

PENGARUH MEDIA LATIHAN PAPAN PELAMPUNG TERHADAP TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS

Ulfah Lathifah¹, Mochamad Zakky Mubarak², Fauzan Effendy³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Darul Ma'arif

Lathifahulfah88@gmail.com¹, mubarakzakky10@gmail.com²,

fauzaneffendy44@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of using a kickboard as a training aid on basic freestyle swimming technique. An experimental research method was employed, specifically a pre-experimental design using the one-group pretest-posttest format. The study population consisted of 20 HSC swimmers. Data analysis involved calculating the mean, standard deviation, and variance, as well as conducting normality and hypothesis testing using a paired-sample t-test. The results and discussion indicate that the kickboard is effective in improving basic freestyle swimming technique, with an average improvement of 13.40. These findings address the research problem by demonstrating the effectiveness of the kickboard in enhancing basic freestyle technique. The study concludes that the kickboard can significantly improve basic freestyle swimming technique.

Keyword : *Traning media, kickboard, freestyle swimming*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media latihan papan pelampung terhadap teknik dasar gaya bebas dalam olahraga renang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Bentuk desain metode penelitian ini adalah *Pre Experimental Desain* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 perenang HSC. Analisis data meliputi perhitungan rata-rata, simpangan baku, varians, uji normalitas, uji hipotesis menggunakan paired simple t-test. Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa papan pelampung efektif dalam meningkatkan Teknik dasar renang gaya bebas, dengan rata-rata peningkatan sebesar 13.40. Temuan ini menjawab permasalahan dengan menunjukkan bahwa papan pelampung efektif dalam meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa papan pelampung secara signifikan dapat meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas.

Kata Kunci : Media latihan, papan pelampung, renang bebas

A. Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan,

kebugaran jasmani, serta prestasi.

Olahraga melibatkan berbagai gerakan tubuh yang terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk

melatih kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan daya tahan. Selain manfaat fisik olahraga juga memberikan manfaat mental dan sosial, seperti mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan memepererat hubungan antar individu atau kelompok. Menurut (Syabaruddin et al., 2024)“olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia”.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan, atlet secara maksimal dan meraih prestasi yang optimal ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Menurut (Tato & Pramono, 2024) olahraga prestasi merupakan olahraga kompetitif yang ditujukan untuk pencapaian prestasi setinggi-tingginya bagi seorang atlet dan tim. Sedangkan menurut (Mubarok, 2021:xii) menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan.”

Olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dapat dijelaskan menurut (Syabaruddin et al., 2024)“olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik secara fisik maupun spiritual, memberikan kesenangan dan memberikan kesehatan bagi manusia, serta sarana rekreasi”. Dan menurut Nur’aeni dalam (Syabaruddin et al., 2024) “olahraga untuk kesegaran membutuhkan aktivitas fisik atau aktivitas yang lebih berat dari pada untuk kesehatan. Salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan anak-anak, remaja, dan orang dewasa adalah berenang”.

Renang adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan di air yang dapat membantu meningkatkan kebutuhan tubuh. Menurut Hasibuan dalam (Tato & Pramono, 2024) ”renang merupakan olahraga fisik yang memanfaatkan semua otot dalam tubuh untuk bergerak dan berkembang dengan dengan mengkoordinasikan kekuatan tubuh”.

Dalam cabang olahraga renang ada 4 teknik gaya renang yang digunakan antara lain: gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu,

gaya bebas. Dapat diperkuat menurut Abduh & Riswanto dalam (Syanjaya et al., 2024) “ada beberapa gaya yang dapat digunakan di kolam renang, termasuk gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas, yang hampir seluruhnya berfokus pada gerakan”.

Salah satu gaya renang yang cukup mudah dipelajari oleh pemula adalah gaya bebas karena posisi tubuh yang alami, gerakan sederhana, pernafasan mudah, adaptasi cepat. Meskipun demikian, latihan dan bimbingan sangat dibutuhkan agar dapat menguasai teknik berenang yang benar. Menurut Wardhani dalam (Rohim et al., 2023) “renang gaya bebas memiliki teknik dasar antara lain posisi tubuh sejajar di permukaan air dengan mengayun kaki, putaran tangan, dan pengambilan nafas, hal tersebut yang dinamakan koordinasi saat berenang”.

Penguasaan teknik dasar gaya bebas merupakan kemampuan yang sangat penting bagi perenang, terutama pada tahap pemula. Teknik dasar yang baik akan membantu perenang bergerak lebih efektif, efisien, dan aman di dalam air. Namun, pada kenyataannya masih banyak perenang pemula yang

mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan kaki, menjaga posisi tubuh, menjaga pernafasan, serta mengoordinasikan gerakan saat berenang gaya bebas. Kondisi tersebut dapat menghambat proses pembelajaran dan perkembangan teknik dasar renang. Dijelaskan juga menurut Naumann dalam (Bestari, 2024) “Renang juga mengajarkan disiplin, fokus, dan pengaturan pernafasan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari”.

Melihat pentingnya teknik dasar renang pada anak-anak, peneliti melakukan evaluasi berdasarkan kondisi di Hegar *Swimming Club*, khususnya pada kategori usia 7-16 tahun. Adapun hasil evaluasi tersebut, ditemukan bahwa masih terdapat kekurangan dalam penguasaan teknik dasar renang, seperti pernafasan dan koordinasi gerak gaya bebas dari perenang. Melihat hal ini peneliti menyadari bahwa perlu perbaikan dalam aspek peningkatan teknik dasar renang gaya bebas anak usia 7-16 tahun di Hegar *Swimming Club*.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan media latihan papan pelampung. Papan pelampung

membantu perenang lebih fokus pada latihan teknik dasar gaya bebas karena memberikan bantuan daya apung dan mengurangi rasa takut saat berada didalam air. Meskipun alat ini sering digunakan dalam latihan renang, efektifitasnya terhadap peningkatan teknik dasar renang gaya bebas masih perlu dibuktikan melalui penelitian.

Bentuk latihan menggunakan papan pelampung dinilai dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan renang, serta mendukung aspek-aspek penting seperti keberanian di air, penguasaan teknik dasar, dan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Menurut (Yetti, 2022) menyatakan bahwa: menggunakan alat bantu peserta didik dapat merasakan suasana pembelajaran yang memberikan kenyamanan dan keamanan sehingga peserta didik bersemangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran gerak dasar renang.

Latihan menggunakan papan pelampung melibatkan anak-anak dalam situasi latihan yang menyenangkan dan bertahap, dimana mereka belajar mengapung, mengatur pernafasan, serta menjaga posisi tubuh yang benar di air. Menurut

(Yetti, 2022) menjelaskan bahwa “Papan pelampung akan memudahkan anak untuk mengapung dia air, selain itu penggunaan papan pelampung mempermudah dalam melakukan gerakan kaki dan gerakan tangan”.

Latihan yang bervariasi diyakini dapat mendorong anak lebih cepat beradaptasi di air, meningkatkan teknik dasar renang, serta memperkuat koordinasi motorik. Untuk mengoptimalkan hasil latihan, penggunaan papan pelampung dapat di modifikasi dalam beberapa pola latihan seperti: mengapung statis, meluncur dengan papan, hingga latihan koordinasi gerak tangan dan kaki. Setiap pola latihan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, sehingga anak-anak dapat belajar secara bertahap sesuai kemampuan mereka. Menurut Bagus aprilianto (Syanjaya et al., 2024) yang menjelaskan bahwa Pendekatan yang tepat akan membuat atlet menjadi percaya diri yang membuat mereka berani untuk berenang dengan rasa percaya diri atlet akan mudah mempelajari teknik dasar berenang yaitu meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan dari dasar renang, sehingga dalam waktu yang relative

singkat atlet akan dapat menguasai gaya renang yang dipelajari.

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan pengaruh media latihan papan terhadap teknik dasar renang gaya bebas perenang usia 7-16 tahun di Hegar *Swimming Club*. seperti yang dijelaskan menurut (Nabila, 2024) "Program latihan teknik dasar renang gaya bebas harus disesuaikan dengan kemampuannya". Dengan memahami efektivitas pada metode ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam upaya peningkatan teknik dasar renang gaya bebas. Sebagai mana menurut hasil penelitian (Syanjaya et al., 2024) bahwa Alat bantu papan pelampung dapat menstabilkan dan posisi tubuh yang benar dalam berenang merupakan faktor penentu efektifitas gerak. Menggunakan papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas membantu perenang mengembangkan stabilitas dan posisi tubuh yang benar, serta sangat penting untuk efisiensi dan kecepatan dalam berenang.

Untuk mengetahui lebih dalam terkait pengaruh penggunaan metode latihan papan pelampung terhadap teknik dasar renang gaya bebas,

peneliti memiliki keinginan untuk meneliti tentang."Pengaruh metode latihan papan pelampung terhadap teknik dasar renang gaya bebas".

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Ginanjar, 2019:84) bahwa: Penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang mencari pengaruh *treatment*/perlakuan yang dikendalikan untuk menguji hipotesis hubungan sebab akibat dengan metode ilmiah yang banyak menggunakan angka-angka dan statistik dalam pengumpulan data, penafsiran data, dan hasil dari penelitiannya. Adapun desain penelitian ini menggunakan *One Grup Pretest-Posttest Design*. Dijelaskan menurut Menurut (Ginanjar, 2019:91) bahwa *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain yang terdapat satu kelas diberi *pretest* kemudian *treatment* perlakuan lalu diberikan *posttest* sehingga hasil perlakuan lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Partisipan dalam

penelitian ini adalah perenang di Hegar *Swimming Club* di Dukupuntang, Cirebon, Jawa barat.

Sampel adalah sebagian subjek dari populasi tersebut. Menurut Riduwan dalam Ginanjar (2019:136) menyatakan "Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti." Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut (Ginanjar, 2019:145) bahwa "*Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau memutuskan sampel penelitian dengan tujuan tertentu." Berdasarkan rujukan tersebut maka sampel di dalam penelitian ini sebanyak 20 perenang Hegar *Swimming club* berdasarkan Kategori Usia 7-16 tahun yang direkomendasikan oleh pelatih.

Instrumen ini digunakan untuk mengukur teknik dasar renang gaya bebas dalam olahraga renang. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada kesesuaiannya terhadap kelompok usia anak, khususnya 7-16 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Paired Sample t-test* dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2016.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup hasil *pretest*, yang menunjukkan tingkat Teknik dasar awal dari renang sebelum diberi perlakuan, serta hasil *posttest*, yang menunjukkan perubahan atau perkembangan setelah peserta menerima *treatment*.

Berdasarkan hasil analisis data yang melibatkan 20 perenang di Hegar *Swimming Club*, ditemukan gambaran perkembangan yang cukup berarti dalam keterampilan renang gaya bebas.

Pada saat pengambilan data awal (*pretest*) memiliki rata-rata 11.05, *posttest* rata-rata meningkat menjadi 25,10 dan berdasarkan hasil perhitungan *gain skor* diperoleh nilai rata-rata sebesar 14,05

Untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas. Jika L hitung lebih kecil dari L tabel maka dinyatakan data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah *variabel* dalam penelitian mempunyai sebaran penelitian yang normal atau tidak. Berikut hasil data normalitas disajikan pada tabel 2.

Tabel 1 Uji Normalitas Teknik dasar renang gaya bebas

Variabel	N	L hitung	L tabel	Keterangan
Pretest	20	0.136	0.190	Normal
Posttest	20	0.130	0.190	Normal
Gainskor	20	0.174	0.190	Normal

Dari tabel uji normalitas diatas menunjukkan data Nilai L.hitung *Pretest* $0.136 < 0.19$, L. hitung *Posttest* $0.130 < 0.19$, dan L.hitung *Gain skor* $0.174 < 0.19$ maka semua data dinyatakan berdistribusi normal.

Uji hipotesis yang digunakan di dalam penelitian ini dengan menggunakan. Uji T hitung digunakan untuk menguji hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh media latihan papan pelampung terhadap keterampilan renang gaya bebas dalam olahraga renang. Dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji T Pretest, Posttest dan Gain skor

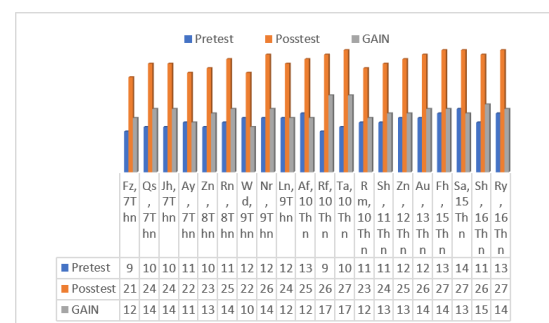
Variabel	N	T hitung	T tabel	Keterangan
Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain skor</i>	20	34,7	2,09	Signifikan

Berdasarkan data diatas T hitung sebesar $34,7 > T$ tabel sebesar 2,09 maka data sesudah diberikan perlakuan atau *treatment* dinyatakan signifikan. Oleh karena itu maka data disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media latihan papan pelampung terhadap Teknik dasar renang gaya bebas.

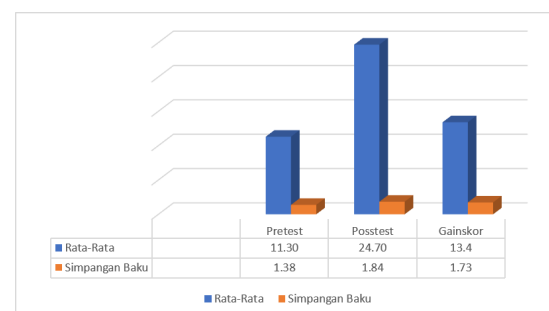
Untuk memperjelas hasil penelitian mengenai peningkatan

keterampilan renang gaya bebas menggunakan media latihan papan pelampung, berikut disajikan grafik hasil nilai *pretest*, *posttest* dan *gain skor* para perenang. Grafik ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan renang gaya bebas pada setiap perenang setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan media latihan papan pelampung.

Grafik 1 Hasil tes Teknik dasar renang gaya bebas



Grafik 2 Nilai Rata-rata (Mean) Keterampilan Renang Gaya Bebas



Latihan menggunakan papan pelampung melibatkan perenang dalam melakukan gerakan kaki secara berulang, menjaga posisi tubuh tetap sejajar di permukaan air, serta melatih koordinasi pernafasan dalam renang gaya bebas. Dengan bantuan papan

pelampung, perenang dapat lebih fokus memperbaiki teknik dasar sehingga keterampilan renang menjadi lebih baik dan efektif. Sebagaimana menurut (Triyani, 2010) “papan renang biasanya digunakan sebagai alat bantu untuk belajar mengapung dan meluncur, alat bantu latihan gerakan lengan dan kaki renang gaya bebas”.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan papan pelampung berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar renang gaya bebas. Penggunaan media latihan tersebut dianggap signifikan dan efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas karena melatih gerakan kaki, menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan koordinasi pernafasan, serta mempermudah pemahaman teknik dasar renang gaya bebas. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil latihan dari *pretest* ke *posttest*. Sebagaimana menurut hasil penelitian dari (Ramadhan et al., 2023) Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya peningkatan dari hasil latihan renang gaya bebas, disebabkan oleh salah satunya yaitu penggunaan media pelampung dan

fins yang menyebabkan siswa jauh lebih fokus dalam latihan gerak renang tanpa khawatir akan tenggelam. Dan diperjelas menurut penelitian (Syanjaya et al., 2024)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa papan pelampung secara signifikan meningkatkan kemampuan renang gaya bebas. Alat bantu ini memudahkan siswa dalam belajar mengatur posisi tubuh, gerakan kaki, dan tangan, serta teknik pengambilan nafas.

Melalui latihan menggunakan media papan pelampung, peserta dapat lebih fokus dalam melatih gerakan kaki, menjaga posisi tubuh, serta menjaga koordinasi pernafasan pada renang gaya bebas. Sehingga teknik dasar renang gaya bebas dapat berkembang secara keseluruhan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pembahasan, maka dapat ditarik simpulan bahwa terdapat pengaruh menggunakan media latihan papan pelampung terhadap teknik dasar gaya bebas dalam olahraga renang secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B., & Lubay, L. H. (2015). Pendidikan Jasmani , Olah Raga , dan Kesehatan kelas XII. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud. 600.
- Arhesa. (2020). Buku jago Renang. Tangerang selatan: Cemerlang.
- Baca, T. (2009). Buku Mahir Berenang. Jakarta timur: Nobel edumedia.
- Bestari, S. D. (2024). Manfaat Pembelajaran Renang bagi Perkembangan Motorik Siswa. Pendidikan Olahraga, 491–498(3), 491–498.
- Bramantha, H. (2023). Renang macam-macam gaya dalam renang. Purbalingga: Eureka media aksara.
- Ginanjari, A. (2019). Metode penelitian kuantitatif dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Indramayu: Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjari, A. (2021). Statistika terapan dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga Aplikasi *Microsoft Excel* & *spss*. Sleman: CV Budi Utama
- Kahono, P. (2019). kemampuan renang gaya *crawl* siswa VI SDN 3 Jatisawit Kabupaten Brebes dalam menempuh jarak dan waktu tempuh. In Skripsi Universitas negeri Yogyakarta. unvirsites negeri Yogyakarta.
- Listyana, E. E. P, & Roepajadi, J. (2020). Efektifitas metode latihan gerak dasar renang bagi kelompok rennag pemula. Jurnal Keolahragaan (e-Journal Unesa), 9(3), 231–240.
- Maulana, H., & Hartoto, S. (2022). Pengaruh alat bantu *swim board* terhadap hasil belajar renang gaya bebas. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 10(1), 155–160.
- Mubarok, M. Z. (2021). Teori latihan olaharaga. Indramayu: program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Nabila, R. A. (2024). Pengaruh program latihan dengan 3 tahapan terhadap kemampuan teknik dasar renang gaya *crawl* KU 5. In Universitas Negeri Yogyakarta
- Permana, R. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Swimming board dalam Pengembangan Afektif. *Naturalistic : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i1.36>
- Postiani, M. C. P. (2024). Pengaruh latihan push up dan fins terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada alva *aquatic swimming club*. Universitas PGRI Semarang.
- Puspodari. (2022). Tingkat volume oksigen maksimal atlet cabor konsentrasi unggulan senam puslatkot kota kediri dalam menghadapi pekan olahraga provins. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, 6(1), 207–211. <https://ejournal.unibawi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1296>

- Ramadhan, I., Nur, S., & Ahmad. (2023). Peningkatan keterampilan renang gaya bebas menggunakan metode drill dengan media pelampung dan fins Pendahuluan. *Jurnal Porkes (Ilmu Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi)*, 6(2), 760–768.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21334>
- Ramadhani, R. F., & Hartoto, S. (2023). Pengaruh alat bantu *pullbuoy* dan *swimboard* terhadap keterampilan renang siswa sekolah dasar. *Journal of Phisical Education*, 4(1), 20–31.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Indonesia Pengaruh Media Papan Luncur dan *Pull Buoy* Pola Metode *Drill* terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Journal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123.
- Rohim, F., Prawira, A. Y., Ningrum, D. T, Y, & Ala, F. (2023). Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Pemula di Klub Embun Pagi Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 372–377.
- Sumaryoto dan Nopebri (2017), Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas XI. Kementrian pendidikan dan kebudayaan republik indonesia. Edisi revisi 2017. Hal 190
- Syabaruddin, A., Raswin, & Sagala, R. S. (2024). Peningkatan minat dan kemampuan renang gaya bebas melalui pembelajaran menggunakan media papan renang Ahmad. *De. Journal (Dharmas Education Journal)*, 4(3), 683–688.
- Syanjaya, T., Santoso, J. A, & Jusuf, J. B. K. (2024). Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 216–222.
- Tato & Pramono. (2024). Efektivitas progam latihan teknik gaya bebas pada atlet renang ku-v catalina *swimming club* surabaya. *Jurnal pretasi olahraga*, 7(6), 620–627.
- Triyani. (2010). Renang gaya Bebas. Jakarta timur: Nobel edumedia.
- Widayanti, Kasiyem, & Rahmawati. (2020). Melesat di air. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan iv+.
- Yetti, Y. (2022). Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dan Bantuan Teman Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 736–744.