

## MANFAAT PEMBELAJARAN RENANG UNTUK PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK DI SEKOLAH DASAR

Agus Mulyana<sup>1</sup>, Anggista Dwiana Pingkan<sup>2</sup>, Delis Yulianti<sup>3</sup>, Farah Fauziah Luthfiatunnisa<sup>4</sup>, Queeny Qolbi Ash Shidiqqa<sup>5</sup>, Ruzaina Sabirah<sup>6</sup>, Siti Fatimah Azzahra<sup>7</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)

---

### Article History

Received: 07-06-2024

Revision: 16-06-2024

Accepted: 19-06-2024

Published: 21-06-2024

**Abstract.** Swimming increases muscle mass, loses weight, improves heart and lung health, controls stress, overcomes nerve compression, relieves joint pain, addresses insomnia, and improves sleep quality. In addition, swimming is also very suitable for people with asthma, helping to increase lung capacity and train respiratory control. This article aims to find out the benefits of learning to swim for the growth and development of children in elementary school. This research uses a qualitative approach through literature study. The main source of data for this research is scientific articles published on the database on google scholar which can be accessed online with the keywords used in searching for journals are "Swimming, Sports, Elementary School, Benefits, Swimming Techniques". Data analysis is carried out qualitatively, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data analysis was carried out qualitatively, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the analysis show that swimming learning in elementary school has an important role in supporting children's growth and development. This sport of swimming has many benefits and advantages to help children's growth and development, relationships between children and others, increase confidence, and can also be used as a fun activity because of the cold stimulus that can refresh the body. Therefore, swimming helps children develop important life skills and improve their quality of life.

**Keywords:** Swimming, Sports, Elementary School, Swimming Techniques

**Abstrak.** Berenang meningkatkan massa otot, menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, mengendalikan stres, mengatasi kompresi saraf, meredakan nyeri sendi, mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, berenang juga sangat cocok bagi penderita asma, membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan melatih kontrol pernapasan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui manfaat belajar renang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak di SD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur. Sumber utama data penelitian ini yaitu artikel ilmiah yang dipublikasi pada *database* di *google scholar* yang dapat di akses secara online dengan kata kunci yang digunakan dalam mencari jurnal adalah yaitu "Berenang, Olahraga, Sekolah Dasar, Manfaat, Teknik Berenang". Analisis data dilakukan secara kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran renang di sekolah dasar mempunyai peranan penting dalam menunjang tumbuh kembang anak. Cabang olahraga renang ini mempunyai banyak manfaat dan juga keuntungan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak, hubungan antara anak dengan orang lain, menambah kepercayaan diri, dan dapat juga digunakan sebagai kegiatan yang menyenangkan karena rangsangan dingin yang dapat menyegarkan tubuh. Oleh karena itu, berenang membantu anak mengembangkan keterampilan hidup yang penting dan meningkatkan kualitas hidup.

**Kata Kunci:** Berenang, Olahraga, Sekolah Dasar, Teknik Berenang

---

**How to Cite:** Mulyana, A., Pingkan, A. D., Yulianti, D., Luthfiatunnisa, F. F., Shidiqqa, Q. Q. A., Sabirah, R., & Azzahra, S. F. (2024). Manfaat Pembelajaran Renang untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Anak di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 3213-3221. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1251>

---

## PENDAHULUAN

Pembelajaran renang di tingkat sekolah dasar (SD) sangatlah penting untuk mendukung tumbuh kembang anak. Renang bukan hanya merupakan keterampilan hidup yang esensial, tetapi juga memberikan berbagai manfaat fisik, mental, dan sosial bagi anak-anak. Di zaman sekarang yang banyak diisi dengan aktivitas duduk dan kurang gerak, renang menjadi salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan dan kebugaran anak-anak. Wahyudi (2002) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu tahap atau aspek dari keseluruhan proses pendidikan yang berhubungan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan secara sukarela serta bermanfaat, dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan aspek mental, emosional, dan sosial. Agus Supriyanto (2013) menyatakan bahwa renang adalah kegiatan di air dengan berbagai bentuk dan gaya yang sejak lama diketahui memberikan banyak manfaat bagi manusia. Setiap gaya renang memiliki gerakan khas dan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Thomas (2000) menyebutkan bahwa dalam renang terdapat beberapa jenis gerakan atau gaya. Gaya renang yang umum meliputi gaya bebas (*crawl*), gaya katak (*dada*), gaya punggung, dan gaya kupu-kupu (*dolphin*).

Cabang olahraga yang dapat mendukung tercapainya tujuan tersebut adalah renang. Salah satu alasan mengapa renang bisa digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani adalah karena manfaatnya yang beragam. Manfaat tersebut meliputi membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin yang menyegarkan tubuh dan pikiran. Belajar renang juga dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gerakan yang efektif dan efisien, sifat-sifat air, teori renang, dan lain-lain.

Manfaat fisik dari belajar renang sangat beragam. Renang membantu memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, aktivitas ini juga baik untuk kesehatan jantung anak. Saat belajar berenang, anak-anak juga belajar mengatur pernapasan dan meningkatkan kapasitas paru-paru, yang semuanya baik untuk kesehatan mereka secara keseluruhan (Jariono et al., 2022). Dari sisi mental, renang juga punya banyak manfaat. Kegiatan ini bisa membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur anak. Selain itu, renang juga melatih anak untuk fokus dan disiplin, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka seiring dengan kemajuan yang dicapai dalam belajar teknik-teknik renang (Wardhani & Supriyono, 2021).

Secara sosial, belajar renang di SD memungkinkan anak-anak berinteraksi dengan teman-teman mereka dalam lingkungan yang mendukung dan bekerja sama. Ini membantu dalam mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan empati. Renang juga mengajarkan anak tentang pentingnya keselamatan di air, yang merupakan pengetahuan penting untuk mencegah risiko tenggelam (Prawira & A'la, 2021). Artikel ini bertujuan untuk mengetahui manfaat belajar renang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak di SD, serta alasan program ini sebaiknya menjadi bagian penting dari kurikulum pendidikan dasar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur. Sumber utama data penelitian ini yaitu artikel ilmiah yang dipublikasi pada *database* di *google scholar* yang dapat di akses secara online dengan kata kunci yang digunakan dalam mencari jurnal adalah yaitu “Berenang, Olahraga, Sekolah Dasar, Manfaat, Teknik Berenang”. Sumber informasi yang diperoleh hasil review beberapa artikel penelitian yang sudah diterbitkan dan untuk mencari kebaruan penulis melakukan batasan dalam aspek waktu terbitan artikel dimulai tahun 2012-2024 dalam kurang waktu 10 tahun, Analisis data dilakukan secara kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Berenang merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari dan digemari, dimana kecepatan gerakan kaki dan lengan menjadi kunci utama untuk menjaga tubuh tetap bertahan. Apalagi berenang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Siregar et al., 2020). Berenang memiliki manfaat seperti memperkuat otot-otot tubuh dan mengurangi stres. Menariknya, olahraga ini bisa dilakukan oleh semua kelompok umur bahkan bayi. Berenang juga merupakan salah satu olahraga air yang mengasyikkan sehingga sangat cocok dilakukan di musim panas. Manfaat umum berenang meliputi:

- Membangun massa otot; manfaat renang yang pertama adalah membentuk massa otot. Hal ini karena hampir setiap otot di tubuh Anda bergerak melawan tekanan air selama gerakan berenang. Dari situlah kekuatan dan kelenturan massa otot tubuh akan terlatih. Berenang juga efektif melangsingkan dan mengencangkan betis (Ladjar & Lewar, 2022).
- Menurunkan berat badan; manfaat berenang selanjutnya adalah menurunkan berat badan. Diketahui bahwa berenang selama satu jam dapat membakar sekitar 400 hingga 700 kalori, tergantung intensitas berenang. Oleh karena itu, jika Anda sedang diet dan ingin menurunkan berat badan lebih cepat, berenang bisa menjadi pilihan olahraga rutin Anda.

Selain itu, berenang juga memiliki manfaat bagi tubuh yaitu mengurangi jaringan lemak di perut sehingga turut berkontribusi terhadap penyusutannya.

- Kesehatan jantung dan paru; meski tidak sesulit lari atau aerobik, manfaat berenang sama dengan olahraga aerobik lainnya. Jenis olahraga ini meningkatkan oksigen dan aliran darah, yang membantu kesehatan jantung dan paru-paru Anda. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa perenang cenderung memiliki paru-paru yang lebih sehat dibandingkan atlet lainnya (Jariono et al., 2022).
- Pengendalian stres; berenang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan mental Anda. Pasalnya, berenang terbukti dapat meningkatkan mood dan menurunkan risiko stres dan depresi. Selain itu, manfaat berenang juga dapat memperlambat perkembangan demensia dan menurunkan fungsi berpikir. Berenang secara teratur diketahui dapat mengurangi gejala stres dan menenangkan pikiran pada penderita kecemasan dan depresi.
- Mengatasi kompresi saraf; kompresi saraf merupakan suatu kondisi yang sangat mengganggu dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Akibatnya, orang dengan saraf tertekan mungkin tidak bisa banyak bergerak dan lebih banyak bergerak di tempat tidur, yang justru bisa melemahkan otot mereka. Nah, salah satu manfaat berenang adalah membantu Anda mengatasi rasa grogi. Gerakan berenang melemaskan otot tulang belakang dan punggung. Konsultasikan dengan pelatih atau dokter Anda untuk mendapatkan saran mengenai gaya berenang yang benar.
- Mengurangi nyeri sendi; berenang merupakan olahraga yang dianjurkan bagi penderita radang sendi karena dapat meredakan nyeri akibat peradangan sendi. Penelitian lain juga menemukan bahwa pasien osteoporosis mengalami pengurangan nyeri sendi dengan rutin berenang (Prawira & A'la, 2021).
- Mengatasi insomnia; renang merupakan salah satu olahraga yang dapat melatih tubuh dan meningkatkan kualitas tidur sehingga cocok untuk mengatasi insomnia. Berenang secara teratur meningkatkan kualitas tidur Anda. Berenang mengurangi stres yang dapat menyebabkan insomnia.
- Baik untuk asma; manfaat berenang selanjutnya adalah meningkatkan kapasitas paru-paru dan melatih kontrol pernapasan. Oleh karena itu, senam ini sangat cocok dilakukan oleh penderita asma secara rutin untuk melatih pernapasan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kolam yang mengandung klorin ternyata dapat menyebabkan asma, sehingga diperlukan konsultasi lebih lanjut dengan dokter. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, sayang jika kita melewatkan manfaat berenang. Oleh karena itu, sah-sah saja

berenang secara rutin 2-3 kali dalam seminggu. Berenang secara teratur membantu menjaga kesehatan, terutama dengan melatih otot-otot yang melemah seiring bertambahnya usia. Selain berolahraga, Anda juga bisa menjaga kesehatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Astuti & Ula, 2020).

Pelajaran renang di Sekolah Dasar (SD) mempunyai peranan penting dalam mendorong tumbuh kembang anak. Berenang tidak hanya merupakan keterampilan yang penting, tetapi juga memberikan banyak manfaat fisik, mental, dan sosial.

#### *Manfaat Jasmani*

- **Kekuatan dan Keseimbangan;** Kekuatan otot adalah energi yang dikeluarkan oleh suatu otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi ketika menahan beban maksimum. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berkelanjutan sambil mempertahankan beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Berenang menggunakan hampir seluruh otot di tubuh, sehingga anak-anak dapat meningkatkan keterampilan kekuatan dan keseimbangannya. Gerakan berenang, seperti mendayung dan berenang, meningkatkan ketegangan otot.
- **Kesehatan Jantung dan Paru;** Renang merupakan olahraga kardiovaskular yang meningkatkan kapasitas paru-paru dan kesehatan jantung serta membantu meningkatkan daya tahan dan ketahanan fisik pada anak. Selain berenang, ada beberapa latihan aerobik lain yang baik untuk meningkatkan kapasitas paru-paru. Latihan-latihan ini termasuk berlari, jogging, dan berolahraga dengan mesin angkat beban di gym.
- **Koordinasi dan Fleksibilitas;** Kegiatan berenang memerlukan koordinasi tangan, kaki, dan pernapasan. Latihan ini meningkatkan koordinasi motorik halus dan kasar anak serta kelenturan tubuh (Ladjar & Lewar, 2022).

#### *Manfaat Psikologis*

- **Pengurangan Stres dan Kecemasan** Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain aktivitas berlebihan pada area otak yang terlibat dalam pengaturan emosi dan perilaku. Ketidakseimbangan antara bahan kimia otak serotonin dan norepinefrin, yang terlibat dalam mengendalikan dan mengatur suasana hati. Air memiliki efek menenangkan, dan berenang dapat membantu anak mengurangi stres dan kecemasan, memberikan mereka rasa tenang dan rileks.
- **Peningkatan Konsentrasi dan Konsentrasi Brain fog** merupakan suatu sindrom dimana seseorang mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi pada suatu hal. Berbagai

situasi yang dapat menyebabkan brain fog antara lain kurang tidur, stres, dan gangguan kesehatan tertentu. Latihan renang memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi, sehingga akan membantu anak Anda meningkatkan konsentrasinya dalam mengerjakan tugas sekolah dan aktivitas lainnya (Siregar et al., 2020).

### *Manfaat Sosial*

- Interaksi Sosial dan Kerja Sama Tim; Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari keterampilan kerja sama tim. Semua tugas yang ditetapkan dibagi sesuai dengan keterampilan dan kemampuan anggota tim, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan mudah. Suasana kerja menjadi lebih menyenangkan karena segala permasalahan dan pendapat selalu terkomunikasikan. Kegiatan berenang sering dilakukan secara berkelompok, sehingga anak dapat berinteraksi, belajar kerja sama tim, dan berteman.
- Kecakapan Sosial; Kecakapan sosial meliputi kecakapan berkomunikasi dan kemampuan bekerja sama dengan orang lain baik dalam kelompok kecil maupun kelompok besar. Menguasai renang merupakan keterampilan penting yang dapat menyelamatkan nyawa. Hal ini memberi anak kepercayaan diri dan keberanian (Wardhani & Supriyono, 2021).

## **Teknik Dasar Renang Penunjang Pembelajaran**

### *Teknik Renang*

Gaya Dada dan Gaya Punggung Posisi awal berdiri tegak di air setinggi dada. Dan pada posisi ini, kedua kaki diangkat ke depan, dan tangan bebas di sisi badan. Setiap bagian tubuh Anda tetap rileks dan tubuh Anda mengapung di permukaan air. Ajari anak teknik dasar untuk tetap berada di permukaan tanpa tenggelam. Hal ini penting untuk membangun kepercayaan terhadap air (Wardhani & Supriyono, 2021).

### *Teknik Pernapasan (Breath Techniques)*

Pernapasan Irama Pertama, berdirilah rendah di tepi kolam, namun pastikan wajah Anda berada di atas permukaan air. Selanjutnya, bernapaslah melalui mulut. Biarkan di sana sebentar dan rendam kepala Gramed di dalam air. Ingatlah untuk menghembuskan napas melalui hidung. Latihan pernapasan di bawah air, seperti menghirup udara di atas air dan menghembuskannya di bawah air, membantu anak mengontrol pernapasan saat berenang (Wardhani & Supriyono, 2021).

### *Teknik Gerakan Kaki (Tendangan)*

Tendangan Bebas dan Tendangan Punggung Relaksan punggung bawah, kepala, dan leher serta pertahankan postur tubuh yang tegak. Angkat satu tangan dan putar ke belakang kepala hingga Anda kembali ke dalam air. Pastikan lengan Anda selalu dekat dengan telinga saat memutar. Ajari anak teknik menendang yang benar untuk berbagai gerakan berenang dan tingkatkan daya dorong serta kecepatannya di dalam air.

### *Teknik Pukulan Lengan*

Gaya Bebas dan Gaya Punggung Gaya punggung melibatkan berbaring telentang dan mengayunkan lengan ke belakang secara bergantian; gaya bebas melibatkan meletakkan dada di atas air dan mengayunkan lengan ke depan secara bergantian. . Latihan gerakan tangan gaya bebas dan gaya punggung untuk memperkuat otot lengan dan bahu serta meningkatkan teknik renang (Ladjar & Lewar, 2022).

### *Teknik Koordinasi*

Sinkronisasi Gerakan Koordinasi di sini mengacu pada gabungan beberapa teknik dasar yang digabungkan menjadi satu bentuk latihan. Latihan koordinasi renang juga dapat dilakukan dengan variasi latihan yang berbeda-beda, antara lain dengan peralatan, tanpa peralatan, dan berpasangan. Perpaduan gerakan kaki, tangan, dan pernapasan menjadi satu kesatuan yang harmonis memungkinkan anak berenang dengan efisien dan efektif (Ladjar & Lewar, 2022).

Pelajaran renang di sekolah dasar tidak hanya mengajarkan keterampilan berenang, tetapi juga memberikan dampak positif bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Dengan mempelajari teknik dasar berenang, anak mengembangkan kekuatan, koordinasi, dan pernapasan yang baik. Selain itu, interaksi sosial selama pelajaran renang meningkatkan keterampilan kolaborasi dan komunikasi (Jariono et al., 2022). Guru dan pelatih renang sekolah dasar harus fokus pada pendekatan yang menyenangkan dan kolaboratif untuk membantu anak-anak merasa nyaman dan terlibat dalam pembelajaran mereka. Menghargai kemajuan kecil dan dukungan positif akan meningkatkan kepercayaan diri dan kesuksesan saat belajar berenang. Berenang adalah salah satu kegiatan yang memberikan banyak manfaat bagi anak sekolah dasar. Dari aspek fisik hingga sosial, belajar berenang membantu anak menjadi lebih sehat, percaya diri, dan produktif (Astuti & Ula, 2020). Menguasai teknik dasar berenang merupakan landasan penting untuk mengembangkan keterampilan dan keselamatan lebih lanjut di dalam

air. Dengan dukungan yang tepat, anak-anak dapat memperoleh manfaat penuh dari belajar berenang dan tumbuh menjadi orang yang lebih baik

## **KESIMPULAN**

Pembelajaran renang di sekolah dasar (SD) sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Renang memberikan banyak manfaat fisik, seperti memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, koordinasi tubuh, dan kesehatan jantung serta paru-paru. Secara mental, renang membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur anak. Aktivitas ini juga melatih fokus, disiplin, dan meningkatkan rasa percaya diri. Secara sosial, renang memungkinkan anak-anak berinteraksi dengan teman-teman mereka, mengembangkan keterampilan kerja sama dan komunikasi, serta memahami pentingnya keselamatan di air. Dengan teknik dasar renang seperti mengapung, pernapasan, gerakan kaki dan tangan, anak-anak dapat belajar berenang dengan lebih efisien dan efektif. Oleh karena itu, program renang sebaiknya menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan dasar untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak

## **REFERENSI**

- Astuti, W., & Ula, R. N. (2020). Infografis Statis Teknik Dasar Renang untuk Anak Sekolah Dasar. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 2(02), 136-143.
- Bambang Wahyudi. 2002, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Edisi Pertama, Penerbit SULITA, Bandung.
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., ... & Marganingrum, T. (2022). PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 190-198.
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318-328.
- Ladjar, M. A. B., & Lewar, S. W. (2022, August). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Anak Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Iptek & Inovasi* (Vol. 1, No. 1, pp. 131-137).
- Oktaviana, A. A. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Konstruksi Sumber Daya Manusia Di Era Revolusi 4.0.
- Prawira, A. Y., & A'la, F. (2021). Pelatihan Keterampilan Dasar-dasar Cabang Olahraga Renang pada Sekolah Renang Akuatik Jakarta Timur. *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 83-88.
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300-308.
- Sartono, S., & Adityatama, F. (2018). pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik pada anak usia 8 tahun. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 112-118.

- Siregar, N., Richardo, R., & Pambudi, B. D. (2020). Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Model Kooperatif Learning Di SD N 10 Mata Lunai. *Jurnal Locomotor*, 8.
- Wardhani, A. R., & Supriyono, S. (2021). Minat Dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 242-â.