainnya mengemukakan bahwa pengaruh Metode Pembelajaran *Part And Whole* Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas, dengan kesimpulan adanya pengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) dari metode pembelajaran *part and whole* (Diveti Arsa Rahmadini, 2020). Maka dari uraiain pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan renang dapat dipengaruhi oleh program latihan yang dimodifikasi dengan metode *part practice*.

Berdasarkan hasil analisis diatas telah terbukti adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan program latihan dan sesudah diberikan program latihan dalam pemberian modifikasi *part practice method* terhadap keterampilan renang gaya bebas dan dada selama 12 pertemuan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan sehingga dapat dinyatakan terdapat peningkatan terhadap keterampilan renang gaya dada setelah diberikan program latihan sebanyak 12 pertemuan dengan setiap pertemuan mempelajari 2 gaya, yaitu mempelajari renang gaya bebas dan renang gaya dada. Dengan adanya hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa program latihan modifikasi *part practice* ini berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya bebas dan dada. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini dengan judul “Pengaruh Modifikasi *Part Practice Method* Terhadap Renang Gaya Bebas Dan Dada” dapat ditarik simpulan bahwa Ada pengaruh program *part practice method* terhadap keterampilan renang gaya bebas dan renang gaya dada siswa SMA Negeri 15 Garut.

## REFERENSI

- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Arifin, Z. (2022). *PENGARUH METODE BLOCKED PRACTICE DISERTAI VISUALISASI TERHADAP KETERAMPILAN GAYA DADA*. 1(2), 29–34.
- Asmuni, M. S. (2015). *Rekonstruksi Kurikulum dan Pembelajaran di Indonesia*. 1(1), 25–26.
- Diveti Arsa Rahmadini. (2020). *Pengaruh Metode Pembelajaran Part And Whole Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas (Crawl) (Studi pada siswa kelas VII SMP AL-Falah Surabaya)*.
- Galuh Tiara Krisna Putri. (2020). *Penerapan Part and Whole Method Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Melalui Komunitas Belajar*.
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Pada Siswa Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 113–122. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.490>
- Malik, A. (2015). *PERBEDAAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS ANTARA METODE BAGIAN DENGAN METODE KESELURUHAN PADA MAHASISWA PENJASKESREK FKIP UNSYIAH ANGKATAN 2010*. 1, 54–63.
- Mashud. (2018). Multimedia Interaktif Dalam Pembelajaran Renang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Seminar Nasional Olahraga, 0–7*, 978-602-53601-0–7.
- Prastowo, G., & Syam, A. R. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 747–749.
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.745>
- Puji Rahmi Anandia. (2016). *Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Part-Whole Practice Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Anggota Ekstrakurikuler Renang SMP Amal Bhakti Manislor Tahun 2016*.
- Putro Bijak Laksono. (2016). Perbandingan Metode Part Practice Dengan Metode Whole Practice Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas Xi Ak 3 Dan Ak 2 Yp Smk Trisila Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 586–590.
- Rukmana, D. L. (2023). *Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Usia 10-12 Tahun*. 4, 367–376.

- Ryan Cooper Tauer. (2013). 濟無 No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(1), 12–26.
- Septiana, A. R. (2017). Penerapan Metode Pembelajaran Part Praticce Terhadap Hasil Belajar Lay Up Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 2 Taman Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 877–882.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/21511/19720>
- Setiawan, m. F. (2023). *ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PERMAINAN FUTSAL DENGAN MENGGUNAKAN SPORT EDUCATION MODEL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS*.
- Shava, I. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
- Sugiyanto, F. X. (2015). Keefektifan Urutan Pembelajaran Keterampilan Gerak Renang. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2, 256–266.  
<https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.4232>
- Sukmawati, D., & Hartoto, S. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 366–370.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Wulandari, S. A. (2019). *PERBANDINGAN METODE PEMBELAJARAN WHOLE PRACTICE DENGAN PART PRACTICE TERHADAP HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 GEDANGAN Sabila Ayu Wulandari \*, Sudarso. 29, 201–206.*