

## ***Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang***

Received: 17 Desember 2022

Revised: 20 Desember 2022

Accepted: 17 Januari 2023

**Andri Gemaini, Nuridin Widya Pranoto, Aulia Rahmad**

Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang,  
Sumatera Barat

e-mail : [andrigemaini@fik.unp.ac.id](mailto:andrigemaini@fik.unp.ac.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi berprestasi atlet usia dini club renang di Fitt Club Kota Padang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis survei. Populasi pada penelitian ini adalah Fitt Swimming Club dengan jumlah 30 orang, dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh dari populasi yaitu berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan katagori interval. Hasil dari penelitian motivasi latihan atlet usia dini club renang Fitt Club Kota Padang pada faktor intrinsik yaitu 79 dan pada faktor ekstrinsik mendapat skor 77. Dari kedua faktor tersebut motivasi berprestasi atlet usia dini club renang Fitt Club Kota Padang dengan skor 78 dalam skala penelitian kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Motivasi, Renang

### **PENDAHULUAN**

Pada saat ini cabang olahraga renang merupakan olahraga yang digemari masyarakat. Hal ini bisa terlihat dari banyaknya masyarakat yang mengunjungi kolam renang yang jumlahnya kian hari kian bertambah. Karena pentingnya dan pesatnya perkembangan olahraga ini seringkali anak-anak diajarkan renang di usia dini, bahkan renang saat ini menjadi olahraga yang masuk kedalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik olahraga renang yang menyenangkan dan dekat sekali dengan kehidupan masyarakat luas khususnya anak anak. (Yani, A. 2017).

Olahraga renang yang bertujuan untuk mencapai prestasi, maka dalam melakukan gerakan renang harus dilakukan dengan cara efektif dan efisien. Maksud dari gerakan efektif dan efisien yaitu bergerak dengan cara memperkecil atau mengurangi terjadinya hambatan pada saat berada di air. Dalam olahraga renang terdapat gaya renang yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu (Robertson, Benardot, & Mountjoy, 2014).

Renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai bagi setiap orang yang dapat berguna sebagai cara untuk bertahan hidup pada saat berada di dalam air. Renang adalah suatu cara untuk melewati permukaan air dengan menggerakkan anggota tubuh. Renang merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju. Gemaini (2019), sedangkan Tierney (2011) berpendapat bahwa renang merupakan salah satu dari olahraga air yang mewajibkan atlet usia dininya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Sejalan dengan pernyataan tersebut Crowley, Harrison, & Lyons (2017) mengemukakan bahwa olahraga renang merupakan bentuk dari suatu aktivitas yang dilakukan di air untuk mengolah fisik yang dapat menyehatkan dan menyenangkan.

Renang adalah salah satu cabang olahraga aquatic yang dilakukan di dalam air. Terdapat empat gaya dalam olahraga renang yaitu gaya bebas (the crawl stroke), gaya dada (breast stroke), gaya kupu-kupu (butterfly stroke), dan gaya punggung (back stroke) (Koenig, Jarczok, Wasner, Hillecke, & Thayer, 2014). Empat gaya renang tersebut juga termasuk dalam nomor-nomor dalam perlombaan renang. Selain gaya renang, yang termasuk dalam nomor-nomor perlombaan renang yaitu menurut jarak tempuh dan jenis kelamin.

Setelah mengetahui berbagai macam-macam gaya renang. Menurut Neiva, Marques, Barbosa, Izquierdo, & Marinho (2014) hal yang perlu diketahui agar perenang dapat berenang lebih cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal berikut: (1) mengurangi hambatan, (2) menambah dorongan, dan (3) mengkombinasikan dari keduanya.

Pada perlombaan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang. Adapun nomor-nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam olimpiade renang gaya bebas sebagai berikut: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), dan 1500 m (putra) (Rasyid, Setyakarnawijaya, dan Marani, 2017).

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara efektif dan efisien. Selain memiliki fungsi sebagai kegiatan dalam mengisi waktu luang, menjaga kesehatan, menjaga keselamatan diri, berenang juga sebagai olahraga untuk meraih prestasi. Sejalan dengan pernyataan tersebut, (Eager, 2014) olahraga renang selain berfungsi sebagai olahraga rekreasi, dapat berfungsi sebagai sarana terapi bagi masalah-masalah kesehatan. Sukmawati (2015) berpendapat selain berguna untuk perlindungan diri, renang juga

digunakan untuk meraih prestasi yang berguna bagi kehidupan individu tersebut.

Dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya olahraga renang motivasi sangat berperan penting sebagai pendorong atau penggerak bagi seseorang untuk berlatih olahraga dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya. Karena olahraga memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman, meningkatkan kesehatan jasmani juga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Melalui olahraga, masyarakat setempat mendapatkan kesempatan yang luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapat popularitas, menemukan teman-teman baru serta pengalaman bepergian dan bertanding yang mendatangkan kepuasan. Pengertian motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil/ dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Motif berprestasi dapat diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan atau melakukan kecakapan pribadi setinggi mungkin dalam segala aktivitas dan suatu ukuran keunggulan tersebut digunakan sebagai perbandingan, meskipun dalam usaha melakukan aktivitas tersebut ada dua kemungkinan yakni gagal atau berhasil. (Rokhim, N. M. 2021).

Dalam suatu perkumpulan renang motivasi sangat diperlukan untuk meningkatkan pembinaan, dalam artian adanya dorongan atlet usia dini sendiri tanpa ada paksaan berlatih untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Banyak kegagalan dialami atlet usia dini berprestasi dikarenakan kurangnya motivasi. Perkembangan dunia olahraga di Indonesia sudah cukup pesat. Olahraga sendiri sudah menjadi suatu kebutuhan tersendiri bagi semua kalangan masyarakat. Timbulnya kesadaran terhadap manfaat yang bisa diperoleh dari berolahraga bisa dikatakan sebagai salah satu faktor pendorong bagi meningkatnya minat terhadap olahraga. Hal yang membuktikan keadaan tersebut yaitu pada perkembangan dalam dunia renang. (Azizah, S. F 2013).

Motivasi berprestasi menurut Mc Cleland (dalam Sujarwo, 2011) bahwa Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk sukses atau berhasil dalam kompetisi, dengan ukuran keunggulan berupa prestasi orang lain maupun prestasi sebelumnya. Menurut uraian tersebut, jelaslah bahwa motivasi berprestasi penting sekali untuk dimiliki atlet usia dini, karena atlet usia dini yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu berusaha dengan keras untuk meraih prestasi yang maksimal. Atlet usia dini yang mempunyai motivasi berprestasi akan selalu meningkatkan kemampuannya

menjadi lebih baik dari sebelumnya. Maka penulis berpendapat bahwa motivasi berprestasi berpengaruh positif terhadap prestasi.

Untuk mencapai kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Dalam proses tersebut sangat jadi banyak tantangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kegagalan. Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktifitas tertentu dan bukan aktifitas lainnya, mengapa mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya. Orang yang memiliki kecenderungan kuat atau motivasi tinggi untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerjakeras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dibanding yang lain. Dari itulah motivasi memiliki peranan yang penting dalam mencapai kesuksesan atau prestasi, seorang yang memiliki motivasi tinggi kecenderungan orang tersebut akan berhasil, namun jika orang tersebut memiliki motivasi yang rendah, kegagalan atau kehancuran yang akan diraihinya. (Azizah, S. F. 2013).

Motivasi dapat menjadi permasalahan utama karena aspek ini memegang peranan penting dalam dimensi kejiwaan seseorang. Motivasi akan merubah tingkah laku orang tersebut. Orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dibanding yang lain. Pada atlet usia dini renang usia dini khususnya merupakan suatu masa tumbuh dan berkembang anak dalam semua bidang. Apabila sejak usia tersebut anak-anak sudah mempunyai motivasi berprestasi maka secara psikologis kejiwaan anak-anak akan tertata yang mengakibatkan kecenderungan kuat untuk selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dibanding yang lain sehingga dapat dimungkinkan akan menjadi atlet usia dini-atlet usia dini renang yang handal serta berprestasi dimasa yang akan datang. (Azizah, S. F. 2013).

Motivasi adalah penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. (Ali Maksum, 2008:66). Motivasi untuk belajar adalah aspek terpenting untuk peningkatan hasil belajar. (Gemaini, 2022). Di dalam motivasi terdapat arah dan intensitas. Arah merujuk pada sikap mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Sedangkan intensitas merujuk pada sikap kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu.

Motivasi merupakan salah satu konsep psikologi yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Prestasi akan optimal apabila ada proses pembelajaran dan didukung oleh motivasi yang kuat. Artinya, berlatih saja tidak cukup tanpa adanya arah dan intensitas usaha yang optimal. Dengan demikian motivasi memegang peran penting dalam membentuk prestasi seorang atlet usia dini. Motivasi mengacu kepada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. (Azizah, S. F. 2013).

Menurut (Nursalim Dkk, 2007:120) Faktor faktor yang mempengaruhi motivasi:

a. Cita-cita atau aspirasi siswa; yaitu tampak pada keinginan anak sejak kecil seperti keinginan belajar berjalan, membaca, menyanyi, dan sebagainya. Keinginan yang terpuaskan akan memperbesar kemauan dan semangat belajar. Cita-cita juga dapat memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik, sebab tercapainya citacita akan mewujudkan aktualisasi diri.

b. Kemampuan siswa; keberhasilan atau kemampuan siswa yang tinggi dalam menyelesaikan suatu tugas dengan baik, dapat menimbulkan perasaan puas dan menyenangkan, sehingga perbuatan tersebut akan cenderung diulangi lagi olehnya. Motivasinya untuk mengulangi suatu perbuatan yang pernah sukses dilakukan, akansemakin tinggi.

c. Kondisi siswa; meliputi kondisi jasmani dan rohani. Seorang siswa yang sedang sakit, lapar, atau marah-marah akan mengganggu perhatian belajar, serta menurunkan motivasinya.

d. Kondisi lingkungan siswa; dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebayanya, dan kehidupan masyarakat. Kondisi lingkungan yang sehat, kerukunan hidup, ketertipan pergaulan perlu dipertinggi mutunya, sehingga semangat dan motivasi belajar mudah ditingkatkan.

Pengertian Atlet usia dini (Azizah, S. F. 2013).

Dalam kamus besar bahasa Indonesia atlet usia dini adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan dan pertandingan. (Maksum, 2008:44) tahapan karir atlet usia dini diartikan sebagai periode dimana seseorang merintis karir sebagai atlet usia dini mulai ia mengenal cabang olahraga hingga yang bersangkutan mencapai akhir prestasinya. Pentahapan dibagi menjadi 5 fase yaitu :

a. Tahap I : Pengenalan

Tahap ini merupakan suatu periode dimana seorang anak mulai mengenal olahraga. Tujuannya lebih kepada faktor kesenangan. Dari segi waktu, untuk anak perempuan berkisar antara usia 6 hingga 8 tahun, sementara untuk anak laki-laki berkisar antara 6 hingga 9 tahun. Ciri-ciri :

- a) Berorientasi pada kesenangan
- b) Pengembangan gerak umum
- c) Melakukan berbagai macam olahraga

b. Tahap II : Spesialisasi

Tahap ini adalah suatu periode dimana anak menentukan pilihan untuk menekuni cabang olahraga tertentu. Tahap spesialisasi merupakan masa penting bagi anak (critical period) dalam berolahraga sesuai cabang yang dipilih. Ciri-ciri :

- a) Anak memilih olahraga tertentu sebagai cabang olahraga yang disukai
- b) Latihan lebih terstruktur
- c) Merupakan periode kritis

c. Tahap III : Investasi

Pada tahap ini atlet usia dini sudah lebih memfokuskan pada satu cabang olahraga. Latihan diarahkan pada penajaman kemampuan fisik, teknik dan taktik bermain. Tahap ini akan dilalui pada usia 11-16 tahun untuk wanita dan 12-17 untuk pria. Ciri-ciri :

- a) Anak lebih fokus ke olahraga tertentu
- b) Sebagian besar waktu dan tenaga dicurahkan untuk olahraga tersebut
- c) Latihan intensif dan berorientasi pada peningkatan kemampuan dan ketrampilan
- d) Rela mengorbankan kepentingan lain

d. Tahap IV : Prestasi

Tahap prestasi adalah suatu tahap dimana seorang atlet usia dini meraih prestasi optimal untuk pertama kalinya, bisa nasional atau internasional. Tahap ini dicapai pada usia 16-19 tahun untuk wanita dan 17-20 untuk pria.

Ciri-ciri :

- a) Meraih prestasi internasional untuk pertama kalinya
- b) Peningkatan prestasi masih sangat mungkin dilakukan

e. Tahap V : Menjaga Prestasi

Istilah “menjaga” dalam tahap ini mengandung dua unsur penting yaitu memperbaiki dan mempertahankan prestasi. Memperbaiki dimaksudkan bahwa pada tahap ini seorang atlet usia dini masih dimungkinkan untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilannya untuk mencapai kesempurnaan. Karena itu pada tahap ini seorang atlet usia dini akan dapat mencapai prestasi puncak, yaitu prestasi tertinggi yang dapat diraih atlet usia dini sepanjang karirnya sebagai atlet usia dini. Sedangkan mempertahankan mengandung pengertian sampai sejauh mana seorang atlet usia dini konsisten atas prestasi yang optimalnya hingga akhir karirnya sebagai atlet usia dini.

Ciri-ciri :

- a) Memperbaiki prestasi
- b) Meraih prestasi puncak
- c) Mempertahankan prestasi

## **METODE**

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data deskriptif dengan presentase dari jawaban atlet usia dini. Jawaban diberikan atlet usia dini bermacam macam karena setiap individu memiliki dorongan pendapat yang berbeda-beda. Dalam hal ini, data dari penelitian akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan presentase, yaitu data dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan skala penilaian katagori. Analisis tersebut untuk mengetahui motivasi latihan atlet usia dini club renang fitt club di Kota Padang untuk menjaga kebugaran jasmani pada club renang fitt club Kota Padang.

Instrument yang digunakan berupa angket terdiri dari pernyataan positif dan negatif, tingkat kesetujuan responden diklasifikasi sebagai berikut :

Tabel 1. Skala Penilaian atau Kategori

No	Kriteria	Persentase	Kategori
1	$Mi + 1,5 Sdi, \leq Mi + 3,0 Sdi$	81,25% - 100%	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,5 Sdi \leq Mi + 1,5 Sdi$	68,75% - 80%	Tinggi
3	$Mi - 0,5 Sdi \leq Mi + 0,5 Sdi$	56,25% - 67,5%	Sedang
4	$Mi - 1,5 Sdi \leq Mi - 0,5 Sdi$	43,75% - 55,6%	Rendah
5	$Mi - 3,0 Sdi \leq Mi - 1,5 Sdi$	25% - 42,5%	Sangat Rendah

Keterangan

$$\begin{aligned} \text{Jumlah Maksimal} &= \text{Skor Maksimal} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \\ &= 4 \times 20 = 80 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Jumlah Minimal} &= \text{Skor Minimal} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \\ &= 1 \times 20 = 20 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Maksimal \%} &= \frac{\text{Jumlah Minimal}}{\text{Jumlah Maksimal}} \times 100 \\ &= \frac{20}{80} \times 100 \\ &= 25 \% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} Mi &= \frac{1}{2} \times (\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal}) \\ &= \frac{1}{2} \times 125 \\ &= 62,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SDi &= \frac{1}{6} \times 75 \\ &= 12,5 \end{aligned}$$

Untuk memperoleh dan mengetahui seberapa besar motivasi latihan atlet usia dini club renang fitt club kota padang ditentukan dengan penghitungan skor dari indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$= \frac{X1 \times X2}{2}$$

Keterangan :

X1 = Nilai Persentase Motivasi Instrinsik

X2 = Nilai Persentase Motivasi Ekstrinsik

Hasil dan Diskusi

Data hasil penelitian motivasi atlet usia dini Club Renang Fitt Club Kota Padang ini menggunakan teknik statistik deskriptif yang menggunakan perhitungan persentase. Penelitian ini mengkatagorikan data menjadi 5 katagori, yaitu : sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Perhitungan katagori tersebut dibuat berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi yang merupakan hasil dari perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya.

Dari hasil analisis 10 pernyataan motivasi intrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 79% sedangkan hasil analisis 10 pernyataan motivasi ekstrinsik bila di rata-ratakan memperoleh skor 77 %. Berdasarkan rata-rata skor yang diperoleh pada setiap komponen indikator motivasi yang dibagi menjadi indikator motivasi intrinsik dan indikator motivasi ekstrintik dari 30 orang atlet usia dini sebagai sample dalam penelitian memperoleh rata-rata motivasi sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil analisis deskriptif

No	Indikator	Banyak Sampel	Rata Rata	Kategori
1	Motivasi Instrinsik	30	79	Tinggi
2	Motivasi Ekstrinsik	30	77	Tinggi

$$\begin{aligned} \text{Rumus} &= \frac{\bar{X}_1 + \bar{X}_2}{2} \\ &= \frac{79 + 77}{2} \\ &= 78 \% \end{aligned}$$

Berdasarkan kedua indikator pada variabel Motivasi berlatih Atlet usia dini Club Renang Fitt Club Kota Padang diperoleh rata-rata skor 78, bila dikonversikan ke dalam tabel interval kategori berapa pada katagori tinggi

## SIMPULAN

Banyak cara untuk meningkatkan motivasi dapat melalui dalam diri / instrinsik maupun dari luar diri / ekstrinsik, motivasi sangat penting dimiliki oleh siapapun termasuk atlet usia dini, dengan memiliki motivasi yang tinggi atlet usia dini dapat melaksanakan latihan dengan maksimal sehingga target atau prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

## DAFTAR RUJUKAN

Azizah, S. F. (2013). Motivasi Atlet usia dini Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*.

- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0730-2>
- Eager, D. (2014). Swimming faster. *Australasian Parks and Leisure*.
- Gemaini, A., Kiram, Y., & Komaini, A. (2022). Pengaruh Penerapan Renang Dasar Menggunakan Swimming Coach berbasis Android dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar. *Sporta Saintika*, 7(2), 221-229.
- Gemaini, A., Komaini, A., & Bakar, A. (2019). Profil Antropometri Dan Kecepatan Renang 50 Meter Atlet usia dini Renang Kota Tanjung Pinang. *JURNAL STAMINA*, 2(12), 164-170.
- Gemaini, A. (2021, February). Development of Swimming Sport in Tanjungpinang City. In 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019) (pp. 168-172). Atlantis Press.
- Harsono. (1988). *Coaching: Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hidayat, H., Komaini, A., & Gemaini, A. (2022). Smart Application for Smart Learning: How the Influence of the Factors on Student Swimming Learning Outcomes in Sports Education. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 16(17).
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543-556.
- Koenig, J., Jarczok, M. N., Wasner, M., Hillecke, T. K., & Thayer, J. F. (2014). Heart Rate Variability and Swimming. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0211-9>
- Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Nursalim, Mochamad. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya : Unesa University Press
- Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0117-y>
- Rasyid, H. Al, Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil

- Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet usia dini Millennium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 71–85. <https://doi.org/10.21009/jsce.01106>
- Rokhim, N. M. (2021). *Motivasi Berprestasi Pada Atlet usia dini Usia Dini Ssb Porass Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). Nutritional recommendations for synchronized swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0013>
- Sujarwo. (2011). *Motivasi Berprestasi Se-bagai Salah Satu Perhatian Dalam Memilih Strategi Pembelajaran*. *Jurnal Majalah Ilmiah Pembelajaran*, (1).
- Sukmawati, D. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 366–370.
- Tierney, K. B. (2011). Swimming performance assessment in fishes. *Journal of Visualized Experiments*. <https://doi.org/10.3791/2572>
- Yani, A. (2017). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Disiplin Diri Dengan Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 62-68.
- Yasa, P. P., & Artanayasa, I. W. (2020). Motivasi Atlet Usia Dini Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24–33. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29745>