

**PENGARUH METODE BAGIAN DAN METODE KESELURUHAN
TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA**

(Skripsi)

Oleh

**SYAHROFI ADI PUTRA
0813051071**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2013

ABSTRAK

PENGARUH METODE BAGIAN DAN METODE KESELURUHAN TERHADAP KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA

Oleh

Syahrofi Adi Putra

PEMBIMBING

Drs. Suranto, M. Kes

Drs. Akor Sitepu, M. Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh metode bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia. (2) Metode yang lebih baik antara metode bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia.

Objek penelitian sebanyak 30 siswa SMP Negeri 1 Rumbia yang dibagi dalam 2 kelompok dengan menggunakan teknik *random sampling*. Teknik pengambilan data untuk tes keterampilan gerak dasar ini menggunakan tes ketepatan renang. Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji T dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh antara metode bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya pada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia. ($t_{hitung} 7,06 > t_{tabel} 1,701$). (2) Metode bagian lebih baik pengaruhnya dari pada metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 rumbia. Kelompok metode bagian memiliki peningkatan sebesar 30,6% sedangkan kelompok metode keseluruhan memiliki peningkatan sebesar 12,8%.

Kata kunci : gerak dasar, metode pembelajaran dan renang gaya dada

ABSTRACT**INFLUENCE OF A PART METHOD AND TOTALITY METHOD
TOWARD CHEST STYLE SWIMMING SKILL**

By

Syahrofi Adi Putra**MENTOR****Drs. Suranto, M. Kes****Drs. Akor Sitepu, M. Pd**

This research intent to know: (1) influence of a part method and totality toward chest style swimming skill at the seven graders of SMP N 1 Rumbia. (2) The better learning method among a part method and totality toward chest style swimming skill at the seven graders of SMP N 1 Rumbia.

Object of the research as much 30 student SMP N 1 Rumbia those are divided in 2 groups with used technique of random sampling. In collecting data for base power skill testing used swimming accuracy test. Technique analysis data used normality test, homogeneity test, T test with significance 5%.

Based on the result above, it can be said that: (1) There is influence among a part method and totality method toward chest style swimming skill at the seven graders of SMP N 1 Rumbia. (t counting $7,06 > t$ table $1,701$). (2) A part method is better influence than totality method toward chest style swimming skill at the seven graders of SMP N 1 Rumbia. Group of a part method have increase as big as $30,6$ meanwhile group of totality method have increase as big as $12,8$.

Key word: base power, learning method and chest style swimming

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Renang adalah olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Olahraga renang merupakan salah satu cabang yang sedang berkembang di Indonesia saat ini, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perkumpulan renang yang berkembang di daerah-daerah khususnya Lampung. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang memiliki empat gaya yaitu renang gaya bebas, gaya dada, gaya dolphin dan gaya punggung.

Dari keempat gaya tersebut salah satunya adalah renang gaya dada, renang gaya dada merupakan renang dengan gaya yang paling mudah dan santai untuk berenang jarak jauh. Adapun uraian-uraian mengenai teknik dasar renang gaya dada sebagai berikut: 1) posisi badan, 2) gerakan lengan, 3) gerakan kaki, 4) gerakan pengambilan nafas, dan 5) koordinasi gerakan keseluruhan.

Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan ditemukan pada saat siswa melakukan teknik renang gaya dada masih banyak yang belum sempurna, saat mempraktikkan ada 8 orang yang belum dapat melakukan teknik dasar gerakan kaki dengan benar, 6 orang belum dapat melakukan gerakan lengan, dan 16 orang belum

dapat melakukan teknik dasar pernapasan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kemampuan penguasaan teknik gerak dasar ayunan tangan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia
2. Masih kurangnya kemampuan penguasaan teknik gerak dasar dorongan kaki renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia
3. Masih kurangnya kemampuan penguasaan teknik pernafasan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia

Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh metode bagian terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah tahun pelajaran 2012/2013 ?
2. Adakah pengaruh metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah tahun pelajaran 2012/2013 ?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya metode bagian

dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah tahun pelajaran 2012/2013 ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah tahun pelajaran 2012/2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah tahun pelajaran 2012/2013.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII 7 SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah tahun pelajaran 2012/2013.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa
2. Bagi Guru
3. Bagi Peneliti

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk

mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pengertian pendidikan menurut John Dewey (2005:36) pendidikan adalah suatu proses pengalaman karena kehidupan adalah pertumbuhan.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. (Eddy Suparman, 2000: 8).

Pengertian Pengaruh

Menurut Norman Barry (2000: 99) : Pengaruh adalah suatu tipe kekuasaan yang jika seseorang yang di pengaruhi agar bertindak dengan cara tertentu.

Hasil Belajar

Hasil belajar menurut Sudjana (1990:22) adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

Keterampilan Gerak

Keterampilan, menurut para ahli adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien, dan adaptable (Samsudin 2008:22).

Renang

Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga jantung, paru-paru dan seluruh otot berkembang. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal perbedaan jenis kelamin, perbedaan umur, laki-laki atau perempuan, tua, muda, semua relatif bisa melakukannya.

Menurut Irwansyah (2004:57) syarat-syarat kolam renang adalah : panjang kolam 50 meter, lebar 21 meter, dinding harus vertikal, banyaknya lintasan adalah 8 lintasan, lebar lintasan 2,5 meter, suhu air berkisar antara 23-25 °C, kedalaman air minimum 1.80 meter untuk perlombaan, tempat start tidak boleh licin, kemiringannya tidak boleh lebih dari 10 derajat dan garis-garis tanda lintasan dapat dibuat di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang.

Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Renang gaya dada adalah renang dengan gaya yang paling mudah dan santai untuk berenang jarak

jauh. Gaya dada merupakan gaya renang kuno yang sudah ada sejak jaman dahulu. Gaya ini tidak punah dan pada saat ini merupakan satu dari 4 gaya renang yang diperlombakan dalam pertandingan-pertandingan renang internasional. Gaya dada memiliki batasan dan peraturan yang lebih lengkap serta definisi lebih rinci dari pada gaya-gaya yang lain dalam buku peraturan. Adapun uraian-uraian mengenai teknik dasar renang gaya dada sebagai berikut:

1. Posisi badan
2. Gerakan kaki
3. Gerakan lengan
4. Gerakan Pengambilan nafas
5. Kordinasi gerakan keseluruhan

Metode Pembelajaran

Menurut pendapat Nana Sudjana (2005: 76) bahwa, “Metode pembelajaran ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran”.

1. Metode Bagian

Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan”.

2. Metode Keseluruhan

Menurut Sugiyanto (1996: 67) “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar di arahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”.

Kerangka Pikir

Salah satu solusi yang dapat dilakukan guru olahraga untuk meningkatkan kemampuan keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia adalah penggunaan metode bagian dan metode keseluruhan. Diharapkan dengan penggunaan metode bagian dan metode keseluruhan pada keterampilan renang gaya dada, siswa dapat belajar teknik gerak dasar renang gaya dada dengan optimal sehingga indikator pembelajaran dapat tercapai.

Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus di cari pemecahannya. Dugaan sementara yang hendak dibuktikan kebenarannya dalam penelitian ini adalah :

Ha₁ : Adanya pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap

keterampilan renang gaya dada.

Ha₂ : Adanya perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada dan metode bagian lebih baik dari pada metode keseluruhan.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Riduwan, 2005:50)

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 1998: 99). Variabel dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a) Variabel bebas : metode bagian (X1) dan metode keseluruhan (X2)

- b) Variabel terikat: Keterampilan renang gaya dada (Y)

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : *"the nonrandomized pre-test post-tes the same subject design"*.

Objek Penelitian

Pada uji coba terbatas, pengambilan objek penelitian dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Pada *simple random sampling*, pengambilan sampel (bagian objek penelitian) dari populasi (seluruh objek penelitian) dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi (seluruh objek penelitian) tersebut.

Dari uraian diatas maka yang menjadi objek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 1 Rumbia kelas VII 7 yaitu berjumlah 30 orang.

Tempat Penelitian

1. Nama sekolah : SMP N 1 Rumbia
2. Alamat : Reno Basuki Kecamatan Rumbia Kabupaten Lampung Tengah

Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu penelitian : 12 kali pertemuan selama 4 minggu
2. Frekuensi : 3 x seminggu

3. Set : 2 x 45 menit

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar siswa, dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif Nurhasan (1989:1.3).

Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (1998: 112) instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Instrumen penelitian adalah alat pengambilan data. Instrumen tes gaya dada ini sebagai berikut :

- a. Menentukan obyek penelitian.
- b. Memberikan tes awal berupa gerakan koordinasi meluncur, lengan, kaki dan nafas selanjutnya dilakukan *Ordinal Pairing*.
- c. Setelah menilai dan merangking dari skor yang tertinggi sampai terendah selanjutnya dibagi dua, yaitu kelompok 1 dengan menggunakan metode bagian dan kelompok 2 menggunakan metode keseluruhan. Kemudian

melakukan perlakuan secara masing-masing menurut metode yang diberikan.

- d. Setelah melakukan perlakuan tahap akhir dilakukan tes akhir keterampilan renang gaya dada.

Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir keterampilan renang gaya dada menggunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. Uji Normalitas

Rumus yang digunakan adalah:

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

- SD : Simpangan baku
Z : Skor baku
x : Row skor
 \bar{X} : Rata-rata

2. Uji Homogenitas

Menurut Sudjana (2005: 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

3. Uji t

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\text{gab}} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

1.

$$S_{\text{gab}} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

4. Uji Hipotesis

Untuk uji t kriteria pengujian adalah terima hipotesis, jika $t < t_{1 - \alpha}$ untuk harga lain H_0 ditolak. T tabel diperoleh dari distribusi t dengan tingkat kepercayaan 0,95 dan derajat kebebasan (dk) = $(n_1 + n_2 - 2)$.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisis data. Jenis data yang digunakan terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok yaitu kelompok metode bagian dan kelompok metode keseluruhan. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisis normalitas data, homogenitas dan uji t.

Nilai rata-rata tes awal keterampilan renang gaya dada siswa yang diajar menggunakan metode bagian yaitu sebesar 55,13 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 79,53.

Nilai rata-rata tes awal keterampilan renang gaya dada siswa yang diajar menggunakan metode keseluruhan yaitu sebesar 54,67 dan mengalami

peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 62,73.

Terlihat bahwa nilai rata-rata keterampilan renang gaya dada siswa yang diajar menggunakan metode bagian lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang diberi pembelajaran dengan metode keseluruhan. Nilai rata-rata siswa yang diberi pembelajaran metode bagian sebesar 79,53, sedangkan yang diberi pembelajaran dengan metode keseluruhan sebesar 62,73.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian di SMP N 1 Rumbia sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, setelah itu diberikan perlakuan selama 1 bulan dengan pertemuan 3x seminggu. Untuk kelompok metode bagian dan metode keseluruhan mengalami peningkatan. Hasil yang diperoleh dari kedua metode tersebut, diperoleh metode bagian hasilnya lebih besar dari metode keseluruhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan hasil peningkatan keterampilan renang gaya dada antara siswa yang menggunakan metode bagian dan metode keseluruhan. Perbedaan ini dapat dilihat pada rata-rata kemampuan hasil peningkatan keterampilan renang gaya dada antara siswa yang menggunakan metode bagian dan metode keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan tersebut sebenarnya kedua metode baik metode bagian maupun metode keseluruhan masing-masing merupakan metode yang memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan keterampilan renang gaya dada, namun metode bagian lebih besar pengaruhnya dibanding metode keseluruhan. Hal ini terbukti pada hasil pembelajaran dalam penelitian ini, bahwa rata-rata hasil belajar keterampilan renang gaya dada siswa yang diberi metode bagian lebih tinggi dibandingkan dengan metode keseluruhan.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas VII7 SMP Negeri 1 Rumbia.

Saran

Berdasarkan simpulan, maka disarankan

1) Bagi Siswa

Sebagai pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar renang gaya dada.

2) Bagi Guru

Guru harus meningkatkan dan harus menguasai pembelajaran kooperatif baik metode bagian maupun keseluruhan. Hal ini disebabkan kedua metode pembelajaran kooperatif tersebut dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada. Untuk menguasai pembelajaran kooperatif tersebut guru dapat belajar baik melalui literatur-literatur ataupun mengikuti pelatihan-pelatihan.

3) Bagi Peneliti

Skripsi ini dapat di jadikan bahan acuan atau perbandingan penelitian dimasa yang akan datang, dan dapat terus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Bina Aksara.
- Barry, N. 2000. *An Introduction to Modern History*. New York : St. Martiris Press
- Dauer, V. P. and Pangrazi, R. D. 1989. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Macmillan.
- Dept. P & K RI, Dirjen PLSPOR, *Cara Belajar & Mengajar Renang, Proyek Pembinaan, Pemasalahan dan Pembibitan* OR, 1978 – 1979. Jakarta.
- Dewantara, K. H. 2005. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.
- Dewey, J. 2005. *Experience and Education*. Kappa Della Pi. United States.
- Faisal, S. 1982. *Metodologi Penelitian*. Universitas Muhammadiyah Malang : PT. Angkasa.
- Fits, and Posner. 1967. *Motor Control*. Philadelphia : Lippincott & Wilkins.
- Freeman, W. H. 2001. *Physical Education and Sport in a Charging Society*. Ally and Bacon. Boston.
- Haller, David. 2010. *Belajar Berenang*. Bandung : PT. Pionir Jaya.
- Hamalik. 2006. *Hasil Belajar*. Duasatu.web.id/2012/07.
- Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.

- Irwansyah. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Grafindo Media Pratama.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.
- Pribadi, B. A. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta : PT. dian Rakyat.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: alfabeta.
- Roberts, A. R. and Gilbert. 2008. *Social Workers Desk Reference*. Buku Pintar Pekerja Sosial Jilid I. PT. BPK. Gunung Mulia.
- Schrieke, B. J. O. 1957. *Indonesia Sociological Studies, Part Two*. Bandung.
- Siedentop. 1991. *Pendidikan jasmani*. Dr. B. Abduljabar. FPOK UPI. Bandung.
- Sudjana, N. 2006. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- _____ 2005. *Dasar – Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Suhendro. A. 1999. *Dasar-Dasar Keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suparman, Eddy. 2000. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung : PT. Angkasa.
- Surachman, Winarto. 1980. *Dasar dan Teknik Reserch*. Bandung : Tarsito.
- Sutikno, M. S. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Thomas, David G. 2002. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Unila. 2008. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Yunus, Mahmud. 2008. *Sejarah Pendidikan Islam*. Jakarta : Mahmud Yunus Wadzurriyyah.