

OLAHRAGA RENANG SEBAGAI PROGRAM SEKOLAH DI TK ISLAMIC CENTER SAMARINDA

**Shofiyyah Nur Fadhillah¹, Malpaleni Satriana², Hendry Ismawan³, Hamdiana⁴,
Evie Palenewen⁵, Ayu Aprilia Pangestu Putri⁶**
Universitas Mulawarman^{1,2,3,4,5,6}
Shopifadhilee@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kegiatan dan langkah-langkah keterampilan dasar olahraga renang yang digunakan pada program kegiatan sekolah di TK Islamic Center. Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi peristiwa yang dilaksanakan. Kegiatan olahraga renang yang diterapkan sebagai program sekolah di TK Islamic Center memiliki 7 aktivitas yang dilakukan. Aktivitas ini dilakukan secara berurutan dimulai dari pemanasan di darat, membasahi tubuh, pemanasan di air, bubbling, melatih gerakan kaki gaya bebas, meluncur menggunakan pelampung, dan berlatih di kolam dalam. Simpulan, Penelitian ini menunjukkan bahwa pelajaran renang di TK *Islamic Center* Samarinda membantu anak-anak mempelajari keterampilan dasar berenang

Kata Kunci: Renang Pada Anak Usia Dini

ABSTRACT

This study aims to determine the activities and steps of basic swimming skills used in the school activity program at the Islamic Center Kindergarten. This research employs a qualitative and case study approach to investigate the events that took place. The swimming activity implemented as a school program at the Islamic Center Kindergarten has seven activities. This activity is carried out sequentially, starting with warm-up on land, wetting the body, warm-up in the water, bubbling, practicing freestyle leg movements, gliding using a float, and practicing in the pool's deep end. Conclusion: This study shows that swimming lessons at the Islamic Center Kindergarten in Samarinda help children learn basic swimming skills. Keywords: Swimming in Early Childhood

PENDAHULUAN

Olahraga renang bukanlah hal yang baru, bukti keberadaannya terlihat dari peninggalan hieroglif Mesir kuno yang berasal dari tahun 300 SM. Ini menunjukkan bahwa manusia sudah mengenal renang jauh sebelum masa tersebut. Selain itu, seiring perkembangan Islam, aktivitas berenang tetap berlanjut dan terus dipelajari (Ermin & Fakhruddin, 2021).

Sejarah olahraga renang dalam Islam memiliki fondasi yang kokoh, karena renang merupakan salah satu olahraga yang direkomendasikan oleh Rasulullah Muhammad SAW (Anisa & Taufik, 2024; Badawi et al, 2024, Erlistiana & Andani, 2020). Dalam perspektif Islam, renang, bersama dengan berkuda dan panahan, dianggap sebagai aktivitas yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga untuk membentuk karakter dan disiplin (Badawi et al, 2024, Erlistiana & Andani, 2020; Salahudin & Rusdin, 2020).

Selain itu, renang berfungsi sebagai sarana dakwah, dimana Rasulullah memanfaatkan aktivitas yang populer di kalangan masyarakat untuk menyampaikan ajaran Islam dengan lebih efektif (Badawi et al, 2024, Erlistiana & Andani, 2020; (Armanda & Rizki, 2023). Dari Ibnu Wahb Al Harrani, Rasulullah SAW bersabda :

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ لَهُوَ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعَ مَلَأَعْبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتُهُ وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ
فَرَسُهُ وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْعَرَضَيْنِ وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ السِّبَاخَةَ

Artinya: “Setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah SWT adalah lahwun (sia-sia) dan permainan belaka, kecuali empat; candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kudanya, latihan memanah, dan mengajarkan renang” (HR. An-Nasai)

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW menyatakan bahwa melatih kuda, berenang, dan memanah adalah kegiatan yang bermanfaat, bukan hal yang sia-sia. Di sisi lain, sahabat Rasulullah, Umar bin Khattab mengatakan:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السِّبَاخَةَ وَالرِّمَايَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

Artinya: “Ajari anak-anakmu berenang, memanah dan naik kuda”. (HR. Imam Bukhari)

Berdasarkan hadits yang menyatakan pentingnya olahraga seperti berenang, TK Islamic Center menerapkan olahraga renang ke dalam program sekolah. Langkah ini tidak hanya bertujuan untuk memanfaatkan ajaran yang dianjurkan dalam hadits, tetapi juga untuk memberikan anak-anak kesempatan belajar keterampilan dasar di air yang penting, seperti keselamatan di air dan pengembangan fisik. Pelatihan keterampilan dasar renang dapat membantu individu bertahan di air dan mengurangi kemungkinan tenggelam, sehingga keterampilan dasar renang dapat dikatakan sebagai aspek penting (Lelono et al., 2020; Simamora & Alwi, 2020; Trianto, 2021). Dengan demikian, program ini diharapkan dapat mendukung perkembangan fisik dan mental anak serta membangun kepercayaan diri mereka.

Kegiatan renang di *TK Islamic Center* sebagai bagian dari program sekolah adalah langkah positif untuk memperkenalkan anak-anak pada olahraga dan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Dengan memasukkan renang ke dalam kurikulum, TK Islamic Center tidak hanya memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mempelajari keterampilan dasar renang, tetapi juga membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Keterampilan renang yang baik tidak hanya membantu anak dalam situasi penyelamatan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka dan mengembangkan rasa optimis. sehingga anak-anak yang terlatih dalam renang akan cenderung merasa lebih aman (Simamora & Alwi, 2020; Sriningsih et al., 2022; Trianto, 2021).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kegiatan dan langkah-langkah keterampilan dasar olahraga renang sebagai program kegiatan sekolah di TK Islamic Center. Penelitian Sinclair & Roscoe, (2023), melaporkan dalam penelitiannya untuk merekomendasikan olahraga renang dapat dimasukkan dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Olahraga renang dapat mendukung perkembangan fisik dan kepercayaan diri. Pada penelitian

Hapidoh, (2020), juga menyoroti pentingnya aktivitas fisik, khususnya renang, mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak-anak, serta perlunya pelatihan bagi pengajar untuk mengoptimalkan program ini. Penelitian yang telah dilakukan oleh Jariono et al., (2022), mengatakan bahwa pentingnya olahraga renang dalam pengembangan fisik dan mental anak serta bagaimana pelatihan yang tepat dapat memberikan dampak positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memahami secara mendalam pelaksanaan program renang sebagai kegiatan sekolah di TK Islamic Center Samarinda. Penelitian wawancara dilaksanakan di TK *Islamic Center* Samarinda, dan lokasi penelitian observasi kegiatan renang bertempat di Kolam Renang Hotel Harris Samarinda. Pengumpulan data dilakukan selama dua hari (tanggal 6 & 7 Februari tahun 2025), yaitu satu hari untuk kegiatan wawancara dengan kepala sekolah dan guru pendamping dan satu hari berikutnya untuk observasi serta wawancara dengan pelatih renang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga cara, yaitu observasi langsung saat kegiatan renang berlangsung, wawancara terstruktur dan semi-terstruktur dengan para narasumber, serta dokumentasi berupa foto selama pelaksanaan kegiatan. Observasi digunakan untuk melihat secara langsung tahapan kegiatan dan keterlibatan anak-anak, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dari berbagai perspektif.

Analisis data melalui tahapan reduksi data untuk menyaring dan menyederhanakan data yang telah dikumpulkan, penyajian data untuk menyusun data yang relevan dan disajikan dalam bentuk narasi, dan peneliti menyimpulkan hasil dari pola-pola yang ditemukan dalam data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi, kegiatan olahraga renang ini hanya dilaksanakan sebagai program sekolah bertujuan untuk memperkenalkan keterampilan dasar renang pada anak, sehingga anak dapat mengetahui *step by step* pada renang. Kegiatan olahraga renang ini didampingi oleh 1 pelatih renang, 2 asisten pelatih renang, dan 4 guru kelas (sebagai guru pendamping). Kegiatan ini dilakukan seminggu sekali, pada hari jum'at sore yang berlokasi di Hotel Harris Samarinda. Kegiatan olahraga renang yang diterapkan sebagai program sekolah di TK Islamic Center memiliki 7 aktivitas yang dilakukan. Aktivitas ini dilakukan secara berurutan dimulai dari pemanasan di darat, membasahi tubuh, pemanasan di air, *bubbling*, melatih gerakan kaki gaya bebas, meluncur menggunakan pelampung, dan berlatih di kolam dalam

PEMANASAN DI DARAT



Gambar 1. Pemanasan di atas kolam

Langkah pertama dalam kegiatan olahraga renang ini adalah Pemanasan. Pemanasan dilakukan sebelum melaksanakan olahraga renang, pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh dan mencegah cedera. Pada olahraga renang, terdapat dua pemanasan, salah satunya pemanasan di darat. Pemanasan ini dilakukan untuk mengelastiskan otot tubuh dan membuat otot tidak kaku, sehingga dapat mengurangi risiko cedera. Dengan pemanasan, aliran darah ke otot meningkat, yang berarti lebih banyak oksigen dan nutrisi yang tersedia untuk kinerja optimal. Pemanasan juga membantu mempersiapkan mental sebelum berolahraga, meningkatkan fokus dan konsentrasi. Otot yang dipanaskan dengan baik lebih sedikit berisiko mengalami kram. (Baskoro et al., 2018; Rahayu et al., 2021)

Langkah-langkah pemanasan:

1. Meregangkan otot kaki: gerakan ini dilakukan dari memutar *ankle* kaki dan mengangkat satu kaki sampai menyentuh bokong secara bergantian.
2. Jongkok ringan: Berdiri dengan kaki selebar bahu, turunkan badan seperti duduk, lalu kembali berdiri. Melangkah ke samping kanan dan kiri sambil membungkukkan badan sedikit.
3. Meregangkan otot tangan: Angkat satu lengan ke atas dan tekuk siku, lalu gunakan tangan yang lain untuk menarik lengan tersebut ke arah belakang.
4. Putaran Bahu: Angkat bahu ke atas lalu putar ke belakang dan depan secara bergantian.
5. Peregangan Leher: menoleh kekanan dan kiri. Memiringkan kepala kekanan dan kiri. Hadapkan kepala keatas dan kebawah.
6. Lompat kecil: melakukan gerakan lompat kecil ditempat.
7. Semua gerakan pemanasan ini dilakukan dengan durasi 8-10 detik/langkah.

MEMBASAH TUBUH SEBELUM MASUK KE KOLAM



Gambar 2. Membasahi tubuh sebelum masuk kolam

Langkah selanjutnya adalah membasahi tubuh sebelum masuk ke kolam renang. Langkah ini bertujuan untuk menjaga kenyamanan dan kesehatan saat berenang. Langkah ini dilakukan agar mengurangi terjadinya *shock termal*, kondisi yang terjadi pada tubuh karena mengalami perubahan suhu yang tiba-tiba, mencegah kulit kering yang disebabkan oleh klorin yang ada di dalam kolam, serta membuat kenyamanan tubuh untuk beradaptasi dari lingkungan luar ke dalam kolam (Seki et al., 2003; Setiaji, 2021)

PEMANASAN DI AIR



Gambar 3. Pemanasan di air

Langkah selanjutnya, pemanasan di air. Tidak hanya melakukan pemanasan di darat, dalam olahraga renang juga memiliki pemanasan di air. Pemanasan ini tidak rumit, hanya melakukan dayungan kaki dalam air. Pemanasan ini dapat membantu anak untuk melatih keterampilan dasar gaya untuk renang dan mampu menjadi faktor penurunan risiko yang akan terjadinya kram otot *triceps surae* atau kram otot betis (Helm et al., 2009). Gerakan ini dilakukan dengan 3 ritme, ritme pertama dayungan pelan, ritme kedua dayungan sedang, lalu ritme ketiga dayungan cepat. 3 ritme dayungan tersebut dilakukan secara 3 kali secara berulang.

BUBBLING



Gambar 4. Melakukan *bubbling*

Bubbling adalah proses dasar cara mengatur pernafasan dalam air, dengan cara mengeluarkan udara melalui mulut saat kepala berada di dalam air. Teknik *Bubbling* ini dilakukan secara 5 kali untuk membantu mengontrol pernapasan dengan mengeluarkan udara secara teratur, sehingga anak dapat merasa lebih tenang dan nyaman ketika di dalam air. Teknik ini dapat meningkatkan efisiensi gerakan sehingga dapat bergerak lebih cepat dan lebih lancar dalam air (Purwanto et al., 2024)

Cara untuk melakukan teknik ini yang pertama mengambil napas lewat mulut, lalu mulai memasukkan kepala ke dalam air, saat kepala sudah di dalam air, secara perlahan keluarkan udara melalui mulut, dan akan menciptakan gelembung di permukaan air.

MELATIH GERAKAN KAKI GAYA BEBAS



Gambar 5. Melakukan gerakan kaki gaya bebas



Gambar 6. Melakukan gerakan kaki gaya bebas

Melatih gerakan kaki gaya bebas adalah ketrampilan dasar yang bertujuan untuk pengembangan teknik renang yang efisien dan cepat. Gerakan kaki yang tepat berperan besar dalam menjaga keseimbangan tubuh di dalam air, serta memberikan dorongan yang diperlukan untuk maju. Pada gaya bebas, Gerakan kaki dilakukan secara rileks dengan posisi lurus dari paha hingga ujung jari kaki, tanpa tekukan pada lutut saat awal. Saat fase istirahat, lutut sedikit ditekuk membentuk sudut $30\text{--}40^\circ$, lalu dihentakkan untuk menciptakan dorongan. Kedalaman paha saat menendang ke bawah sekitar $20\text{--}25\text{ cm}$, sedangkan kaki saat menendang bisa mencapai $30\text{--}35\text{ cm}$. Tendangan dilakukan dengan punggung kaki yang kuat, lutut fleksibel, dan pergelangan kaki tetap lentur. Setelah kaki lurus, diayunkan ke atas hingga tumit menyentuh permukaan air. Gerakan kaki dilakukan bergantian secara silang, menyerupai langkah saat berjalan (Arhesa, 2020)

Pengajaran gerakan kaki yang benar dapat membantu anak merasa lebih nyaman dan percaya diri di dalam air. Dengan fokus pada gerakan kaki yang tepat, seperti ayunan dari pangkal paha, menjaga tubuh yang sejajar dengan permukaan udara, anak-anak dapat belajar posisi untuk mengontrol gerakan mereka dengan lebih baik. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kekuatan otot kaki, tetapi juga mengajarkan pentingnya ritme dan keseimbangan saat berenang.

MELUNCUR MENGGUNAKAN PAPAN PELAMPUNG



Gambar 7. Meluncur menggunakan papan pelampung

Hal dasar dari belajar renang adalah meluncur. Teknik yang digunakan untuk memulai gerakan berenang dengan efisien dari tepi kolam. Teknik ini bertujuan untuk mengoptimalkan kecepatan dan momentum saat memasuki air. Penggunaan papan pelampung berguna untuk pembelajaran renang menjadi efektif dan efisien, karena dapat membuat berat badan dan gerakan tangan atau tungkai menjadi lebih ringan (Sudianto et al., 2024). Berikut langkah yang dilakukan untuk gerakan meluncur:

- 1 Posisi Awal:
Memberi instruksi ke anak untuk berdiri di tepi kolam dengan papan pelampung yang digenggam kedua tangan.
- 2 Dorongan Awal:
Mengarahkan anak untuk mendorong tubuh ke depan dengan kuat menggunakan kaki saat meluncur. Sebelumnya, anak sudah diberikan contoh bagaimana dorongan yang baik untuk memulai.
- 3 Posisi Tubuh:
Ketika meluncur, instruksikan kepada anak untuk menjaga posisi tubuh yang lurus dan sejajar dengan permukaan air. Lalu pastikan kepala anak sedikit menunduk dan lengan diarahkan lurus ke depan.
- 4 Gerakan Kaki:
Saat meluncur, anak dapat dilatih perlahan untuk menggerakkan kaki dengan lembut. Beritahukan kepada anak bahwa gerakan kaki yang dapat membantu menjaga keseimbangan.
- 5 *Bubbling*:
Instruksikan anak untuk mengkombinasikan *bubbling* pada gerakan ini.

BERLATIH DI KOLAM DALAM



Gambar 8. Berlatih di kolam dalam

Kegiatan ini dilakukan dengan 1 pelatih renang 1 anak, karena kegiatan ini dilakukan di kolam dalam. Kegiatan ini bertujuan supaya anak dapat beradaptasi dan lebih fokus melatih *bubbling* dan gerakan kaki yang benar. Di kegiatan ini juga pelatih renang akan menilai kepada anak-anak yang masih belum berani untuk melakukan gaya dasar renang (menyelam, menggerakkan kaki, dan *bubbling*), anak-anak yang sudah berani tetapi belum bisa melakukan gaya dasar renang, serta anak-anak yang sudah bisa

melakukan gaya renang. Setelah dinilai, pelatih akan memanggil lagi anak-anak yang masih belum berani untuk mengajak anak untuk belajar renang dengan lebih tenang dan nyaman, sehingga anak berani untuk melakukan gerakan dasar renang lagi. Untuk anak yang sudah bisa dan sudah berani akan dilatih secara mendalam lagi bersama para asisten pelatih renang untuk melatih gerakan kaki dan tangan yang benar saat melakukan meluncur dan gaya punggung.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelajaran renang di TK Islamic Center Samarinda membantu anak-anak mempelajari keterampilan dasar berenang. Program ini memiliki tujuh langkah, dimulai dengan pemanasan di darat, kemudian beralih ke latihan di kolam dalam. Setiap langkah direncanakan untuk mengajarkan gerakan renang kepada anak-anak secara perlahan dan menyenangkan. Pelatih, asisten pelatih, dan guru membantu menciptakan tempat belajar yang aman dan mendukung. Pelajaran diadakan seminggu sekali, yang membangun kebiasaan dan minat anak-anak untuk berenang. Dengan pendekatan yang jelas dan berkelanjutan, anak-anak meningkatkan keterampilan fisik dan cara mereka menghadapi air. Selain keterampilan fisik, kegiatan ini meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, dan kemandirian anak-anak.

Melalui langkah-langkah seperti *bubbling*, meluncur menggunakan papan pelampung, dan latihan di kolam dalam, anak-anak belajar menghadapi rasa takut dan memiliki pengendalian diri di dalam air. Program ini juga menggabungkan nilai-nilai Islam, mengikuti nasihat Nabi untuk mengajarkan renang kepada anak-anak. Berenang menjadi cara untuk membangun karakter dan pertumbuhan spiritual, bukan hanya sekadar olahraga. Melihat hasilnya, program renang di TK Islamic Center Samarinda dapat menjadi contoh bagi sekolah-sekolah lain. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan anak usia dini dapat diperkaya dengan kegiatan fisik yang menyenangkan, bermanfaat, dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group.
- Armanda, V., & Rizki, M. L. (2023). Pengaruh Olahraga Terhadap Penyebaran Agama Islam Di Indonesia Dan Dunia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1 Nomor 2, 407–414.
- Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. *Magna Medika: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(Februari), 71–75. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2745.2009.01572.x>
- Erlistiana, D., & Andani, M. (2020). BUSYRO : Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. *BUSYRO : Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 02(01), 1–8.
- Ermin, A., & Fakhruddin, A. (2021). Rahasia Saintifik dibalik Ibadah Sunnah Berenang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i1.1672>
- Hapidoh. (2020). Implementasi Kegiatan Renang dalam Mengembangkan Motorik Kasar anak Usia Dini Di Ar-Raudah Playgrup And Kindergarten Kota Bandar Lampung. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Helm, A., Oja, T., Saar, L., Takkis, K., Talve, T., & Pärtel, M. (2009). Human influence

- lowers plant genetic diversity in communities with extinction debt. *Journal of Ecology*, 97(6), 1329–1336. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2745.2009.01572.x>
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., Nurhidayat, N., Pradana, M. D. Y., Sundoro, A. S., Kristiyadi, D. A. B., Minawati, D.
- E. M., Destiana, A. A., Wulandari, W., Muhammad, R., Putra, G. B., Nyatara, S. D., & Marganingrum, T. (2022). Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 2(1), 12–19. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v2i1.50>
- Lelono, S., Sabarini, S. S., & Riyadi, S. (2020). Diving Skill's Coaching Upaya Pemberdayaan Para Relawan Search and Rescue di Surakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 57–60. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29508>
- Muhammad Badawi, Muhammad Zikry Munawar, Muhrian Hamidillah, M. N. A. (2024). Olahraga Renang Dalam Pandangan Islam. *Journal Islamic Education*, 3 (20), 6.
- Purwanto, D., Ismail, M., Murtono, T., Kungku, C., & Rifandy, A. A. (2024). Coaching Klinik Teknik Dasar Renang Atlet Pemula Di Cakra Swimming Club Palu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, 4(2), 169–175. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v4i2.3060>
- Qhoirin Anisa, & Muhammad Taufik. (2024). Studi Hadis-Hadis Tentang Anjuran Berenang. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 129–145. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1435>
- Rahayu, S., Ulfatul Faza, R., Soegiyanto, & Setyawan, I. (2021). Olahraga Kebugaran. In *Analytical Biochemistry*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), 457–4644 <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Seki, T., Morimatsu, S., Nagahori, H., & Morohashi, M. (2003). Free residual chlorin in bathing water reduces the water-holding capacity of the stratum corneum in atopic skin. *The Journal of Dermatology*, 30(3), 196–202. <https://doi.org/10.1111/j.1346-8138.2003.tb00371.x>
- Setiaji, I. M. (2021). 3 Hal yang Wajib Dilakukan Sebelum Berenang. Kompasiana.com.<https://www.kompasiana.com/ilhammaritosetiaji2694/5fa35b7bd541df7be42b5072/3-hal-yang-wajib-dilakukan-sebelum-berenang>
- Simamora, F. A., & Alwi, F. (2020). Sosialisasi Pertolongan Pertama pada Korban Tenggelam bagi Petugas Penjaga di Kolam Renang Siharang-Karang, Kota Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 2(1), 41–45.
- Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Impact of Swimming on Fundamental Movement Skill Development in Children (3–11 Years): A Systematic Literature Review. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/children10081411>
- Sriningsih, S., Solihin, A. O., & Komariah, S. (2022). Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di Kolam Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 63–73. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3182>
- Sudianto, A., Mukminin, S., & Joesidawati, M. I. (2024). *Buku Ajar Renang dan Widya*

Selam. Hal 22.

Trianto, A. (2021). Buku ajar renang dan keselamatan di air. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Nomor Mi).