

PENGARUH LATIHAN *DRY LAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU PADA ATLET RENANG LANJUTAN SEARIA AQUATIC PADANG

M. Fandy Yudha Fayzatama¹, Naluri Denay², Pringgo Mardesia³, Yogi Arnaldo⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

¹fandyyudha05@gmail.com, ²naluri@fik.unp.ac.id, ³Pringgo@fik.unp.ac.id

⁴yogi.ap@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

The problem in this study is that advanced athletes at the Searia Aquatic Club still have relatively low achievements in butterfly swimming events, especially in the 50-meter butterfly sprint. This can be seen from the inconsistent achievements of athletes in various swimming events or championships they participate in. Advanced athletes at the Searia Aquatic Club still have difficulty competing and achieving maximum results regularly. This study aims to determine the effect of Dry Land Swimming Training on Increasing the Speed of 50 Meter Butterfly Swimming in SeaRia Aquatic Swimming Athletes. This study uses a quasi-experimental method. The research sample consisted of 10 people with a purposive sampling technique. The instrument used was a 50-meter butterfly swimming test. The results of the study showed that in the hypothesis test with T count of 16.714 and T table of 2.262 in accordance with the concept of decision making $16.714 > 2.262$, so it can be concluded that dry land training has a significant effect.

Keywords: Dry Land Training, Butterfly Speed, Swimming Athlete

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet lanjutan di Klub Searia Aquatic masih memiliki prestasi yang relatif rendah pada nomor renang gaya kupu-kupu, khususnya pada nomor sprint 50 meter gaya kupu-kupu. Hal tersebut terlihat dari belum konsistennya pencapaian prestasi atlet dalam berbagai event atau kejuaraan renang yang diikuti. Atlet lanjutan Klub Searia Aquatic masih mengalami kesulitan untuk bersaing dan memperoleh hasil yang maksimal secara berkala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Renang *Dry Land* terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu pada Atlet Renang SeaRia Aquatic. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment semu. Sampel penelitian berjumlah 10 orang dengan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan adalah tes renang 50 Meter gaya kupu-kupu. Hasil penelitian menunjukkan pada uji hipotesis dengan Thitung sebesar 16,714 dan Ttabel sebesar 2,262 sesuai dengan konsep pengambilan keputusan $16,714 > 2,262$ maka, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *dry land* berpengaruh signifikan.

Kata Kunci: latihan *Dry Land*, Kecepatan Gaya Kupu-Kupu, Atlet Renang

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik manusia yang termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Olahraga yaitu serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana dilaksanakan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya". Olahraga prestasi tidak hanya dikenal di Indonesia saja tetapi sudah di kenal di tingkat Internasional. Olahraga renang dapat membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar. Dengan kebugaran tersebut dapat meningkatkan kualitas kesehatan, kenyamanan pikiran dalam beraktifitas sehari-hari setelah

selesai melaksanakan kegiatan olahraga.

Renang merupakan salah satu olahraga yang populer dilakukan oleh kalangan masyarakat. Olahraga renang telah digunakan untuk kesehatan, Pendidikan, rekreasi dan juga olahraga renang digunakan untuk prestasi dimulai di Eropa pada tahun 1800, yang diperlombakan di olimpiade Athena 1896 sampai saat ini. Aktivitas renang tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreasi tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, seperti peningkatan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan tubuh secara keseluruhan.

Olahraga renang adalah suatu kegiatan fisik yang dilakukan dengan tujuan utama untuk bergerak , mengatur posisi tubuh pada permukaan air , dan berpindah tempat dengan menggunakan teknik gerak tertentu yang mempengaruhi seluruh kelompok utama tubuh, kegiatan ini menghubungkan koordinasi anggota tubuh (tangan, kaki, dan batang tubuh) dengan pengaturan pernapasan yang teratur untuk menghasilkan

gerakan yang efektif dan efisien dalam media udara, berenang bukan sekedar keterampilan fisik, itu juga merupakan jenis olahraga yang meningkatkan keterampilan motorik, ketahanan fisik, dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan air selain itu, renang sering digunakan dalam konteks kesehatan, rehabilitasi, rekreasi, pendidikan, dan pertunjukan olahraga (Supriyanto & Sugiyanto, 2004).

Salah satu usaha menciptakan manusia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang, salah satu diantaranya adalah dalam bidang pendidikan. Pendidikan pada dasarnya untuk meningkatkan mutu dan kualitas, khususnya yang berkaitan dengan hasil belajar. Dalam hal ini, hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: dengan melihat kemampuan. Dosen dalam proses belajar mengajar (PBM), pengetahuan yang dimiliki, latar belakang pendidikan, kinerja serta, tanggung jawab dalam bidang pendidikan (Surahman, 2018).

Salah satu cabang olahraga dalam pendidikan adalah olahraga renang. Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam setiap gerakan renang harus selalu menggunakan anggota tubuh terutama kepala, tangan dan kaki (Noval A, 2018). Hal senada juga disampaikan oleh (Hamsa, 2015) olahraga renang adalah olahraga air yang sangat cocok untuk siapa saja dan merupakan olahraga yang menyenangkan. Sedangkan menurut (Widiastuti, Wijaya Y S K, Tangkudung J, 2018) olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya, seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka, renang. Menurut (Mulyana, 2013) olahraga renang terdiri dari empat gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas.

Pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga dimaksudkan untuk mencapai keunggulan di tingkat nasional dan internasional. Perkumpulan olahraga, serta pelatihan,

kompetisi berkala dan berjenjang guna melihat peningkatan hasil proses merupakan contoh-contoh pembinaan yang dilakukan oleh organisasi olahraga. Hasil terbaik dari olahraga tidak dapat diringkas; hal ini bergantung pada sejumlah faktor, termasuk manajemen organisasi, visi dan misi, proses pelaksanaan, termasuk program pelatihan dan kualifikasi siswa. Dapat dikatakan bahwa kualitas output ditentukan oleh kualitas input dan kualitas proses pelatihan. Program harus berjalan sistematis dan terprogram jelas, karena pelatihan olahraga membutuhkan proses dan puncak prestasi (Putro & Winarno, 2024).

Dalam upaya mencapai puncak prestasi tersebut, penguasaan terhadap teknik-teknik sulit menjadi aspek krusial yang harus diperhatikan dalam program latihan. Salah satu teknik yang membutuhkan perhatian khusus dalam pembinaan renang prestasi adalah gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Gaya kupu (*butterfly stroke*) adalah salah satu dari gaya renang yang diperlombakan dalam olimpiade dan lomba-lomba resmi

yang lain. Karena gerakan kakinya, gaya ini juga dikenal sebagai gaya lumba-lumba atau *dolphin*. Dibandingkan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan, dikombinasi dengan dorongan kaki bersamaan (Heldie, 2023).

Indikator gerakan dalam renang gaya kupu-kupu meliputi: (1) Teknik posisi tubuh; menentukan perenang untuk mengatasi tahanan dan hambatan yang dilalui saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air, (2) Teknik lengan; mampu mengayuh dengan kuat agar tubuh dapat berenang dengan cepat, (3) Teknik kaki; yang cepat dapat membantu tenaga dorong dari belakang, (4) Teknik pernapasan dan koordinasi; dibutuhkan untuk mengefektifkan teknik dan mengefisienkan waktu yang ditempuh perenang, (5) *Timin* (koordinasi gerak) gaya kupu-kupu bukan gaya yang bergantung pada kekuatan parsial, melainkan gaya

yang sangat ditentukan oleh ketepatan *timing* dan koordinasi antar segmen tubuh.

Dalam upaya meningkatkan performa atlet renang, khususnya dalam hal kecepatan, program latihan yang komprehensif menjadi sangat penting. Program latihan renang tradisional umumnya berfokus pada latihan di dalam air (latihan basah). Namun, latihan di luar air atau yang dikenal dengan *dry land training* memiliki potensi besar untuk melengkapi dan meningkatkan efektivitas latihan di dalam air.

Model latihan di lahan kering dapat menjadi salah satu alternatif latihan yang dapat dilakukan oleh perenang dengan sarana dan prasarana olahraga yang terbatas. Schumann, M., Notbohm, H., Bäcker, S. & J. (2019) mengemukakan bahwa peningkatan kekuatan perenang sebagian besar dihasilkan selama latihan di lahan kering seperti di gym, tetapi program yang memadai yang menggabungkan latihan yang tepat dapat meningkatkan hasil di air yang diperoleh dari latihan *strenght* dan *power* di lahan kering. Menurut Mardesia. (2023) dalam

olahraga renang diperlukan salah satu komponen kondisi fisik yaitu kekuatan yang berguna untuk bergerak (melaju ke depan) saat perenang berada di dalam air. Hasil penelitian (Popovici, C., & Suciu, 2013) latihan di lahan kering dengan menggunakan *biometer isokeinetik* selama 4 minggu memberikan efek positif terhadap peningkatan waktu dan kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter.

Meskipun model latihan di darat sudah lama diciptakan dan umum dilakukan di dunia renang, namun di Indonesia penerapannya masih terbatas, terutama untuk atlet renang usia muda. Hal ini dikarenakan adanya anggapan bahwa latihan di lahan kering lebih bermanfaat bagi atlet senior, padahal penelitian telah membuktikan sebaliknya. Grant, M. C., & Kavaliauskas. (2017) menyatakan bahwa pelatihan untuk atlet muda yang kompetitif harus mengenali manfaat dari latihan kekuatan di darat dan menjadikannya sebagai bagian dari program pelatihan mereka. Model latihan *dryland* dapat meningkatkan performa renang dan menjadi salah satu variasi latihan untuk

mengurangi kejenuhan atlet yang selalu berlatih di dalam air (Heggy, 2019).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, ternyata atlet lanjutan di Klub Searia *Aquatic* masih memiliki prestasi yang relatif rendah pada nomor renang gaya kupu-kupu, khususnya pada nomor sprint 50 meter gaya kupu-kupu. Hal tersebut terlihat dari belum konsistennya pencapaian prestasi atlet dalam berbagai event atau kejuaraan renang yang diikuti. Atlet lanjutan Klub Searia *Aquatic* masih mengalami kesulitan untuk bersaing dan memperoleh hasil yang maksimal secara berkala. Sementara Menurut Febrianto et al. (2026) Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan dan dapat meraih kemenangan dalam perlombaan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa performa atlet masih perlu ditingkatkan, baik dari aspek kondisi fisik maupun penguasaan teknik renang.

Permasalahan yang ditemukan di lapangan diantaranya adalah rendahnya kekuatan otot,

terutama pada otot lengan, bahu, punggung, tungkai, dan otot inti (*core muscles*) yang sangat berperan dalam menghasilkan dorongan dan koordinasi gerakan pada renang gaya kupu-kupu. Selain itu, teknik gerakan renang gaya kupu-kupu yang dimiliki atlet juga masih belum optimal, seperti koordinasi ayunan lengan, gerakan *dolphin kick*, ritme pernapasan, serta sinkronisasi gerakan tubuh yang menyebabkan kecepatan renang belum maksimal. Padahal, gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya renang yang membutuhkan kekuatan, daya tahan otot, koordinasi, dan fleksibilitas tubuh yang baik agar atlet mampu bergerak secara efisien di dalam air.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dry land* dalam kecepatan renang gaya kupu-kupu pada atlet renang searia *aquatic* padang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai pengaruh latihan *dry land training* terhadap peningkatan kecepatan renang 50

meter gaya kupu-kupu pada atlet renang Klub Searia Aquatic.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment). Desain penelitian yang digunakan adalah one group *pre-test* and *post-test* design, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol dengan memberikan tes awal (*pretest*), perlakuan, dan tes akhir (*posttest*) (Suharsimi Arikunto 1992).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah atlet perkumpulan renang *Searia Aquatic* Padang yang berjumlah 16 orang atlet prestasi yang terdaftar dan aktif berlatih dibawah binaan *Searia Aquatic* Padang.

Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* Menurut Putra et al. (2023) teknik penarikan sampel yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Terkadang sampel yang akan diambil ditentukan berdasarkan

pengetahuan tentang suatu populasi, anggota-anggotanya dan tujuan dari penelitian. Berdasarkan populasi diatas, maka sampel penelitian ini adalah 11 orang laki-laki perenang lanjutan club *Searia Aquatic* Padang yang termasuk kedalam kelompok umur 8-13 tahun.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan *dry land training* dan variabel terikat yaitu renang gaya kupu-kupu. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan empat kali dalam seminggu.

Instrument penelitian yang digunakan adalah Tes kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu nantinya hasil kecepatan diukur dengan *stopwatch* untuk *pree-test* dan *post-test*.

Data dianalisis normalitas yang diperoleh menggunakan (Shapiro-Wilk) uji dan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 11, diperoleh data Melaksanakan *pre-test* kepada sampel untuk mengetahui kemampuan awal tendangan lurus. Memberikan perlakuan kepada sampel berupa latihan *Dry Land*. Melakukan *post-test* untuk mengetahui keadaan variabel terkait sudah diberi perlakuan.

1. Hasil Uji Normalitas

Untuk uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk dengan hasil perhitungan menggunakan IBM SPSS versi 26 sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas *Pree test* dan Post Test

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pree test</i>	,208	10	,200	,924	10	,396
Post Test	,209	10	,200	,919	10	,351

Berdasarkan hasil perhitungan peneliti pada uji normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal L_{hitung} sebesar 0,208 yang diperoleh lebih kecil dari pada L_{tabel} 0,258, kemudian terdapat tes akhir yaitu L_{hitung} sebesar 0,209 dan L_{tabel} sebesar 0,258 dalam taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat di

simpulkan bahwa semua kelompok data peneliti ini di ambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat di gunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

2. Hasil *Pree test*

Hasil tes awal menunjukkan bahwa kecepatan renang sebelum gaya kupu-kupu masih rendah dengan nilai rata-rata sebesar 61,60 dan standar deviasi 12,420. Distribusi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Statistik *Pree test*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pree test</i>	10	40	77	616	61,60	12,420
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan pada data tabel di atas, maka dapat di deskripsikan *pre-test* kemampuan kecepatan renang gaya kupu-kupu yang memiliki rata-rata sebesar 61,60. Standar deviasi sebesar 12,420 sedangkan skor tertinggi sebesar 77 dan skor terendah 40.

3. Hasil *Post Test*

Hasil tes setelah perlakuan menunjukkan bahwa kecepatan renang setelah gaya kupu-kupu dengan nilai rata-rata sebesar

57,70 dan standar deviasi 11,870. Distribusi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Statistik Post Test						
Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Post Test	10	37	72	577	57,70	11,870
Valid N (listwise)	10					

4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4 Uji Hipotesis Pree test dan Post Test						
Paired Samples Test						
Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI of Difference		Sig. (2-tailed)
				Lower Bound	Upper Bound	
Paired Samples 1	37,900	,738	,233	3,372	42,428	,000

Berdasarkan pada tabel menunjukkan terhadap pengaruh latihan *dryland training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet *Sea-ria Aquatic Padang* dengan rata-rata pada *pre-test* sebesar 61,60 dan *post-test* menurun menjadi 57,70. Selanjutnya hasil dari analisis uji beda mean (uji-t) sebesar t_{hitung} 16,714 sedangkan pada t_{tabel} sebesar 2,262 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$. Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$

(16,714 > 2,262). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dryland training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet *Sea-Ria Aquatic Padang*.

D. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *dryland training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 61,60 detik sedangkan hasil tes akhir terjadi penurunan menjadi 57,70 detik (menurun sebesar 3,9 detik), namun pada uji hipotesis dengan T_{hitung} sebesar 16,714 dan T_{tabel} sebesar 2,262 sesuai dengan konsep pengambilan keputusan $T_{hitung} > T_{tabel}$ (16,714 > 2,262) Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan *dryland training* yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Saran yang diberikan oleh penulis untuk pelatih *Sea-Ria Aquatic Padang* diharapkan

dengan temuan hasil penelitian ini agar dapat menjadi pedoman dan acuan dalam memperhatikan dan meningkatkan kemampuan teknik renang dan juga dalam peningkatan prestasi serta untuk dimanfaatkan dan digunakan sebagai strategi dalam mengikuti setiap perlombaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianto, A., Mardela, R., Denai, N., & Mardesia, P. (n.d.). *Pengaruh Latihan Pull Buoy terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Atlet Searia Akuatik*.
- Grant, M. C., & Kavaliauskas, M. (2017). *Pelatihan Resistensi Berbasis Darat dan Renang Remaja*. 3(4), 1–11.
- Hamsa, M. (2015). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 783–788.
- Heggy, T. (2019). Melatih Perenang yang Mengalami Kelelahan. *Master Renang AS*.
- Heldie, B. (2023). *Teknik Renang: Macam-Macam Gaya dalam Berenang*. CV Eureka Media Aksara.
- Mardesia, P. (2023). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Lengan dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas*. 8.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Noval A, P. V. O. (2018). Hubungan motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X sma budi mulia Jakarta. *Journal Spot Area*, 3(1), 79–86.
- Popovici, C., & Suci, M. A. (2013). Latihan di lahan kering dan performa renang pada anak usia 11-12 tahun. *Palestrica Peradaban Milenium Ketiga & Olahraga*. *Palestrica Peradaban Milenium Ketiga & Olahraga*, 14(3), 219–223.
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545–558. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i3.11829>
- Putro, B. C., & Winarno, M. E. (2024). Evaluasi Countenance Model Dalam Bidang Pembinaan Olahraga: Literature Review. *Journal3.Um.Ac.Id*, 9(1), 99–104. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i3.2024.9>
- Schumann, M., Notbohm, H., Bäcker, S., & K., & J. (2019). Periodisasi Latihan Kekuatan: Tidak Berpengaruh pada Performa Renang pada Perenang Remaja yang Terlatih dengan Baik. *Jurnal Internasional Fisiologi Dan Kinerja Olahraga*, 15, 1–9.
- Supriyanto, A., & Sugiyanto. (2004). *Mekanika Start, Renang dan Pembalikan*. UNY.
- Surahman, F. (2018). Analisis gerak teknik renang gaya punggung pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP. *Journal Spot Area*, 3(1), 14.

Widiastuti, Wijaya Y S K, Tangkudung
J, A. E. (2018). Motivasi Belajar
Siswa SMKN 1 Payakumbuh
Dalam Pembelajaran Renang.
Journal Spot Area, 3(1), 6–13.