

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan olahraga merupakan salah satu mata kuliah yang ada dalam ranah keolahragaan di perguruan tinggi. Secara nomenklatur pendidikan olahraga memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya sebuah gerak yang berarti. Dalam kegiatan pembelajaran olahraga terdapat dua proses yang berlangsung yaitu kegiatan mengajar dan kegiatan belajar. Kegiatan ini terjadi interaksi antara pendidik dengan mahasiswa. Hal tersebut sebagaimana kutipan Boateng dan Amankwaa (2016) bahwa, *“In sports learning activities there are two processes that take place, namely teaching activities and learning activities. This activity occurs interaction between educators and students”*. Kegiatan atau proses pembelajaran pendidikan olahraga melibatkan interaksi antara mahasiswa dan pendidik. Pendidik menyampaikan materi pembelajaran, kemudian mahasiswa menyerap dan mempraktikkan dalam proses kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga didalamnya mengajarkan gerak dasar bagi mahasiswa yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan olahraga dapat membantu mahasiswa mengenali perkembangan dirinya sendiri melalui aktivitas gerak secara alami. Pendidikan olahraga mengajarkan pada mahasiswa untuk bergerak, karena dengan bergerak mereka dapat mengasahnya. Pendidikan olahraga identik dengan gerak, serta pendidikan olahraga mempunyai manfaat bagi olahraga dan rohani.

Pendidikan olahraga yang dilaksanakan di kampus pada umumnya bertujuan memberikan aktivitas gerak yang bisa berupa permainan, senam, atletik, renang atau beladiri. Aktivitas fisik yang disampaikan oleh Pendidik melalui pendidikan olahraga di kampus berupa permainan, permainan menggunakan bola besar atau bola kecil. Atletik misalkan lari, lempar

cakram, lempar lembing, renang, senam irama dan senam lantai. Senam irama yang menggunakan musik dan senam lantai misalnya rol depan dan belakang, posisi kayang. Melalui pendidikan olahraga mahasiswa dapat belajar beladiri, misalkan silat dan karate. Selain olahraga darat mahasiswa juga belajar olahraga air, yaitu mata kuliah renang. Pembelajaran merupakan proses penyampaian materi yang disampaikan oleh pendidik kepada mahasiswa. Proses pembelajaran diharapkan dapat memperbaiki kualitas mahasiswa, baik itu dalam prestasi akademik maupun prestasi non akademik. Adanya proses pembelajaran, maka terjadi proses transfer materi yang disampaikan pendidik kepada mahasiswa.

Pendidik menyampaikan materi pembelajaran sangat diharapkan agar mahasiswa memiliki perubahan yang positif setelah proses pembelajaran, mahasiswa yang awalnya tidak tahu menjadi tahu, mahasiswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa. Penyampaian materi yang dilakukan oleh pendidik dalam proses pembelajaran sangat menentukan hasil dari proses pembelajaran. Sebagai Pendidik sangat diharapkan memiliki variasi penyampaian pembelajaran yang sesuai, sehingga menghasilkan hal diharapkan sejak perencanaan pembelajaran. Model pembelajaran merupakan salah satu solusi atau pegangan yang harus dimiliki pendidik, sebagai pegangan dalam proses pembelajaran agar tercapainya perencanaan pembelajaran. Perasaan positif seperti rasa senang dan gembira akan mendorong kegiatan pendidikan olahraga menjadi lebih mudah ketika dalam pencapaian tujuan peningkatan aktivitas olahraga, hal ini akan lebih menciptakan keadaan yang efektif dan efisien dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Pernyataan yang ada ditambahkan Marhaeni, Astuti dan Atmaja (2018), *“submission of material carried out by educators in the learning process greatly determines the results of the learning process. As educators, it is highly expected to have variations in the delivery of learning”*.

Renang salah satu cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat, mulai dari anak

sampai dewasa, baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang tidak ada batasan untuk laki-laki atau perempuan, untuk anak atau dewasa, semua orang atau kalangan bisa melakukan olahraga renang. Bahkan banyak orang lanjut usia yang melakukan olahraga renang untuk menjaga kebugaran dan terapi. Olahraga renang merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang memang sangat digemari oleh lapisan masyarakat, karena olahraga renang dapat dilakukan dengan berbagai tujuan. Selain untuk prestasi atau lomba, olahraga renang banyak dilakukan oleh kalangan atau lapisan masyarakat untuk rekreasi, untuk terapi atau masa rehabilitasi/masa pengobatan (Ronnlund, 2014). Penjelesaian yang ada sebagaimana kutipan Okioga (2013), *“one type of sport that is favored by various levels of society because swimming can be done by children and adults, both men and women”*. Masyarakat banyak memanfaatkan waktu luangnya bersama keluarga pergi kekolam renang atau wahana air untuk rekreasi dengan berenang, dengan berenang mereka dapat berbagi kebahagiaan. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi.

Swimming atau berenang mempunyai manfaat yang positif bagi semua kalangan masyarakat khususnya bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat fokus dalam pembelajaran di kelas maupun di luar kelas, tentunya karena segar bugar baik itu olahraga maupun rohaninya. Selain itu mempunyai dampak positif lainnya, misal dapat melakukan kegiatan dengan maksimal karena kondisi tubuh yang prima. Olahraga renang merupakan olahraga air yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan serta yang paling pokok yaitu dapat membantu anak dalam pertumbuhan olahraga yang seimbang.

Renang memang sangat lengkap manfaatnya untuk mahasiswa, karena manfaatnya ini berpengaruh terhadap aktivitas yang lainnya. Tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan apapun itu yang berhubungan dengan gerak dengan melibatkan anggota tubuh, merangsang agar memiliki gerak yang baik, lalu perkembangan kecerdasan otak pun berdampak positif dan mahasiswa pun terangsang mempunyai rasa percaya diri, sehingga mahasiswa siap untuk menerima materi pembelajaran dalam proses belajar. Hal yang ada sebagaimana Syarifuddin (2016), *“a fit body can carry out any activity related to motion by involving the body's limbs, stimulating it to have good motion, then the development of brain intelligence has a positive impact and students are stimulated to have self-confidence.”*.

Olahraga renang tidak mudah dikuasai dalam waktu yang relatif pendek, butuh waktu yang relatif lama dalam penyesuaian dan pembiasaan agar tubuh dapat dengan mudah beradaptasi dengan air. Belajar renang dengan waktu yang minim sangat sulit, karena butuh adaptasi tubuh di air dalam waktu yang tidak singkat dan penuh dengan rasa sabar agar tubuh bisa beradaptasi dan dapat belajar gaya berenang dengan baik. Olahraga renang sebelum masuk belajar gaya renang, mahasiswa diawal biasanya belajar adaptasi di air misalkan pernapasan di air, mengapung di air, meluncur di air, itu merupakan langkah awal belajar renang yang merupakan awal dari penyesuaian atau adaptasi tubuh di air. Jika mahasiswa merasa *happy* atau nyaman maka biasanya adaptasi itu akan cepat dan mempermudah belajar gaya renang, tetap jika mahasiswa tidak *happy* atau tidak nyaman maka itu yang akan membuat mahasiswa sulit untuk belajar renang.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh mahasiswa. Pingge (2015) memaparkan bahwa, Olahraga renang terdapat empat gaya yang dilakukan, diantaranya gaya kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas. Keempat gaya dalam renang mempunyai kesulitan masing-masing dalam pembelajarannya. Pembelajaran dalam olahraga

renang juga mempunyai ciri khas tersendiri, maka mempunyai kesulitan masing-masing dalam melakukan gaya renang. Dalam jurnal Manzoor, Shah dan Saleem (2019) menyatakan bahwa, Gaya bebas (*crawl*) merupakan gaya yang biasa dilakukan oleh pemula. Sehingga cocok untuk pembelajaran di awal untuk orang yang ingin belajar berenang. Oleh karenanya Tartari (2015) menjelaskan bahwa, *“freestyle is a style that is usually done by beginners. So it is suitable for early learning for people who want to learn to swim”*. Pembelajaran renang yang paling pertama dilakukan adalah gaya bebas, gaya bebas dipelajari lebih awal karena gaya bebas merupakan gerak dasar dalam renang, gaya bebas merupakan gerakan yang hampir mirip setiap saat dilakukan oleh manusia sehari-harinya yaitu mirip seperti berjalan kaki. Selanjutnya gaya punggung yang pembelajarannya setelah gaya bebas, gaya punggung gerakannya hampir sama dengan gaya bebas, yang membedakan posisi tubuhnya, gaya punggung posisi tubuh terlentang, sedangkan gaya bebas posisi tubuhnya telungkup.

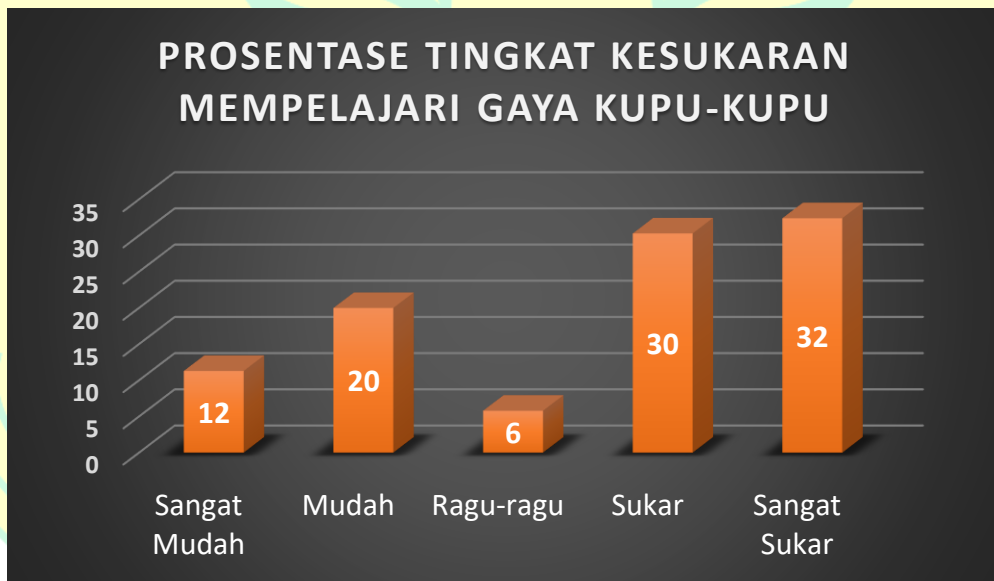
Mahasiswa belajar gaya punggung lebih mudah untuk mengatur pernapasan karena posisi tubuh terlentang menghadap keatas permukaan air, maka hidung dan mulut lebih mudah bernapas dibandingkan dengan gaya bebas. Dalam Jurnal Yogi Maulana, Deni Mudia, Gempar Al-Hadis menyatakan bahwa, Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air (Hammad, 2017). Kemudian gaya dada, gaya dada posisi badan telungkup kedua kaki ditarik secara bersamaan hingga membentuk huruf V, lalu tarik tangan secara bersamaan sambil angkat kepala untuk mengambil nafas. Arshad dan Shahzadi, (2016) memaparkan Gerakan-gerakan renang gaya dada jika diuraikan terdiri dari gerakan meluncur, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas dan gerakan tangan atau lengan. Belajar gaya kupu-kupu, gaya kupu-kupu termasuk gaya yang unik gerakannya berbeda dengan gaya yang lain, gaya kupu-kupu jika melakukan gaya ini sangat

bagus dilihatnya. Penjelasan yang ada sebagaimana kutipan Danilewicz (2018), "*learn the butterfly style, the butterfly style is a unique style whose movement is different from other styles, the butterfly style if you do this style is very good to see. Watching a butterfly swim is like seeing a dolphin swimming*". Melihat berenang gaya kupu-kupu seperti melihat lumba-lumba sedang berenang, karena gaya kupu-kupu gerakan tungkainya menyerupai gerakan lumba-lumba. Belajar gaya kupu-kupu tingkat kesulitannya lebih tinggi dibandingkan gaya yang lain.

Gaya kupu-kupu merupakan gaya tersulit dari ke empat gaya renang yang ada, karena mahasiswa yang ingin menguasai gaya kupu-kupu sebelumnya harus sudah menguasai gaya bebas, gaya punggung dan gaya dada. Renang Gaya Kupu-Kupu merupakan gaya renang yang paling sulit dipelajari. Gaya ini memiliki karakter gerakan yang memerlukan kekuatan tubuh bagian atas, kelentukan bagian bahu, pinggul, pergelangan kaki, koordinasi gerak. Semua komponen tersebut yang sulit dilakukan ketika melakukan proses pembelajaran keterampilan renang gaya kupu-kupu (Hilken & Ruyter, 2017). Gaya ini memiliki karakter gerakan secara fisik paling menuntut empat aspek; seperti kecepatan memukul dan memerlukan kekuatan tubuh bagian atas dengan baik, kelentukan bagian bahu, kelentukan panggul, kelentukan pada pergelangan kaki, koordinasi dan daya tahan (Stanojevic, 2018). Gaya kupu-kupu (*Butterfly*) menjadi salah satu gaya yang cukup sulit untuk dilakukan, terutama bagi pemula. Seringkali renang gaya kupu-kupu diberikan diakhir pembelajaran dibandingkan ketiga gaya yang lainnya. Melihat dan mengacu pada gerakan dan koordinasi yang kompleks mengakibatkan renang gaya kupu-kupu dianggap paling sulit dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Gerakan tangan secara bersamaan mengayuh baik ketika berada di bawah air (*insweep*) maupun ketika tahap istirahat (*recovery*), inilah salah satu faktor seseorang ketika berenang gaya kupu-kupu sulit untuk menaikan kepala dan mengikat leher serta menghirup udara cenderung terlambat (Nuridin, 2016). Renang gaya kupu-kupu dianggap sebagai gaya lanjutan, artinya mahasiswa

untuk menguasai gaya kupu-kupu harus mampu menguasai gaya yang lain. Pembelajaran gaya kupu-kupu dilakukan apabila gaya yang lain sudah dikuasai diantaranya gaya bebas, gaya punggung dan gaya dada. Dianggap sebagai gaya lanjutan karena gaya kupu-kupu pun dari gerakannya sudah berbeda dari gaya yang lain. Misalnya dari gerakan tungkai seperti lumba-lumba atau sering disebut *Dolphin Kick* (Sugiyono, 2016).

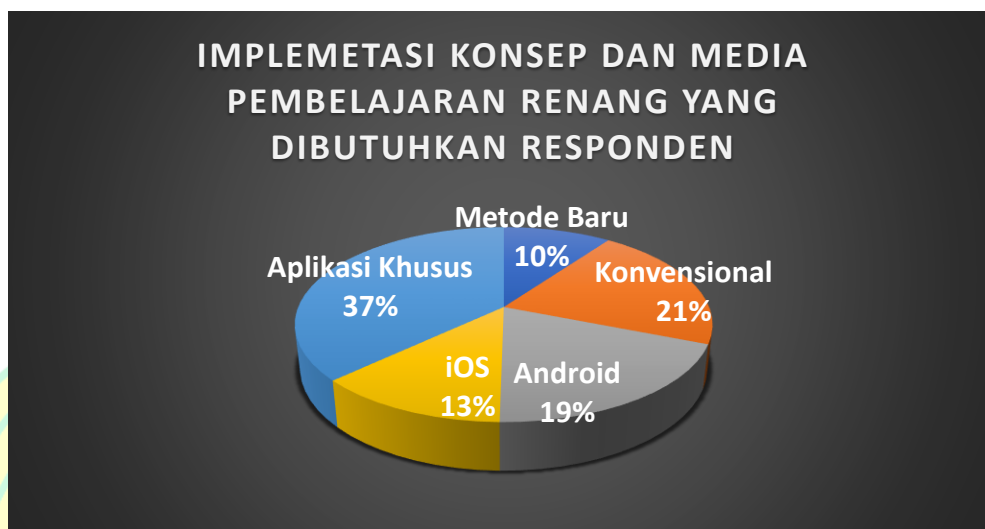
Peneliti menyertakan penelitian pendahuluan berupa analisis kebutuhan awal dengan responden mahasiswa pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setiabudhi Rangkasbitung salah satu Perguruan Tinggi di Banten dengan jumlah 60 subjek. Subjek dikondisikan sedemikian rupa dengan kesamaan karakter dan kemampuan awal renang yang sama, adapun hasil yang muncul sebagaimana berikut.



Gambar 1. 1 Analisis Kebutuhan Tingkat Kesukaran Mempelajari Gaya Kupu dalam Renang

Data yang ada menjelaskan sebanyak 12,% responden merasa sangat mudah mempelajari renang gaya kupu-kupu, 20% responden merasa mudah, 6% merasa ragu-ragu, 30% responden merasa sukar dan prosentase terbesar sebanyak 32% merasa sangat sukar dalam mempelajari renanga gaya kupu-kupu. Selain itu dengan responden yang sama peneliti menemukan data dalam lapangan berupa konsep pembelajaran yang dirasa butuh dalam

mempelajari renang gaya kupu sebagaimana data berikut.



Gambar 1. 2 Konsep pembelajaran yang dibutuhkan responden

Diagram di atas memaparkan konsep pembelajaran yang dibutuhkan untuk responden, sebanyak 19% usul berupa android, 21% lainnya mersa konvenional dibutuhkan dalam mempelajarinya, 10% dengan metode modern saat ini, sebanyak 13% membutuhkan dengan iOS dan sebanyak 37% membutuhkan dengan penggunaan aplikasi tertentu. Aplikasi tertentu dalam hal ini diterjemahkan berupa aplikasi yang mudah diakses dengan *smartphone* yang tidak dapat lepas dari kehidupan mahasiswa. Kejadian di lapangan yang terjadi dalam pembelajaran renang gaya kupu-kupu mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyerap materi renang gaya kupu-kupu.

Mahasiswa lebih mudah menyerap materi renang yang sebelumnya yaitu gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada dibandingkan dengan gaya kupu-kupu mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyerap materi. Sehingga dari observasi di atas pendidik dan peserta didik membutuhkan model pembelajaran renang gaya kupu-kupu untuk mahasiswa. Hal yang ada sebagaimana Borhannudin dkk (2016), "*certain applications in this case are translated in the form of applications that are easily accessible by smartphones that cannot be separated from student life. Events in the field that occur in the butterfly style swimming lessons students have*

difficulty in absorbing the butterfly style swimming material”.

Penelitian terdahulu pada cabang olahraga renang khususnya pada gaya kupu-kupu selama ini lebih banyak dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan, teknik dasar, aspek fisiologis, *strenght and conditioning*, tes dan pengukuran serta biomekanika yang berhubungan dengan strategi melatih. Seperti penelitian yang dilakukan oleh I W. Setaya, I W Santyasa dan I M. Kirna, (2013) yang berjudul Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Pemodelan Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Renang, memaparkan: Seorang guru dituntut mampu mengembangkan berbagai macam model pembelajaran yang diterapkan pada materi pembelajaran renang, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas. Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru mengembangkan dan mensiasati model-model pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan intensitas keterlibatan siswa (*student improvement*) secara efektif di dalam proses pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa pada dasarnya bertujuan menciptakan kondisi belajar yang memungkinkan siswa dapat termotivasi dan meraih prestasi belajar yang optimal. Penelitian yang dilakukan Arief Darmawan dan Citra Destiasari (2014) yang berjudul Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Renang Gaya Dolphin Bagi Pemula, yang terjadi dilapangan: Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah peneliti lakukan kepadaperenang pemula diperoleh data bahwa 85% menggemari renang gaya dolphin , 90% tidak pernah membaca buku latihan renang yang digemari, 85% tidak pernah mendapatkan variasi latihan renang yang digemari, 95% sangat perlu media buku sebagai penunjang latihan renang yang digemari, sedangkan hasil analisis kebutuhan yang peneliti lakukan kepada pelatih renang diperoleh data bahwa materi gaya renang dolphin yang diberikan pelatih masih kurang variatif, dan belum ada media yang dapat menunjang latihan renang gaya dolphin, kemudian pelatih menginginkan media buku karena

media buku dianggap dapat membantu memahami konsep latihan renang gaya dolphin. (Arief Darmawan dan Citra Destiasari, 2014)

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada cabang olahraga renang yang menyangkut pada model pembelajaran renang gaya kupu-kupu untuk mahasiswa yang menitik beratkan kepada penggunaan sebuah aplikasi yang dapat diakses melalui *smartphone* yang kapan saja bisa diakses dan dipelajari, agar mahasiswa dapat menyerap materi dengan baik dalam pembelajaran, maka pada penelitian ini dibuat dan diarahkan untuk mahasiswa mampu menyerap materi pembelajaran renang gaya kupu-kupu dengan baik agar dapat meningkatkan renang gaya kupu-kupu dengan aturan pembelajaran menggunakan aplikasi. Masih belum ada yang mengkaji tentang model pembelajaran renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa. Oleh karena itu peneliti butuh memperdalam model pembelajaran renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa.

Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan menyangkut substansi yang meliputi analisis program pembelajaran renang dalam bentuk-bentuk variasi model pembelajaran renang gaya kupu-kupu meliputi pembelajaran gerakan posisi tubuh, pengambilan nafas, gerakan lengan, gerakan tungkai, serta koordinasi gerakan renang gaya kupu-kupu, selain itu juga ditambahkan dengan dibuatnya model instrumen tes renang gaya kupu-kupu yang menggunakan audio visual.

B. Fokus Masalah

Fokus utama permasalahan pada penelitian ini adalah model belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dirumuskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa?
2. Apakah model belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi efektif untuk mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menghasilkan model belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa
2. Menguji efektivitas model keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi efektif untuk mahasiswa

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun dua kegunaan hasil penelitian ini yang berjudul model belajar renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa ini sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam pembelajaran terutama pada pendidikan jasmani materi ajar renang gaya kupu-kupu. Selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang model belajar renang gaya kupu-kupu untuk mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan

sebagai literatur dan bahan ajar perkuliahan untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya kupu-kupu untuk mahasiswa.

2. Kegunaan Praktis

a) Bagi Mahasiswa

- Memberikan suasana baru dalam proses belajar mengajar sehingga mahasiswa merasakan kenyamanan, keamanan dan kesenangan dalam belajar renang gaya kupu-kupu.
- Mahasiswa mudah menyerap materi pembelajaran keterampilan renang gaya kupu-kupu.
- Mahasiswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran keterampilan renang gaya kupu-kupu karena model pembelajaran yang bervariasi.

b) Bagi Pendidik

- Mengoptimalkan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi renang gaya kupu-kupu dan memberikan inspirasi untuk lebih kreatif dalam menggunakan media pembelajaran.
- Memperluas pengetahuan dalam pembelajaran khususnya pada materi renang gaya kupu-kupu.
- Membantu pendidik dalam menyajikan materi dengan baik dan lancar.

c) Bagi Program Studi Internal

Memberikan wacana dalam upaya meningkatkan mutu pengajaran dan hasil pembelajaran khususnya mahasiswa mata kuliah materi olahraga renang gaya kupu-kupu.

F. Signifikansi Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari model belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi efektif untuk mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti merupakan salah satu upaya

untuk memberikan inovasi/variasi model belajar keterampilan renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi untuk mahasiswa dalam perkuliahan Teori dan Praktek olahraga renang.

G. *State of The Art*

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan model latihan renang menunjukkan terbatasnya penelitian yang membahas secara khusus mengenai model belajar renang berbasis aplikasi dalam meningkatkan keterampilan renang gaya kupu – kupu untuk mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas secara khusus tentang model renang gaya kupu-kupu berbasis aplikasi dalam meningkatkan keterampilan renang gaya kupu – kupu untuk mahasiswa. Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *State of The Art* dari penelitian ini.

H. *Roadmap* Penelitian

Tabel 1.1. Studi Literatur Model Latihan Renang Kupu – Kupu Mahasiswa

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2016	N. Kato, J. Ayers, H. Morikawa (Eds.) Bio-mechanisms of Swimming and Flying. Department of Naval Architecture and Ocean Engineering Graduate School of Engineering, Osaka University 2-1 Yamadaoka, Suita, Osaka 565-0871, Japan	Flagellar Motor Berkecepatan Tinggi, Filamen Flagellar Cerdas, dan Berenang Terampil di Lingkungan Viscous Yukio

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
2	2017	Blythe Lucero, 100 More Swimming Drills Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013 ISBN: 978-1-78255-001-3	Untuk berenang lebih baik, kita harus berenang lebih efisien. Meskipun teknik yang baik adalah dasar dari renang yang efisien, hal ini sulit dicapai hanya dengan berenang putaran demi putaran. Masalah stroke yang sedang berlangsung membuat banyak orang merasa tidak dihargai. Oleh karena itu, latihan renang adalah elemen latihan yang mendasar dan berkelanjutan di semua tingkat olahraga.
3	2017	Wijnhoven et all, WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010	Inisiatif Pengawasan Obesitas Anak Eropa WHO: indeks massa tubuh dan tingkat kelebihan berat badan di antara anak-anak berusia 6-9 tahun dari tahun ajaran 2007/2008 hingga tahun ajaran 2009/2010
4	2018	Veldman, Jones, Santos, Sousa-Sá, & Okely, urnal of Science and Medicine in Sport, 2018	Tujuan: Keterampilan motorik kasar (GMS) adalah komponen penting dari perkembangan anak. Pemantauan tingkat dan korelasi GMS penting untuk memastikan strategi yang tepat diterapkan untuk mempromosikan keterampilan ini pada anak kecil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat perkembangan GMS anak usia 11-29 bulan saat ini dan bagaimana tingkat ini berbeda menurut usia, jenis kelamin, IMT dan status sosial ekonomi. Desain: Studi potong lintang.

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
5	2018	Jones et al., Development of a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians	Latar Belakang: Dapat dikatakan bahwa penerapan dan kegunaan pedoman aktivitas fisik (PA) untuk orang dewasa yang lebih tua belum efektif dengan hanya 12% dari populasi ini yang memenuhi pedoman minimum untuk menjaga kesehatan.
6	2019	D Higgs, Colin Louiseeveloping Physical Literacy Writers	Proyek ini didanai sebagian oleh Pemerintah Kanada dalam program penerapan aktivitas fisik
7	2019	(Toresdahl, et al., 2019) <i>SAGE Journals</i> , 12(1), 74–79.	Membuat program latihan kekuatan otot <i>quadriceps</i> dan <i>gluteus</i> untuk mencegah cedera pada pelari marathon
8	2019	(Rihatno & Tobing, 2019), <i>Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan</i> , 10(1), 1–14.	Menghasilkan model latihan kekuatan otot lengan yang mudah dan menarik untuk dilakukanserta efektif untuk meningkatkan kemampuan lemparan atlet pada cabang olahraga softball
9	2019	(Díaz et al., 2019), <i>Endocrinología, Diabetes y Nutrición</i> , 66 (9), 563-570	Melakukan latihan kekuatan selama 6 bulan dengan karet elastis dan latihan aerobik mengurangi prevalensi kelemahan pada pasien diabetes usia lanjut.
10	2020	Bull et al., World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour	Tujuan Untuk menjelaskan pedoman baru WHO 2020 tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap. Metode Pedoman ini dikembangkan sesuai dengan protokol WHO.

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
11	2020	Lisa Young , Justen O'Connor , Laura Alfrey & Dawn Penney To cite this article: Lisa Young , Justen O'Connor , Laura Alfrey & Dawn Penney (2020): Assessing physical literacy in health and physical education, Curriculum Studies in Health and Physical Education, DOI: 10.1080/25742981.2020.1810582	Teori Bernstein tentang kurikulum dan hubungan pedagogis untuk menganalisis penilaian Physical Literacy (PL) dengan implikasi untuk bidang Kesehatan dan/Pendidikan Jasmani (H/PE). Ini mengakui pentingnya penilaian untuk pengetahuan dan keterampilan apa yang dinilai dalam PL dan pada gilirannya, H/PE.
12	2020	David Bezeau, S. Turcotte, S. Beaudoin & J. Grenier To cite this article: David Bezeau, S. Turcotte, S. Beaudoin & J. Grenier (2020): Health education assessment practices used by physical education and health teachers in a collaborative action research, Physical Education and Sport Pedagogy, DOI: 10.1080/17408989.2020.1725457	Sekolah secara aktif mendukung pelaksanaan inisiatif pendidikan kesehatan (HE), dan kontribusi potensial pendidikan jasmani (PE) untuk inisiatif ini diakui di sejumlah negara (Gray, MacIsaac dan Jess, 2015, "Teaching 'Health' in Physical Pendidikan dengan Cara 'Sehat'.")
13	2020	(Azizi,2020), <i>Indonesian Journal for Physical Education and Sport</i> , 1(2), 369–374	Membuat alat untuk membantu guru penjas dalam proses pembelajaran sertamembantu peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmaninya yaitu daya ledak kelincahan dan kekuatan.

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
14	2021	(Lopes et al., 2021), <i>Journal of Exercise Science & Fitness</i> Volume 19, Issue 1, January 2021, Pages 32-39	Melakukan 8 minggu (satu sesi per minggu) latihan kekuatan di darat untuk perenang, merupakan program latihan tambahan untuk melengkapi latihan di dalam air dengan latihan kekuatan hasilnya relevan untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah dan mengoptimalkan perform perenang 50 m dan 100 m
15	2021	Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. <i>European Physical Education Review</i> , 27(1), 96–112. https://doi.org/10.1177/1356336X20925502	Literasi fisik yang telah menjadi fokus dalam pendidikan jasmani sekolah dan program olahraga remaja.

