



**AKTUALISASI CABANG OLAHRAGA
RENANG ARTISTIK**

DISERTASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Doktor Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Wasti Danardani
NIM. 0601614004**

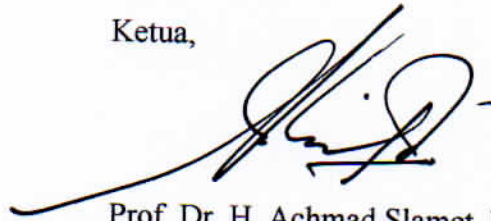
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PENGUJI DISERTASI TAHAP I

Disertasi dengan judul "Aktualisasi Cabang Olahraga Renang Artistik" karya,
nama : WASTI DANARDANI
NIM : 0601614004
Program Studi : Pendidikan Olahraga, S3
telah dipertahankan dalam Ujian Disertasi Tahap I Program Pascasarjana,
Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 7 Januari 2019

Semarang, 1 Februari 2019

Ketua,



Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si.
NIP. 196105241986011001

Sekretaris/Penguji III,



Prof. Dr. Totok Sumaryanto Florentinus, M.Pd.
NIP. 196410271991021001

Penguji I,



Prof. Dr. Hari Amirullah R. M.Pd.
NIP. 196801171992031001

Penguji II,



Dr. Taufik Hidayah, M.Kes.
NIP. 196707211993031002

Penguji IV,



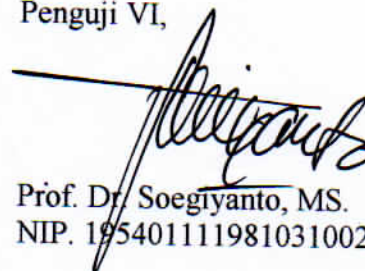
Dr. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196206121989011001

Penguji V,



Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd.
NIP. 194911171976031002

Penguji VI,



Prof. Dr. Soegiyanto, MS.
NIP. 195401111981031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

nama : Wasti Danardani

nim : 0601614004

program studi : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam disertasi yang berjudul “AKTUALISASI CABANG OLAHRAGA RENANG ARTISTIK” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam disertasi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 12 Februari 2019
Yang membuat pernyataan,

Wasti Danardani
NIM 0601614004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Dukungan terhadap perkembangan kecerdasan berganda pada perenang merupakan bentuk aktualisasi cabang olahraga renang artistik”.

Persembahan :

1. Almamater Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang;
2. Civitas Akademika Universitas Pendidikan Ganesha;
3. Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia;
4. Seluruh pencinta dan pelaku renang artistik.

ABSTRAK

Wasti Danardani, 2018. “Aktualisasi Renang Artistik”. Disertasi. Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Promotor Prof Dr. Soegiyanto, KS., Kopromotor Prof. Dr. Hari Setijono, Anggota Promotor Dr. Sulaiman, M.Pd.

Kata kunci : renang artistik, aktualisasi

Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan gerakan membudayakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Melalui UU No. 3 tahun 2005 tentang UUSKN dinyatakan bahwa ada tiga ruang lingkup olahraga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Renang Artistik sudah lama keberadaannya di Indonesia. Tampilan olahraga yang unik namun memiliki sedikit peminat. Tujuan penelitian menganalisis daya tarik cabor renang artistik, menganalisis bentuk latihan yang didatangkan dari aktivitas renang artistik, serta menganalisis potensi yang dimiliki cabor renang artistik dalam membantu perkembangan anak.

Menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Desain penelitian dengan kualitatif verifikasi dilakukan dengan pendekatan induktif terhadap seluruh proses penelitian. Pengambilan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan keabsahan data menggunakan triangulasi. Informan dalam penelitian terdiri dari 10 atlet, 2 pelatih dan seorang juri yang terlibat dalam Sea Games 2017 Malaysia.

Penelitian mendapatkan hasil 1) Renang artistik merupakan aktivitas yang menyenangkan karena ada unsur tari, akrobatik dan olahraga. 2) Merupakan aktivitas yang beragam, mulai dari bentuk latihan hingga bentuk tampilan renang artistik. 3) Renang artistik dapat membantu perkembangan anak. Dalam satu aktivitas renang artistik perenang melakukan 7 bentuk kecerdasan milik Gardner.

Renang artistik dapat menjadi pilihan aktivitas fisik yang menyenangkan, dan mendatangkan banyak manfaat bagi para perenang. Renang artistik membutuhkan kemampuan dan dapat mengembangkan kemampuan dalam kecerdasan berganda. Renang artistik bukan semata-mata sebagai olahraga prestasi, akan tetapi merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mendatangkan kesenangan dan merupakan aktivitas alternatif dalam mengembangkan kemampuan anak.

ABSTRACT

Wasti Danardani, 2018. "Actualization of Artistic Swimming". Dissertation. Physical Education Study Program. Postgraduate. Semarang State University. Promoter Prof. Dr. Soegiyanto, KS., Kopromotor Prof. Dr. Hari Setijono, Promoter Member Dr. Sulaiman, M.Pd.

Keywords: *artistic swimming, actualization*

The program to popularize sports and exercise the community is a sporting culture that aims to improve the quality of life of the community. Through Law No. 3 of 2005 concerning UUSKN stated that there are three scope of sports, namely educational sports, recreational sports and sports achievements. Artistic Swimming has long been in Indonesia. The performment that are unique but have have a few interested ones. The purpose of the study was to analyze the appeal of artistic swimming sports, analyze the forms of exercise brought in from artistic swimming activities, and analyze the potential possessed by artistic swimming sports in helping children develop.

Using qualitative methods with the design of this study uses qualitative approaches to phenomemology. The research design with qualitative verification was carried out with an inductive approach to the entire research process. Retrieving data through observation, interviews, documentation and the validity of the data using triangulation. The informants in the study consisted of 10 athletes, 2 coaches and a judge involved in the Sea Games 2017 Malaysia.

Research gets results 1) Artistic swimming is a fun activity because there are have elements dance, acrobatic and sports. 2) An activity that is diverse, ranging from the form of training to the form of artistic swimming performments. 3) Artistic swimming can help develop children. In artistic swimming activity swimmers perform 7 forms of intelligence belonging to Gardner.

Artistic swimming can be a pleasant choice of physical activity, and brings many benefits to swimmers. Artistic swimming requires ability and can develop abilities in multiple intelligences. Artistic swimming is not only an achievement sport, but is a physical activity that can be used to bring pleasure and is an alternative activity in developing children's abilities.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul “Aktualisasi Cabang Olahraga Renang Artistik”. Disertasi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Doktor Kependidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. Soegiyanto, KS., MS. (Promotor), Prof. Dr. Hari Setijono, M.Kes. (Kopromotor), Dr. Sulaiman, M.Pd. (Anggota Promotor).

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaian disertasi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian serta penulisan disertasi ini.

3. Prof. Dr. Soegiyanto, KS., MS., sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan disertasi ini.
4. Dr. Sulaiman, M.Pd., sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan banyak motivasi untuk segera menyelesaikan penulisan disertasi ini.
5. Prof. Dr. Hari Setijono, M.Kes., selaku Kopromotor yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan disertasi.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
7. Staf administrasi Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, yang telah banyak membantu kelancaran studi peneliti.
8. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
9. Dekan dan segenap pimpinan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah mendukung peneliti dalam menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
10. Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian disertasi.
11. Keluarga besar Partosandjojo, yang selalu mendukung peneliti dengan cinta dan kasih sayang sebagai motivasi untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.

12. Teman-teman S-3 Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah tulus membantu peneliti dalam menyelesaikan pendidikan.
13. Tim Nasional renang artistik tahun 2017, yang telah bekerjasama selama proses penelitian.
14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Peneliti sadar bahwa dalam disertasi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi perkembangan renang artistik Indonesia menuju prestasi yang gemilang.

Semarang, Februari 2019

Wasti Danardani

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING DISERTASI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Cakupan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Kerangka Teoritis	19
2.2.1. Aktualisasi	19
2.2.2. Renang Artistik	22
2.2.3. <i>Multiple Inteligence</i> (MI)	30
2.2.4. Persiapan Latihan	32
2.3. Kerangka Berfikir	34
2.3.1. Bentuk Tampilan Renang Artistik	34
2.3.2. Bentuk Latihan yang Dilakukan Oleh Perenang Artistik	35
2.3.3. Bentuk Penilaian pada Renang Artistik	36

BAB III	METODE PENELITIAN	38
	3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian	38
	3.2. Fokus Penelitian	39
	3.2.1. Tempat Penelitian	40
	3.2.2. Waktu Penelitian	40
	3.3. Data dan Sumber Data Penelitian	40
	3.4. Teknik Pengumpulan Data	41
	3.4.1. Observasi	41
	3.4.2. Wawancara	42
	3.4.3. Dokumentasi	42
	3.5. Tehnik Keabsahan Data	44
	3.6. Teknik Analisis Data	45
	3.6.1. Reduksi Data	46
	3.6.2. Penyajian Data	46
	3.6.3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi	47
BAB IV	DAYA TARIK RENANG ARTISTIK	49
	4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	49
	4.2. Profil Subjek Penelitian	51
	4.3. Pengetahuan Renang Artistik dari Sudut Pandang Perenang	52
	4.4. Nomor Perlombaan Renang Artisik	57
	4.4.1. Solo	58
	4.4.2. Duet	62
	4.4.3. Tim	65
	4.5. Nomor Perlombaan Favorit	71
	4.6. Keunikan Nomor Perlombaan Renang Artistik	74
	4.6.1. Pertunjukan tunggal	75
	4.6.2. Duet Tidak Sama Dengan Pasangan Ganda	75
	4.6.3. Tim Bukan Beregu	76
	4.7. Penampilan Renang Artistik	78
	4.7.1. Perlengkapan Renang Artistik	79
	4.7.2. Penilaian dalam Renang Artistik	85
BAB V	AKTIVITAS CABOR RENANG ARTISTIK DALAM MEMBENTUK AKTUALISASI	93
	5.1. Latihan Darat	94
	5.1.1. <i>Gymnastic</i>	96
	5.1.2. Ballet	98
	5.1.3. Yoga	104
	5.1.4. <i>Land Drill</i>	107
	5.2. Latihan di Kolam	119
	5.2.1. Latihan Renang Klasik	119
	5.2.2. Latihan Renang Artistik	121
	5.2.2.1. Latihan Teknik Dasar	121
	5.2.2.2. Latihan Koreografi <i>Routine</i>	128

5.3. Tampilan Renang Artistik	132
BAB VI <i>MULTIPLE INTELLIGENCE</i> (MI) BERPERAN SEBAGAI BENTUK AKTUALISASI PADA CABOR RENANG ARTISTIK	134
6.1. Peraturan Penilaian Perlombaan Renang Artistik	136
6.1.1. <i>Execution</i>	136
6.1.2. <i>Difficully</i>	138
6.1.3. <i>Artistik Impression</i>	141
6.2. <i>Multiple Intelligence</i> dalam Renang Artistik	143
6.2.1. MI dalam Aktivitas Renang Artistik	145
6.2.1.1. Kecerdasan Kinestetik	146
6.2.1.2. Kecerdasan Musik	150
6.2.1.3. Kecerdasan Logika-matematika	153
6.2.1.4. Kecerdasan ruang (visual/spatial)	155
6.2.2. MI dalam Proses Aktivitas Renang Artistik	163
6.2.2.1. Kecerdasan Interpersonal	163
6.2.2.2. Kecerdasan Intrapribadi (intrapersonal)	175
6.2.2.3. Kecerdasan Linguistik	179
6.3. Pendidikan Karakter dalam Renang Artistik	182
6.4. Keterbatasan Penelitian	185
BAB VII PENUTUP	186
7.1. Simpulan	186
7.2. Implikasi	187
7.3. Saran	187
DAFTAR PUSTAKA	188
LAMPIRAN-LAMPIRAN	205

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Teori kebutuhan Maslow	22
Tabel 2.2 Kelompok umur, nomor lomba dan <i>figure</i> pada cabang olahraga renang artistik	24
Tabel 2.3 Durasi pelaksanaan routine berdasarkan kelompok umur....	26
Tabel 2.4 Aturan penilaian berdasar jenis nomor perlombaan	30
Tabel 4.1 Durasi nomor solo	50
Tabel 4.2 Durasi nomor duet	55
Tabel 4.3 Durasi nomor tim	58
Tabel 4.4 Panel satu <i>Execution</i> dengan bobot 30%	77
Tabel 4.5 Panel dua <i>Artistic Impression</i> 40%	78
Tabel 4.6 Panel tiga <i>Difficulty</i> 30%	79
Tabel 4.7 Panel satu <i>Execution</i> dengan bobot 30%	80
Tabel 4.8 Panel dua <i>Artistic Impression</i> 30%	81
Tabel 4.9 Panel tiga <i>Element</i> 40%	81
Tabel 5.1 Program latihan di darat	86
Tabel 5.2 Kesenjangan pandangan antara pelatih dan atlet tentang manfaat <i>land drill</i>	99
Tabel 5.3 Perbandingan tahap pelatihan <i>land drill</i> tidak terstruktur dan <i>land drill</i> terstruktur	104
Tabel 5.4 Hasil nilai yang diperoleh dalam kompetisi yang diikuti....	107
Tabel 5.5 Contoh latihan renang klasik	111

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Renang artistik nomor solo 27
Gambar 2.2	Renang artistik nomor duet 28
Gambar 2.3	Renang artistik nomor tim 28
Gambar 2.4	Piramida faktor latihan (Bompa & Haff; 2009) 32
Gambar 2.5	Bagan Kerangka Berfikir Aktualisasi Cabor Renang Artistik 35
Gambar 3.1	Alur Informasi Format kualifikasi verifikasi 36
Gambar 3.2	Triangulasi Keabsahan Data 41
Gambar 3.3	Analisa data model Miles & Huberman 41
Gambar 4.1	Sistematis pembentukan pengetahuan renang artistik berdasarkan pada konsep Piaget 48
Gambar 4.2	Contoh gerakan <i>deck</i> pada nomor solo 52
Gambar 4.3	Contoh gerakan koreo pada nomor solo 53
Gambar 4.4	Contoh gerakan <i>figure</i> pada nomor solo 53
Gambar 4.5	Contoh gerakan <i>deck</i> pada nomor duet 56
Gambar 4.6	Contoh gerakan koreo pada nomor duet 56
Gambar 4.7	Contoh gerakan <i>figure</i> pada nomor duet 57
Gambar 4.8	Contoh gerakan <i>deck</i> pada nomor tim 59
Gambar 4.9	Contoh gerakan koreo pada nomor tim 60
Gambar 4.10	Contoh gerakan <i>figure</i> pada nomor tim 60
Gambar 4.11	Contoh gerakan akrobatik pada nomor tim 61
Gambar 4.12	Bentuk-bentuk <i>nose clip</i> 71
Gambar 4.13	Contoh pakaian renang artistik solo 72
Gambar 4.14	Contoh pakaian renang artistik duet 72
Gambar 4.15	Contoh pakaian renang artistik tim 73
Gambar 4.16	Contoh riasan wajah tampak depan 74
Gambar 4.17	Contoh riasan wajah tampak samping 74
Gambar 4.18	Contoh tatanan rambut 75
Gambar 4.19	Beberapa bentuk <i>speaker underwater</i> 76

Gambar 4.20	<i>Water level</i> pada gerakan renang artistik	82
Gambar 5.1	Menggunakan wall bar untuk meningkatkan otot abdominal	89
Gambar 5.2	Latihan kelentukan “kayang”	89
Gambar 5.3	Melatih perluasan gerak sendi	90
Gambar 5.4	Berlatih <i>hand stand</i> berpasangan	90
Gambar 5.5	Pemanasan menggunakan <i>barre</i>	92
Gambar 5.6	Posisi awalan	93
Gambar 5.7	Berlatih teknik berjalan	93
Gambar 5.8	Teknik <i>pas de chat</i>	94
Gambar 5.9	Yoga posisi <i>whell</i>	96
Gambar 5.10	Yoga posisi <i>crane</i>	97
Gambar 5.11	Yoga posisi <i>boat</i>	97
Gambar 5.12	Yoga posisi <i>warrior</i>	98
Gambar 5.13	Sesi latihan <i>land drill</i> dengan gerakan koreo (tangan) dengan <i>pattern</i> lingkaran	108
Gambar 5.14	Sesi latihan <i>land drill</i> , perubahan <i>pattern</i> dari bentuk lingkaran menjadi garis lurus	109
Gambar 5.15	Sesi latihan <i>land drill</i> , melakukan gerakan <i>figure</i> (gerakan kaki yang dilakukakn saat di kolam digantikan dengan gerakan tangan)	109
Gambar 5.16	Sesi latihan <i>land drill</i> , berlatih mimik wajah yang merupakan bagian dari penilaian <i>manner</i>	110
Gambar 5.17	Teknik <i>egg beater side position</i> dengan mengangkat satu tangan	113
Gambar 5.18	Teknik <i>egg beater front position</i> dengan mengangkat dua tangan	114
Gambar 5.19	Teknik <i>vertical sculling</i>	116
Gambar 5.20	Latihan <i>vertical sculling</i> secara bersama-sama	117
Gambar 5.21	Latihan rangkaian teknik dasar kombinasi	119
Gambar 5.22	Latihan koreografi routine bagian per bagian	122
Gambar 6.1	Rangkaian perubahan pola dalam nomor tim <i>free routine</i>	153
Gambar 6.2	Instruksi yang dilakukan pelatih ditengah latihan berlangsung	155
Gambar 6.3	Evaluasi dilakukan tanpa harus menepi ke tepi kolam ..	155
Gambar 6.4	Diskusi yang dilakukan disela-sela istirahat antar sesi ..	156

Gambar 6.5	Diskusi yang dilakukan perenang setelah menerima evaluasi dari pelatih	156
Gambar 6.6	Dukungan yang diberikan sesama perenang saat mengalami tekanan latihan	158
Gambar 6.7	Dukungan yang diberikan oleh pelatih sebelum turun ke arena	158
Gambar 6.8	Suasana di meja makan setelah pulang latihan	159
Gambar 6.9	Suasana bercengkrama di luar asrama	160
Gambar 6.10	Interaksi sesama perenang tidak dibatasi usia	160
Gambar 6.11	Suasana bercengkrama saat istirahat disela-sela latihan darat	161
Gambar 6.12	Suasana bercengkrama disela waktu latihan di kolam ..	161
Gambar 6.13	Diskusi antara pelatih dan pasangan duet	162
Gambar 6.14	Pemberian instruksi dari pelatih di tengah latihan	162
Gambar 6.15	Evaluasi diakhir latihan antara pelatih dan tim	163
Gambar 6.16	Kegiatan evaluasi hasil latihan yang dilakukan dari pelatih dan pengurus PRSI	163

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pemerintah saat ini dalam Rencana Strategi (Renstra) Kemenpora tahun 2016-2019 menyatakan bahwa indikator keberhasilan pembangunan keolahragaan adalah kualitas sumber daya manusia dan kualitas kehidupannya. Kegiatan olahraga dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (hal. 37). Menurut Kristiyanto (2012;5) pemerintah memiliki tanggung jawab terhadap pembangunan olahraga nasional melalui pola kebijakan pembinaan dan pengembangan olahraga secara menyeluruh. Pembangunan olahraga nasional ini untuk meningkatkan kebiasaan masyarakat Indonesia menjadi masyarakat yang aktif, mengarah pada kesejahteraan masyarakat dan kejayaan bangsa. Dukungan pemerintah terhadap perkembangan olahraga nasional agar lebih tepat sasaran, maka membedakan olahraga dalam tiga ruang lingkup, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan

olahraga prestasi, hal ini tertuang dalam pasal 17 UU No. 3 tahun 2005 tentang Undang-undang Sistem Keolahrgaan Nasional (UUSKN).

Bentuk-bentuk olahraga yang dilakukan dalam ruang lingkup olahraga nasional dipandang memiliki manfaat bagi perkembangan individu yang terlibat didalamnya. Pada olahraga pendidikan, banyak penelitian yang dilakukan untuk mengungkap kelebihan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Ripto (2013), dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pembelajaran PJOK bermuatan pengembangan nilai-nilai karakter dalam meningkatkan karakter siswa. Penelitian yang dilakukan Yusuf (2012: 13) juga menyatakan keunggulan pendidikan olahraga dalam pembentukan karakter terletak pada konkretisasi nilai-nilai ke dalam perilaku sehari-hari.

Kegiatan olahraga yang dilakukan pada klub olahraga dimasyarakat menurut Sukarmin (2011) dianggap dapat membantu orangtua dalam mendidik anak-anak dan meningkatkan kualitas dalam keterampilan hidup anak baik secara fisik maupun mental. Bentuk olahraga prestasi mengenalkan atlet pelajar tentang keterampilan hidup, membantu menambah penampilan akademik menjadi lebih baik (Lumpkin dan Stokowski; 2011). Penelitian lain mengungkapkan bahwa olahraga kompetitif baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu dapat memberikan pengaruh yang positif dalam pembentukan karakter (Hardinoto dan Sirnulingga; 2014).

Olahraga pendidikan, olahraga prestasi bahkan olahraga rekreasi dapat membantu mengembangkan potensi pada individu. Prasetyo (2012) mengungkapkan bahwa olahraga rekreasi dengan berbasis masyarakat dapat

membantu mengembangkan karakter pada anak. Olahraga rekreasi dapat membantu perkembangan gerak dasar bagi anak berkebutuhan khusus (retardasi mental ringan) (Prawati dan Syam, 2015). Pada penelitian lain juga diungkapkan bahwa aktivitas fisik dalam bentuk olahraga rekreasi diperlukan untuk pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan emosional, dan psikososial untuk anak-anak yang sehat serta anak-anak penderita jantung bawaan (Taken, dkk; 2011).

Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa olahraga dalam bentuk apapun dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan bagi anak normal maupun anak dengan kebutuhan khusus. Rubiyatno (2014) mengemukakan bahwa olahraga dapat mengembangkan kemampuan motorik, kemampuan bersosialisasi (berinteraksi) dan kemandirian. Selain itu dikatakan bahwa perkembangan motorik anak berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak. Olahraga merupakan aktivitas pilihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan anak, sehingga belakangan ini banyak aktivitas fisik yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik maupun psikis pada anak.

Sebuah penelitian merancang pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (menggunakan KTSP) dengan memadukan permainan, olahraga, dan tarian masal (tari Saman), disebut dengan Penjas Harmoni. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa secara efektif dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa dengan kecakapan intrapersonal, interpersonal, penyesuaian diri, pengelolaan stres, dan sikap positif (Rustiana; 2013). Peran

permainan anak dapat memberikan pengaruh pada meningkatnya kecerdasan, kreativitas, daya tangkap, sikap ingin maju, imajinasi yang tinggi akan masa depan dan meluasnya wawasan kehidupan (Sofianto; 2016). Lewat aktivitas fisik berupa menari dapat menumbuhkan kemampuan konsentrasi, percaya diri dan kemampuan motorik pada siswa tuna rungu (Nurbayani, dkk; 2017).

Cabor renang artistik mengandung unsur olahraga dan seni, baik seni tari maupun seni musik hal ini merupakan aktivitas yang kompleks. Cabor ini menyerupai aktivitas fisik yang baik dalam mengembangkan potensi anak, namun cabor ini masih kurang berkembang di Indonesia. Dibandingkan dengan cabor renang, renang artistik masih jauh dari populer karena baru berkembang pada 7 provinsi yaitu DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Sulawesi Selatan. Pembinaan yang berlangsung disetiap provinsi pun tidak seperti cabor renang yang menjamur disetiap kabupaten se-Indonesia.

Bentuk perlombaan pada cabor renang artistik terdiri dari 3 kategori nomor perlombaan yaitu solo, duet dan tim. Pada ketiga kategori ini memiliki perbedaan yang jelas, diantaranya 1) jumlah perenang pada setiap nomor. Kategori solo terdiri dari satu perenang, duet terdiri dari dua orang perenang dan tim terdiri dari 4-10 perenang. 2) Durasi tampilan, pada setiap tampilan memiliki lama waktu tampil berbeda sesuai dengan kelompok umur dan kategori nomor perlombaan. Serta 3) ketentuan penilaian, pada nomor kelompok umur, junior dan senior memiliki perbedaan tata cara penilaian. Dari ketiga kategori tersebut secara spesifik terbagi menjadi 7 nomor perlombaan.

Berdasarkan buku peraturan *Artistic Swimming Fédération Internationale de Natation* (FINA) Periode 2017-2021 mengatur tentang pembagian kelompok umur dalam perlombaan dan *figure* yang digunakan disesuaikan dengan kelompok umur atlet. Kelompok umur adalah pembagian peserta perlombaan berdasarkan usia atlet, pembagian kelompok ini akan berhubungan dengan lama waktu dalam melakukan *routine* dan tingkat kesulitan gerak pada *figure*. *Figure* adalah gerakan yang harus dikuasai atlet sesuai dengan tingkat usianya, terdiri dari 2 gerakan *figure* wajib dan 6 gerakan *figure* pilihan yang terbagi dalam 3 kelompok. *Figure* merupakan nomor wajib yang diikuti oleh setiap peserta dan dinilai secara perorangan, dalam pelaksanaannya atlet diwajibkan mengenakan baju renang berwarna hitam dan tutup kepala berwarna putih. *Routine* adalah rangkaian gerakan yang dilakukan dalam waktu tertentu (sudah ditetapkan) dengan iringan musik yang telah dipilih. Dalam penampilan *routine* mengenakan riasan dan kostum sesuai dengan tema yang dipilih. *Routine* sendiri terbagi menjadi dua yaitu *free routine* (FR) dan *technical routine* (TR). *Free routine* adalah rangkaian gerakan yang disusun secara bebas dan diiringi dengan iringan musik dengan durasi waktu sesuai dengan kelompok umur. *Technical routine* adalah rangkaian gerak yang diiringi musik dengan melakukan gerakan-gerakan wajib, durasi pelaksanaannya lebih singkat dari pada *free routine*.

Hasil dari beberapa penelitian yang telah dipaparkan di depan mengungkapkan bahwa olahraga ataupun aktivitas fisik tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik saja. Lebih dari itu olahraga atau aktivitas fisik dapat mengembangkan kemampuan kecerdasan, sikap dan psikologis anak.

Menilik bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dan hasil yang diperoleh dari penelitian-penelitian terdahulu merupakan bentuk penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh yang dihasilkan dari rekayasa aktivitas buatan.

Penelitian kali ini tidak merancang aktivitas secara khusus seperti penelitian-penelitian sebelumnya. Kali ini penelitian berfokus pada olahraga yang sudah ada bahkan telah berada dalam organisasi olahraga resmi dan diperlombakan secara rutin, yaitu cabor renang artistik. Cabor renang artistik merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan keterampilan dan memiliki unsur seni didalamnya. Jika dalam penelitian terdahulu melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap kecerdasan emosional anak, pada penelitian kali ini melihat dampak yang ditimbulkan pada anak dari berbagai aspek kecerdasan. Pada hal ini melihat perkembangan segala bentuk kecerdasan pada anak melalui aktivitas-aktivitas yang terdapat dalam olahraga renang artistik. Beragam bentuk kecerdasan ini lebih dikenal dengan *multiple intelligence* (MI) yang perkenalkan oleh Howard Gardner.

Penelitian ini akan menggali potensi yang ada pada olahraga renang artistik melalui bentuk aktivitas yang dilakukan selama proses latihan serta aktivitas dalam tampilan renang artistik. Memperhatikan peraturan perlombaan serta tata cara penilaian perlombaan untuk melihat kebutuhan yang harus dipenuhi untuk menunjukkan tampilan terbaik. Pada akhirnya penelitian ini akan melihat keuntungan yang akan diperoleh anak melalui renang artistik. Berdasarkan ini semua penelitian ini akan mengangkat judul “Aktualisasi Cabang Olahraga Renang Artistik”.

1.2. Identifikasi Masalah

Untuk mengungkapkan aktualisasi dalam cabang renang artistik ada beberapa masalah, diantaranya :

- 1.2.1. Bentuk latihan yang tepat dalam mengembangkan kemampuan anak pada cabang olahraga renang artistik.
- 1.2.2. Renang artistik memiliki sistem penilaian yang berbeda, terdiri dari tiga panel: *execution*, *artistic impression* dan *difficulty*.
- 1.2.3. Penggalan informasi batasan dan ketentuan penilaian ini untuk melihat potensi yang dimiliki di dalamnya.
- 1.2.4. Cabang renang artistik yang terdiri dari komponen olahraga, seni tari dan musik merupakan aktivitas olahraga dengan perpaduan yang sangat lengkap yang dapat mengasah kecerdasan berganda secara bersamaan.

1.3. Cakupan Masalah

Cakupan masalah yang akan dikaji berdasarkan dari identifikasi masalah pada aktualisasi cabang renang artistik perlu dibatasi agar lebih jelas dan terarah sesuai dengan cakupan dan tujuan yang akan dicapai. Oleh karena itu cakupan masalah dalam penelitian ini adalah Aktualisasi cabang olahraga renang artistik, untuk menggali keunggulan cabang renang artistik melalui nomor-nomor perlombaan dan tata cara pelaksanaan yang ada. Pada akhirnya mendapatkan keunggulan renang artistik dalam perkembangan anak mempengaruhi pertumbuhan anak.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi dan cakupan penelitian maka permasalahan penelitian aktualisasi cabor renang artistik dapat dirumuskan sebagai berikut:

1.4.1. Bagaimana aktivitas cabor renang artistik dalam membentuk aktualisasi?

1.4.2. Bagaimana *Multiple Intelligence* (MI) berperan sebagai bentuk aktualisasi pada cabor renang artistik?

1.5. Tujuan Penelitian

Penggalian potensi yang dimiliki cabor renang artistik ini bertujuan untuk melihat, menemukan dan menganalisis sesuatu yang unik pada renang indah, diantaranya:

1.5.1. Menganalisis aktivitas cabor renang artistik dalam membentuk aktualisasi.

1.5.2. Menganalisis *Multiple Intelligence* (MI) berperan sebagai bentuk aktualisasi pada cabor renang artistik.

1.6. Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian yang baik setidaknya dapat mendatangkan manfaat baik manfaat praktis yang dapat diaplikasikan langsung pada kehidupan sehari-hari.

Pada penelitian ini mendatangkan manfaat :

1.6.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dalam penelitian ini akan dihasilkan sintesis mengenai aktualisasi cabang olahraga renang artistik.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Pengurus Besar PRSI.

Kajian yang positif mengenai renang artistik akan membantu dalam mensosialisasikan renang indah pada masyarakat.

1.6.2.2. Bagi masyarakat olahraga.

Manfaat penelitian ini akan meningkatkan animo masyarakat khususnya orangtua untuk mengenalkan renang indah sebagai aktivitas yang dapat membantu perkembangan anak.

1.6.2.3. Bagi dunia pendidikan.

Menjadikan cabang renang artistik sebagai aktivitas fisik dalam membantu mengembangkan kemampuan anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka

Aktualisasi merupakan bagian dari teori Maslow tentang teori kebutuhan, dimana aktualisasi diri merupakan puncak dari kebutuhan. Aktualisasi menggunakan perantara suatu objek untuk menunjukkan posisi seseorang tersebut. Krems, dkk (2017) di dalam penelitiannya menyatakan bahwa aktualisasi memiliki bentuk yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Semua itu biasanya dapat dilihat dari fungsional dari individu tersebut, seperti pelukis melalui lukisannya, atlet melalui olahraganya, bahkan orang tua melalui pola pengasuhannya.

Sebuah artikel lain melihat bahwa secara manusiawi aktivitas olahraga dan seni melalui kajian psikoanalisis dan filosofis dinyatakan dapat membantu dalam mengaktualisasikan diri bagi para siswa serta guru dan pelatih. Penelitian yang dilakukan oleh Kostikova, dkk (2017) dengan judul *Psycho-Corrective Humanity Actualization Resources For Students: Sport And Arts*.

Penelitian dari Kapusta (2018) juga mengatakan bahwa aktualisasi pada seseorang dapat dilakukan melalui media perantara. Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa seorang John Adams menggunakan musik sebagai media aktualisasi dirinya. Sekali lagi penelitian ini melihat aktualisasi sebagai capaian seseorang atas apa yang dilakukan.

Aktualisasi juga dapat dilakukan oleh sekelompok orang yang ingin mendapatkan sebuah pengakuan atas keberadaannya. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Sukamto (2010), Aktualisasi pada kelompok waria ditunjukkan dengan mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki dalam diri mereka pada saat berada diatas pentas. Aktualisasi tidak akan terjadi bila tidak ada respon dari luar dalam hal ini adalah penonton merasa terhibur dengan pertunjukan yang ditampilkan.

Pada penelitian-penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa aktualisasi merupakan suatu tujuan. Tujuan yang dicapai melalui perantara agar dapat dilihat oleh orang disekitarnya. Aktualisasi sebagai puncak kebutuhan pada diri seseorang akan terwujud bila telah terpenuhi segala kebutuhan yang lainnya.

Selain itu aktualisasi dapat dilakukan oleh objek tertentu selain manusia. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa penelitian berikut ini, seperti pada penelitian Farisi (2017), tentang Aktualisasi Sikap Keagamaan Dalam Ranah Sosial: Rekontruksi Peran IPS dalam Pengembangan Sikap Keagamaan. Hasil penelitian ini terungkap bahwa aktualisasi sikap keagamaan akan muncul dalam bentuk nilai-nilai yang positif sebagai perwujudannya.

Noer (2017) dalam penelitian bahwa proses aktualisasi pada proses pendidikan dapat dilihat dari nilai-nilai yang diajarkan didalamnya dan membantu dalam pembentukan pribadi. Nilai-nilai ini dapat berkembang melalui latihan yang menyangkut kejiwaan, intelektual, akal, perasaan, dan indra, sebagai proses penanaman adap dalam pendidikan.

Hal lain tentang aktualisasi juga dapat dilihat dalam pendidikan jasmani dapat dilihat melalui fungsinya dalam mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor, serta nilai-nilai karakter dalam bermasyarakat dan berbangsa. Hal ini disampaikan oleh Mulya (2018) dalam seminar nasional dengan judul Aktualisasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmai Dalam Pembentukan Karakter Generasi Muda Di Era Disrupsi Media.

Aktualisasi pada suatu objek dapat ditujukan melalui nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Nilai-nilai tersebut dapat dilihat dari pengaruh yang ditunjukkan. Melalui pengamatan dan analisa terhadap bentuk-bentuk gejala yang ditujukan. Sehingga dapat dikatakan aktualisasi pada suatu objek dapat dilihat dari kebermanfaatan pada seseorang yang ditimbulkan karena proses latihan atau keterbiasaan.

Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik ataupun olahraga yang dilakukan oleh individu dapat mendatangkan manfaat lain selain dari pada kebugaran. Seperti penelitian yang dilakukan Kalina, dkk (2016), menyatakan bahwa aktivitas fisik pada mahasiswa olahraga berdampak dalam pembentukan kualitas hidup sebagai ciri adaptasi sosial. Dalam penelitian ini juga mengatakan bahwa optimalisasi proses pendidikan melalui bantuan dari metode, bentuk kelas, sarana latihan fisik, serta kemampuan adaptasi sosial dapat membentuk pendidikan diri berkelanjutan dan kompetensi profesional.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih, Zamroni dan Zuchdi pada tahun 2014. Dengan judul penelitian Internalisasi dan Aktualisasi Nilai-nilai Karakter Pada siswa SMP dalam Perspektif Fenomenologi, penelitian yang

merupakan studi kasus di SMP Negeri 2 Bantul. Pada penelitian ini mengungkapkan nilai karakter yang difasilitasi dari sekolah meliputi nilai religius, kejujuran, tanggungjawab, kesopanan, saling menghargai dan peduli lingkungan.

Hasil penelitian Hossini, dkk (2015) menunjukkan bahwa kemampuan manusia dalam olahraga termasuk dalam tiga kategori fundamental, dukungan, dan kemampuan operasional. Serta menunjukkan bahwa konsekuensi dari pengembangan kemampuan manusia dalam olahraga meliputi ekonomi, sosial-budaya, keamanan, kesehatan, pendidikan, politik, dan etika.

Berangkat dari beberapa penelitian yang telah dilakukan terlebih dahulu dapat dilihat bahwa aktualisasi merupakan suatu “nilai” yang diberikan pada seseorang ataupun suatu objek. Aktualisasi dapat dilihat melalui bentuk-bentuk nilai yang terkandung dalam sebuah aktivitas. Proses pengulangan aktivitas atau latihan terhadap suatu objek dapat membantu menunjukkan aktualisasi dari objek tersebut.

Renang artistik merupakan olahraga dengan nomor perlombaan beragam dari segi jumlah pesertanya, sehingga menjadi beda dibandingkan dengan olahraga lainnya. Saat ini di Indonesia cabang renang artistik masih ditekuni oleh para perenang putri. Aktivitas fisik atau olahraga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap para remaja putri yang tidak aktif dalam olahraga ataupun pada remaja putra.

Sesungguhnya dalam sebuah penelitian yang berjudul *A Qualitative Study Into The Development of a Physical Activity Legacy From The London 2012 Olympic Games*, dari Carter and Lorenc (2013). Penelitian ini mengungkapkan

bahwa dengan melihat atlet berlaga dapat menginspirasi partisipan yang tidak aktif berolahraga atau bahkan dapat menyebabkan mengecilkan hatinya yang dapat mengurangi *self-efficacy* sebagai hasil dari perbedaan kemampuan. Meskipun sikap positif terhadap keikutsertaan dalam olimpiade London dimana observasi dilakukan pada anggota yang tidak aktif pada masyarakat dan berhasrat untuk aktif melibatkan diri dalam kegiatan, dengan kata lain dengan menyaksikan olimpiade dapat merangsang keinginan orang untuk berpartisipasi dalam olahraga. Penelitian ini menggambarkan kekuatan olahraga yang dapat menyihir penontonnya untuk terlibat.

Ada pengaruh kuat dari aktivitas fisik atau olahraga terhadap individu pelaku olahraga. Beberapa penelitian dibawah ini mengungkapkan kekuatan aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebuah kegiatan yang dapat mempengaruhi individu secara psikologis. Pengaruh yang ditimbulkan tersebut dapat dilihat dari pembentukan karakter individu kearah positif, adanya pengaruh aktivitas terhadap kecerdasan individu serta adanya pengaruh terhadap kegiatan belajar. Hal tersebut ini dapat dilihat pada penelitian dibawah ini:

Penelitian yang dilakukan di Amerika beberapa tahun sebelumnya oleh Lumpkin dan Stokowski (2011) dengan menggunakan subjek penelitian atlet pelajar. Penelitian dengan judul *Interscholastic sports : A Character- Build Privilege*, mengungkapkan dengan mengikuti olahraga antar sekolah dapat membantu atlet pelajar dalam mengubah keterampilan olahraga, kebugaran fisik, disiplin diri, kerjasama tim, dan ketangguhan mental. Para atlet merasakan

perubahan lebih baik setelah mengenal keterampilan hidup, belajar serta menambah penampilan akademiknya menjadi lebih baik.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Hardinoto dan Sinulingga yang disampaikan dalam sebuah pertemuan ilmiah pada tahun 2014. Dengan judul *Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif, Studi Komperatif Olahraga Individu dan Olahraga Tim*, dengan menggunakan metode kuantitatif. Temuan yang didapati dalam penelitian ini menyatakan bahwa baik olahraga individu ataupun olahraga beregu memberikan pengaruh yang positif dalam pembentukan karakter. Olahraga individu cenderung memberikan pengaruh yang lebih positif kepada atlet dibandingkan pada olahraga beregu. Hal ini dapat terwujud sesuai harapan apabila dilakukan perencanaan dan pengelolaan yang baik oleh pelatih.

Dalam sebuah disertasi Charke (2010) sebagai *Doctor of Philosofo*, memiliki fokus permasalahan tentang *Examining Spiritual Developmentin Collegiate Athlete Participating in Individual and Team Sports*. Pada penelitian ini tidak terlihat perbedaan yang signifikan antara atlet individual dan atlet beregu dalam mengembangkan sikap spiritualnya. Melalui solidaritas antar atlet mahasiswa maka sikap dan nilai spiritual dapat berkembang, dengan berkembangnya spiritual pada atlet dapat membantu pengembangan karir atlet pelajar kedepannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Taghizadeh dan Sojaie (2012) dengan judul *Comparing Emotional Intelligence And Team Cohesion Of Elite And Amateur Table Tennis Player* menyatakan bahwa *Emotional Intelligence* (EI)

dipengaruhi gender. Pada atlet amateur EI dan *Team Cohesion* memiliki pengaruh yang signifikan akan tetapi tidak pada atlet elit.

Penelitian Irwansyah (2015) dengan judul penelitian Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Interpersonal serta Intrapersonal dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di MTs.N Kuta Baru Aceh Besar. Dengan metode kualitatif penelitian ini mengungkapkan bahwa kecerdasan kinestetik memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa dan kecerdasan interpersonal juga memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa. Ketiga hal tersebut, kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal sangat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Penelitian Lubans, dkk dalam penelitiannya *Description and Evaluation of Social Cognitive Model of Physical Activity Behavior Tailored for Adolescent Girls* (2012) mengungkap keuntungan yang diterima pada anak remaja putri dengan mengikuti aktivitas olahraga. Remaja putri yang turut serta dalam aktivitas fisik memiliki *self-efficacy* yang lebih baik serta memiliki strategi behavioral. Aktivitas fisik memiliki kontribusi dalam membentuk karakter pada remaja putri. Pengaruh orangtua dan teman sebaya memberikan dukungan yang baik terhadap keikutsertaan remaja putri pada aktivitas fisik.

Pada penelitian Cavallera, Passerini dan Pepe (2013) berfokus pada cabang renang. Dimana karakteristik perenang diketahui dari tanda-tanda penyebaran karakteristik personalitinya. Hal ini memberikan kontribusi pada kesejahteraan mental perenang (positif psikologi) dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini menemukan faktor dan sub faktor yang menunjukkan hubungan pada karakter personaliti. Gender memiliki peran dalam pengukuran

karakter personality, sebagai efek luar yang mempengaruhi secara signifikan. Penelitian ini berjudul *Personality Traits and The Role of Gender in Swimmer at The Leisure level*.

Disisi lain olahraga menuntut para pelaku olahraga untuk memiliki karakter, untuk mencapai prestasi yang baik. Karakter yang dimaksud adalah percaya diri dan kerja keras sebagai pendukung keterampilan yang mempuni. Hal-hali ini yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian hubungan antara percaya diri dan kerjakeras dalam olahraga dan keterampilan hidup, dilaksanakan oleh Mirhan dan Betty (2016).

Melalui penelitian-penelitian tersebut diatas dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan personality pada atlet putri. Secara spesifik bentuk aktivitas fisik atau olahraga memberikan pengaruh yang berbeda terhadap para atlet putri. Pengaruh yang dimunculkan pada atlet putri tidak hanya berasal dari jenis aktivitas fisik atau olahraganya tetapi juga dipengaruhi dari lingkungan. Pembentukan nilai-nilai positif yang ditimbulkan dari aktivitas fisik atau olahraga tidak hanya mempengaruhi para atlet pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga, tetapi akan muncul sebagai kepribadian dengan nilai positif pada kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan pada cabor renang artistik yang dilakukan oleh Iglesias, dkk (2015) melihat perbedaan antara tampilan nomor solo FR dan TR yang dilihat dari struktur dan pola rangkaian gerakan. Pada nomor solo TR lebih dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengelola nafas karena elemen yang dilakukan lebih banyak dilakukan dengan cara naik dan turun dalam posisi

vertikal. Elemen ini yang menentukan perbedaan antara nomor solo TR dan FR, dimana solo TR harus melakukan elemen wajib yang telah ditetapkan oleh FINA.

Rutkowska-Kucharska dan Wuchowicz (2016) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukannya dalam melihat kestabilan posisi vertikal dalam renang artistik. Penelitian ini menyatakan bahwa kestabilan posisi vertikal dipengaruhi oleh pergerakan sendi pergelangan, besaran sendi yang dibentuk oleh lengan bawah dan besaran sudut sculling.

Penelitian lain melihat kemampuan *eggbeater* yang dipengaruhi oleh fleksibilitas pinggul, dan kecepatan ekstensi serta fleksibilitas dan lutut. *Eggbeater* salah satu teknik dasar dasar renang artistik dan juga pada cabor polo air. Penelitian ini dilakukan oleh Oliviera, dkk (2015) dalam *Kinematic Patterns Associated with the Vertical Force Produced during the Eggbeater Kick*.

Model pelatihan teknik renang artistik dapat membantu pada bukan perenang artistik untuk meningkatkan kreativitas, kemampuan motorik, rasa keindahan dan bergerak di dalam air. Penelitian dengan judul *Use Of Basic Synchronised Swimming Techniques In Non-Swimmers` Trainings* yang dilakukan oleh Stanković, dkk (2015). Teknik berenang yang dimodifikasi dan penggunaan metode dasar renang artistik memberikan kontribusi terhadap cara yang lebih mudah dan cepat dalam pelaksanaannya.

Renang indah mengandung unsur olahraga dan seni, baik seni tari maupun seni musik hal ini merupakan aktivitas yang kompleks. Namun sebuah penelitian menyatakan ketidaklayakan renang artistik sebagai sebuah cabang

olahraga yang dapat dilombakan di Olympiade karena lebih cocok sebagai sebuah pertunjukan karena sifatnya yang sangat subjektif (Hall; 2012:2).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan beberapa peneliti ini mengungkap bahwa renang artistik memiliki unsur seni didalamnya. Memiliki perbedaan ketentuan yang jelas pada nomor perlombaan antara FR dan TR. Teknik yang dilakukan memiliki analisa kinestetik agar dapat memiliki penampilan yang prima. Kemampuan fisik khususnya fleksibilitas bagi para perenang artistik menjadi sorotan khusus.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya penelitian ini memiliki perbedaan yang jelas. Pada penelitian sebelumnya lebih banyak mengangkat keuntungan yang diterima oleh fisik dari hasil latihan renang artistik. Selain itu kelompok penelitian lain mengangkat aktualisasi yang merupakan kebutuhan dari individu ataupun kelompok. Pada penelitian ini melihat bentuk aktualisasi dari sebuah aktivitas yaitu renang artistik.

2.2 Kerangka Teoritis

2.2.1. Aktualisasi

Istilah aktualisasi dikenalkan oleh Abraham Maslow dalam teori pembentukan kepribadian. Maslow merupakan pakar psikologi yang beraliran humanisme, aliran ini menegaskan adanya keseluruhan kapasitas martabat dan nilai kemanusiaan untuk menyatakan diri (*self-realisation*). Aliran ini meyakini bahwa individu memiliki potensi berkembang secara sehat dan kreatif dengan menerima

tanggung jawab yang diberikan, melalui potensi yang dimiliki, mengatasi pendidikan orangtua, sekolah dan tekanan dari lingkungan sosial.

Salah satu pandangan psikologi humanistik adalah holisme, dimana memandang organisme sebagai satu kesatuan yang utuh dalam bertindak laku. Jiwa dan tubuh merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan sehingga muncul pandangan bahwa berlaku hukum umum yang mengatur fungsi setiap bagiannya. Beberapa pandangan holistik yang mempengaruhi kepribadian yaitu :

1. Kepribadian, dikatakan normal apabila ditandai dengan unitas, integrasi, konsistensi dan koherensi (*unity, integration, consistency, dan coherence*)
2. Organisme dapat dianalisa secara bagian tetapi tidak dapat dipelajari secara terpisah.
3. Organisme memiliki satu *drive* yang berkuasa yaitu Aktualisasi diri (*self-actulization*), dimana seseorang akan secara terus menerus berusaha untuk mencapai tujuan.
4. Lingkungan eksternal memiliki pengaruh pada perkembangan normal yang bersifat minimal. Lingkungan yang tepat dapat membantu memicu perkembangan potensi kepribadaian yang sehat dan integral.
5. Penelitian terfokus pada satu orang akan lebih berguna dibandingkan pada banyak orang.

Kreativitas bawaan manusia dari lahir yang merupakan ciri universal. Tidak ada bakat ataupun kemampuan khusus untuk memiliki kreativitas. Namun terkadang kreatifitas dibatasi bahkan terhilangkan dengan adanya proses pembudayaan (*enculture*). Pembatasan ini terhalang dengan adanya aturan-aturan

dalam suatu kelompok masyarakat yang menggiring cara berfikir pada satu cara. Hal ini juga dilakukan oleh lingkungan pendidikan formal. Tingkat kreatifitas inilah yang akan membedakan dan menjadi ciri pada individu, apabila dapat keluar dari proses pembudayaan. Pendekatan humanistik mengarahkan pada manusia sehat, kreatif dan mampu mengaktualisasikan diri.

Tabel 2.1.
Teori Kebutuhan Maslow

Jenjang Kebutuhan		Deskripsi
Kebutuhan Berkembang (<i>metaneed</i>)	<i>Self actualisation needs</i> (<i>Metaneed</i>)	Kebutuhan orang untuk menjadi yang seharusnya sesuai dengan potensinya. Kebutuhan kreatif, realisasi diri, dan pengembangan diri. Kebutuhan harkat manusia untuk mencapai tujuan, maju terus, menjadi lebih baik. <i>Being values</i> → 17 kebutuhan berkaitan dengan pengetahuan dan pengalaman, pemakaian kemampuan kognitif secara positif, mencari kebahagiaan dan memenuhi kepuasan alih-alih menghindari rasa sakit. Masing-masing kebutuhan berpotensi sama, satu bisa mengganti lainnya.
Kebutuhan karena kekurangan (<i>Basic need</i>)	<i>Esteem needs</i>	(1) Kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian. (2) Kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi penting, kehormatan dan apresiasi.
	<i>Love needs/ belongingness</i>	Kebutuhan kasih sayang, keluarga, sejawat, pasangan, anak. Kebutuhan menjadi bagian dari kelompok, masyarakat. (Menurut Maslow, kegagalan kebutuhan cinta dan memiliki ini menjadi sumber hampir semua bentuk psikopatologi)
	<i>Safety needs</i>	Kebutuhan keamanan, stabilitas, proteksi, struktur, hukum, keteraturan, batas, bebas dari rasa takut dan cemas.
	<i>Physiological needs</i>	Kebutuhan homeostatik: makan, minum, gula, garam, protein serta kebutuhan istirahat dan seks.

Sumber : Alwisol (2014; 202)

Selain pada individu aktualisasi juga dapat dilakukan pada nilai-nilai suatu objek, salah satunya adalah olahraga. Menurut Sukarmin (2011) dalam karya ilmiahnya menyatakan bahwa olahraga secara umum memberikan pengaruh yang positif seperti kerukunan, keadilan, disiplin, kerjasama dan kerja keras. Bentuk aktualisasi nilai yang diberikan dijabarkan secara global.

2.2.2. Renang Artistik

Secara organisasi renang artistik adalah salah satu cabang yang bernaung di bawah Federation International de Natation Amateur (FINA) disamping cabang renang, loncat indah, polo air dan renang perairan terbuka. Renang artistik merupakan perpaduan dari olahraga renang, senam dan tari. Renang artistik merupakan cabang dengan keunikan tersendiri dibutuhkan kekuatan fisik dan kelentukan tubuh yang dipadu dengan keindahan serta keserasian gerakan dengan musik pengiring.

Berdasarkan FINA *Synchronised Swimming Manual For Judges, Coaches & Referees 2017-2021*, mengatur tentang pembagian kelompok umur dalam perlombaan dan *figure* yang digunakan disesuaikan dengan kelompok umur atlet. Atlet terbagi menjadi kelompok Senior, Junior, kelompok umur A (usia 16, 17 dan 18 tahun), kelompok umur B (usia 13,14 dan 15 tahun) dan kelompok umur C (usia 12 tahun kebawah). *Figure* digunakan untuk melengkapi penilaian *routine* dalam perlombaan, ketentuannya hasil akhir adalah nilai *figure* dan *routine* dijumlah dengan bobot 50% untuk masing-masing item. Dengan adanya pembagian kelompok ini maka masing-masing kelompok umur memiliki capaian yang berbeda. Untuk kelompok terbuka dalam penilaiannya menggunakan *technical routine* (TR) dan *free routine* (FR), FR merupakan pengganti dari *figure*

pada kelompok umur. Walaupun terkadang pada kelompok terbuka TR dan FR menjadi dua nomor perlombaan yang terpisah.

Pembagian kelompok ini akan berhubungan dengan tingkat kesulitan gerakan pada *figure* dan lama waktu dalam melakukan *routine*. *Figure* adalah gerakan yang harus dikuasai atlet sesuai dengan tingkat usianya, terdiri dari 2 gerakan *figure* wajib dan 6 gerakan *figure* pilihan yang terbagi dalam 3 kelompok. Untuk melaksanakan *figure* memiliki aturan yang telah ditentukan oleh FINA diantaranya pertama melakukan *figure* sesuai dengan kelompok umur. Kedua, menggunakan pakaian renang warna hitam polos dan penutup kepala warna putih. Ketiga, melakukan gerakan yang telah ditentukan melalui undian dan tanpa menggunakan musik pengiring. Serta keempat, dilakukan penilaian secara perorangan, walaupun akan turun di nomor duet (berpasangan) atau tim (beregu). Berikut adalah *figure* yang ditetapkan FINA berdasarkan kelompok umur :

Tabel. 2.2.
Kelompok umur, nomor lomba dan *figure* pada cabor renang artistik

Kelompok Umur	Nomor Lomba	<i>Figure</i>
Open	Solo FR & TR	
	Duet FR & TR	
	Team FR, TR, Combo	
Senior, Junior, kelompok umur A(16, 17,18)	Solo FR & TR	Wajib : 1. <i>Barracuda Airbone Split</i> 2. <i>Porpoise Twist Spin</i> Pilihan Grup 1: 1. <i>Aurora Twirl</i> 2. <i>London</i> Grup 2: 1. <i>Manta Ray</i> 2. <i>Butterfly</i>
	Duet FR & TR	
	Tim FR, TR, Combo	

Bersambung...

Kelompok Umur	Nomor Lomba	Figure
		Grup 3: 1. <i>Ibis Continuous Spin</i> (720°) 2. <i>Jupiter</i>
kelompok umur B (13,14,15)	Solo FR	Wajib: 1. <i>Ariana</i> 2. <i>Barracuda Spinning</i> 360° Pilihan Grup 1: 1. <i>Heron</i> 2. <i>Catalina</i> Grup 2: 1. <i>Porpoise Spin Up 180°</i> 2. <i>Flamingo Bent Knee</i> Grup 3: 1. <i>Albatross 1/2 twist</i> 2. <i>Side Fishtail Split</i>
	Duet FR	
	Team FR, & Combo	
kelompok umur C (12 ke bawah)	Solo FR	Wajib: 1. <i>Ballet Leg Single</i> 2. <i>Barracuda</i> Pilihan Grup 1: 1. <i>Oceanita</i> 2. <i>Surface Prawn</i> Grup 2: 1. <i>Kip</i> 2. <i>Walkover Front</i> Grup 3: 1. <i>Tower</i> 2. <i>Swordfish Straight Leg</i>
	Duet FR	
	Team FR, & Combo	

Apabila ketentuan pada *figure* dibedakan berdasarkan kelompok *figure* wajib dan pilihan yang ditetapkan oleh FINA, maka pada pelaksanaan *routine* akan dibedakan berdasarkan durasi waktu menampilkan *routine*. *Routine* adalah rangkaian gerakan yang dilakukan dalam waktu tertentu (sudah ditetapkan) dengan iringan musik yang telah dipilih. Dalam penampilan *routine* mengenakan riasan dan kostum sesuai dengan tema yang dipilih. *Routine* sendiri terbagi

menjadi dua yaitu *free routine* dan *technical routine*. *Free routine* adalah rangkaian gerakan yang disusun secara bebas dan diiringi dengan iringan musik dengan durasi waktu sesuai dengan kelompok umur. *Technical routine* adalah rangkaian gerak yang diiringi musik dengan melakukan gerakan-gerakan wajib, durasi pelaksanaannya lebih singkat dari pada *free routine*. Pelaksanaan *routine* memiliki ketentuan waktu yang berbeda berdasarkan kelompok umur tersebut. Adapun durasi tampilan *routine* berdasarkan FINA 2013-2017 *Synchronized Swimming Manual For Judges, Coaches & Referees* :

Tabel 2.3.
Durasi pelaksanaan *routine* berdasarkan kelompok umur

Nomor perlombaan		Under 12	13-15	16-18	Junior (15-180)	Senior & Open
Solo	Free Routine	1' 30"	2' 00"	2' 30"	2' 30"	2' 30"
	Technical Routine	-	-	-	-	2' 00"
Duet	Free Routine	2' 00"	2' 30"	3' 00"	3' 00"	3' 00"
	Technical Routine	-	-	-	-	2' 20"
Team	Free Routine	3' 00"	3' 30"	4' 00"	4' 00"	4' 00"
	Technical Routine	-	-	-	-	2' 50"
	Combination Routine	3' 30"	4' 00"	4' 30"	4' 30"	4' 30"

Berdasarkan tabel 2 ini dapat dilihat semakin tinggi kelompok umurnya maka semakin lama durasi tampilan yang ditetapkan. Begitu pula dengan nomor perlombaannya, semakin banyak jumlah anggotanya maka semakin lama durasi tampilannya. Namun berbeda dengan *technical routine* yang hanya dilakukan dikelompok umur senior dan *open* dan durasinya lebih pendek di bandingkan dengan *free routine*. Hal ini dilakukan karena pada *Technical Routine* diwajibkan

menampilkan gerakan wajib yang di sebut dengan *element*, masing-masing nomor perlombaan memiliki 5 *element* yang harus ditampilkan secara urut, tidak boleh kurang ataupun tertukar karena akan mendapatkan pengurangan nilai. Biasanya *technical routine* juga dilakukan pada kelompok senior dan *Open* sebagai pengganti *figure*, sehingga penilaian pada kelompok senior atau *open* merupakan hasil nilai dari *technical routine* dan *free routine*.

Pada awalnya renang artistik hanya diikuti oleh perenang putri saja, belakangan peserta putra mulai berpartisipasi. Perubahan nomor perlombaan pun dilakukan. Untuk kelompok putri terdapat 7 nomor perlombaan yang terdiri dari *Solo Free Routine* (FR), *Solo Technical Routine* (TR), Duet FR, Duet TR, Team FR, Team TR dan *Team Combo*. Sedangkan pada perenang putra hanya dapat mengikuti nomor *mix* (campuran). Tersedia dua nomor *mix* yaitu Duet FR dan Duet TR. Berikut gambar tampilan perenang berdasarkan pada jumlah peserta yang mengikutinya :



Gambar 2.1. Renang artistik nomor solo



Gambar 2.2. Renang artistik nomor duet



Gambar 2.3. Renang artistik nomor tim

Penilaian pada renang artistik dilakukan dalam 3 panel yang terdiri dari panel 1 *Execution*, panel 2 *Artistic Impression/Impression*, dan panel 3 *difficulty/element*. Secara keseluruhan bobot penilaian 100%, terdiri dari *Execution* 30%, *Artistic Impression* 40%, dan *Difficulty* 30% untuk penilaian pada nomor FR. Selanjutnya bobot penilaian pada nomor TR, *Execution* 30%,

Impression 30%, dan *Elements* 40%. Pemberian nilai oleh juri panel kepada perenang memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan nomor perlombaan solo, duet dan tim.

Pada panel 1 *Execution* terdiri dari 2 macam penilaian yaitu *execution* dan *synchronisation*. Untuk *execution* pada nomor solo memiliki bobot 90% serta untuk nomor duet dan tim memiliki bobot 50%. Sedangkan pada bagian *synchronisation* pada nomor solo memiliki bobot 10% serta untuk nomor duet dan tim 50%.

Panel 2 memiliki nama yang berbeda terkait dengan jenis perlombaannya. Untuk jenis lomba FR disebut sebagai *Artistic Impression*, sedangkan pada nomor TR menggunakan istilah *Impression*. Perbedaan penggunaan istilah ini berpengaruh terhadap bobot penilaian dan unsur yang dinilai. Pada *artistic impression* unsur yang dinilai meliputi koreografi, interpretasi musik dan *manner of presentation*. Keseluruhan unsur-unsur dinilai menjadi satu dengan memiliki bobot penilaian keseluruhan 100%. Serta tidak ada perbedaan bobot nilai pada nomor perlombaan, yaitu 100% untuk solo, duet dan tim.

Pada *Impression* unsur yang dinilai menjadi empat unsur yaitu koreografi, interpretasi musik dan *manner of presentation*, serta di tambahkan dengan *difficulty*. Berbeda dengan *Artistic Impression* yang memiliki bobot 40% dari total penilaian, maka *Impression* hanya memiliki bobot 30% dari total penilaian. Unsur-unsur penilaian dibagi menjadi dua kelompok yang pertama koreografi, interpretasi musik dan *manner of presentation*, dan kelompok kedua hanya *difficulty* saja. Seperti pada *Artistic impression* bobot untuk ketiga nomor

perlombaan solo, duet dan tim sama yaitu 50% untuk kelompok unsur penilaian pertama dan 50% untuk kelompok unsur penilaian kedua.

Perbedaan istilah juga terjadi pada panel 3, untuk nomor FR menggunakan istilah *Difficulty* dan pada nomor TR menggunakan istilah *Elements*. Penilaian pada nomor FR panel 3 hanya menilai *difficulty* yang dilakukan dalam rangkaian *routine*, baik pada nomor solo, duet dan tim. Bobot yang diberikan kepada unsur ini 100% melihat tingkat kesulitan gerakan. Pada penilaian *element* terdiri dari dua unsur yaitu *excution* dan *synchronisation*. Walaupun unsur penilaian yang sama dengan panel 1 namun penilaian kedua unsur ini hanya dilakukan untuk menilai *element* wajib yang telah ditetapkan. Bobot penilaiannya juga memiliki perbedaan pada nomor perlombaannya. Untuk solo *execution* 90% dan *synchronisation* 10% serta untuk duet dan tim memiliki bobot *execution* 50% dan *synchronisation* 50%. Secara lebih ringkas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel. 2.4.
Aturan Penilaian Berdasarkan Jenis Nomor Perlombaan

Nomor perlombaan	Panel Penilaian	Bobot	Unsur Penilaian	Bobot		
				Solo	Duet	Tim
Free Routine (FR)	Execution	30%	Execution	90%	50%	50%
			Synchronisation	10%	50%	50%
	Artistic Impression	40%	Koreografi dan Interpretasi musik	100%	100%	100%
			Manner of presentation			
Difficulty	30%	Difficulty	100%	100%	100%	
Technical Routine (TR)	Execution	30%	Execution	90%	50%	50%
			Synchronisation	10%	50%	50%
	Impression	30%	Koreografi dan Interpretasi musik	50%	50%	50%
			Manner of presentation			
			Difficulty			
	Elements	40%	Execution	90%	50%	50%
Synchronisation			10%	50%	50%	

2.2.3. *Multiple Intelligence (MI)*

Kecerdasan merupakan bakat umum yang tidak banyak berubah dengan bertambahnya usia, hal ini yang dimaksud dengan pengaruh biologis. Kondisi biologis ini akan berkembang menjadi kecerdasan majemuk karena pengaruh dari faktor budaya. Faktor budaya merupakan pengaruh dari lingkungan tempat anak berada, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial tempat anak tumbuh kembang. Lingkungan tertentu akan menuntun individu dalam melakukan pemecahan masalah yang dihadapi berdasar dari pengalaman yang dilalui. Individu yang berbeda dan lingkungan yang berbeda akan memiliki respon yang berbeda dalam membentuk kemampuan anak.

Berbedaan inilah yang diutarakan oleh Gardner sebagai kecerdasan majemuk. Pada awalnya Gardner (2003) dalam bukunya "*Frames of Mind*" membedakan tujuh kecerdasan berbeda yang dapat dimiliki oleh individu. Kecerdasan masih sering dikotak-kotakan sesuai dengan pandangan tertentu dalam masyarakat. Secara umum masih memandang bahwa anak yang pandai matematika atau pandai berbahasa Inggris saja yang merupakan anak cerdas. Berdasarkan teori MI ini memandang kecerdasan lebih luas dari segala aspek kemampuan individu. Adapun tujuh kecerdasan majemuk ini meliputi :

- 1) Kecerdasan musik. Kecerdasan yang dimiliki oleh individu dalam mengenali jenis bunyi-bunyian, mengenali tinggi rendah nada, mengenali dan menikmati irama hingga mampu menciptakan dan mengapresiasi nada.

- 2) Kecerdasan gerak badan (kinestetik). Kemampuan dalam mengontrol gerak tubuh dalam aktifitas gerak dengan memiliki keterampilan khusus dan spesifik merupakan kecerdasan gerak badan.
- 3) Kecerdasan logika-matematika. Individu dengan kecerdasan logika matematika memiliki sensitivitas dan kemampuan untuk membedakan bentuk dan ruang, logis mengenali pola matematika atau numerik, kemampuan untuk menangani rantai panjang penalaran.
- 4) Kecerdasan linguistik (bahasa). Kepekaan terhadap suara (bunyi/lafal), struktur, makna, fungsi kata, kepekaan terhadap kata sebagai fungsi bahasa serta penguasaan terhadap bahasa, merupakan kemampuan individu yang memiliki kecerdasan linguistik.
- 5) Kecerdasan ruang (visual/spatial). Kecerdasan ini ditandai dengan kepekaan mempersepsi dunia spasial-visual secara akurat dan mentransformasi persepsi awal.
- 6) Kecerdasan antar pribadi (interpersonal). Kapasitas untuk membedakan dan menanggapi lingkungan sesuai dengan suasana hati, temperamen, motivasi, dan keinginan orang lain.
- 7) Kecerdasan intra pribadi (intrapersonal). Individu dengan kemampuan memahami perasaan sendiri dan kemampuan membedakan emosi, mengetahui tentang kekuatan dan kelemahan diri merupakan individu yang memiliki kecerdasan intra-personal.

Selanjutnya Gardner mengembangkan MI lebih lanjut dan mengajukan dua kecerdasan berikutnya, yaitu:

- 8) Kecerdasan naturalis. Kecerdasan individu yang berkembang pada kemampuan untuk mengenali dan mengkategorikan tanaman, hewan dan benda lain di alam.
- 9) Kecerdasan eksistensial. Kecerdasan ini merupakan kemampuan dalam kepekaan dan kapasitas untuk menangani pertanyaan yang mendalam tentang keberadaan manusia (seperti, Apa arti hidup? Mengapa kita mati? Bagaimana kita bisa sampai disini?).

Pengembangan MI milik Gardner kemudian ditelaah lebih lanjut oleh Cela (2011) mengungkap peran MI dalam dunia pendidikan. Dimana dalam tulisannya dikatakan bahwa 1) MI merupakan sebuah gejala psikologis, 2) MI merupakan proses pendidikan, dan 3) MI bagian dari ilmu sosial. Selanjutnya dijelaskan bahwa fungsi MI bukan untuk menunjukkan seberapa tinggi kecerdasan seseorang akan tetapi lebih kepada bagaimana menggunakan kecerdasan itu dalam tujuan meningkatkan kualitas hidup.

2.2.4. Persiapan Latihan

Menurut Bompa dan Haff (2009; 57-78) untuk mempersiapkan atlet yang akan berlaga dibutuhkan persiapan latihan yang meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, serta psikologi dan latihan mental. Masing-masing bentuk latihan memiliki tujuan yang saling melengkapi antara satu dan lainnya. Rangkaian latihan ini dikembangkan secara bertahap. Dimulai dari latihan fisik sebagai dasar, dilanjutkan dengan latihan teknik, latihan taktik serta psikologi dan latihan mental. Hal ini dapat digambarkan melalui piramida faktor latihan.

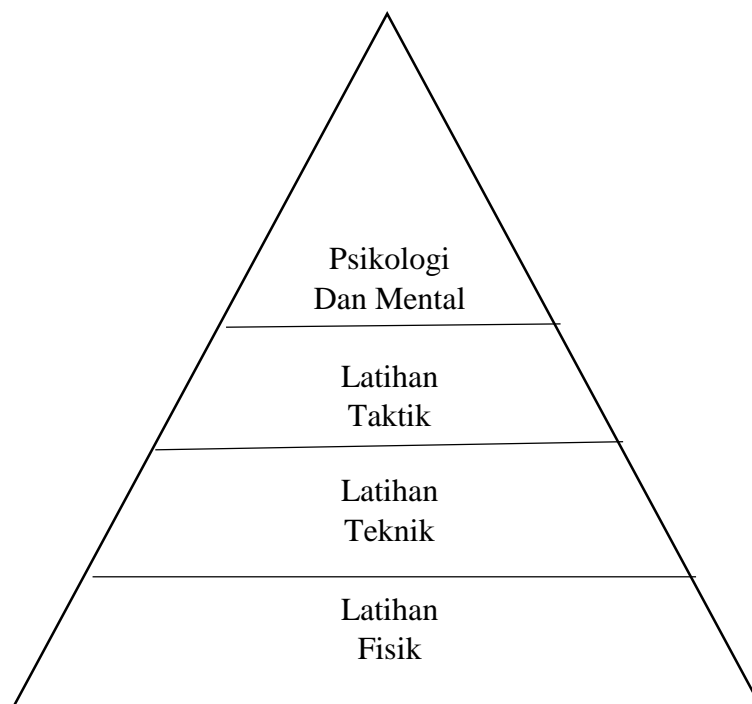
Pada tahap awal latihan dikenalkan latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik atlet dan memaksimalkan komponen spesifik biomotor atlet. Pada pengembangan fisik umum biasanya atlet mengembangkan kemampuan dalam kekuatan otot, fleksibilitas dan daya tahan (*endurance*). Pada persiapan biomotor khusus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dari cabang olahraga tertentu.

Latihan teknik adalah tahap berikutnya dalam piramida latihan. Pada tahap ini dikembangkan kemampuan atlet untuk menguasai teknik tertentu dengan gerakan yang efisien, maksudnya dengan teknik yang benar dan penggunaan tenaga yang minimal dan terhindar dari cedera. Selain itu pada tahap ini selain mengembangkan kemampuan individu pada tahap ini juga harus mengembangkan teknik berkelompok. Teknik yang digunakan untuk saling bekerjasama menghasilkan penampilan yang baik.

Pada kelompok olahraga permainan pelatihan taktik digunakan untuk mengalahkan lawan. Pada kelompok olahraga perlombaan dalam lintasan taktik digunakan untuk mengatur penggunaan teknik dan pengaturan sistem energi yang dipakai. Pada kelompok olahraga perlombaan yang tidak terukur, pelatihan taktik digunakan untuk mendapatkan gerakan terbaik dengan penggunaan sistem energi yang efisien.

Dipuncak latihan pelatih mempersiapkan mental atlet untuk dapat berpenampilan secara prima. Untuk itu berikan latihan mental untuk dapat menghadapi tekanan dan mencari solusi pemecahan masalah yang hadapi. Selain itu kemampuan secara mental dapat membantu atlet dalam melakukan evaluasi

pada penampilannya. Secara sederhana piramida latihan menurut Bompa dan Haff dapat digambarkan seperti dibawah ini:



Gambar 2.4. Piramida Faktor Latihan (Bompa dan Haff; 2009)

2.3. Kerangka Berfikir

Pada penelitian ini akan mengungkapkan aktualisasi yang dimiliki oleh renang artistik. Aktualisasi tidak dapat dilihat secara langsung pada objek yang diteliti. Secara lebih tepatnya aktualisasi dapat dilihat dari tanda-tanda ataupun keuntungan yang didapatkan oleh objek tersebut. Untuk itu dalam penelitian ini disusun kerangka berfikir sebagai berikut:

2.3.1. Bentuk Tampilan Renang Artistik

Suatu aktivitas fisik atau olahraga yang baik adalah aktivitas yang dapat mendatangkan kesenangan bagi pelakunya. Renang artistik merupakan olahraga

yang unik, penggabungan antara olahraga renang, *ballet* dan tari. Penggunaan iringan musik tidak hanya sekedar pemanis tampilan tetapi termasuk dalam penilaian. Tampilan dengan menggunakan *custom*, riasan dan tatanan rambut juga menambah keunikan yang dimiliki renang artistik.

Kemeriahan penampilan dalam renang artistik tidak hanya merupakan kemahiran pelatih dalam menyiapkan sebuah tampilan. Kemampuan dari para perenang sendiri juga menentukan keberhasilan penampilan. Kapasitas fisik yang baik, penguasaan teknik yang baik serta kematangan mental, merupakan pendukung keberhasilan penampilan perenang. Tiga hal yang dapat dijabarkan sebagai tanda-tanda yang diberikan sebagai aktualisasi renang artistik.

2.3.2. Bentuk Latihan yang Dilakukan Oleh Perenang Artistik

Bentuk tampilan cabor renang artistik memiliki kompleksitas yang tinggi, sehingga kebutuhan untuk dapat menguasai olahraga ini dengan baik. Bentuk latihan yang beragam memiliki pengaruh dalam bentuk yang berbeda pada para perenang. Bentuk latihan tidak hanya untuk meningkatkan kapasitas fisik secara umum tapi juga peningkatan keterampilan.

Rangkaian *routine* pada setiap nomor perlombaan memiliki gerakan yang berbeda. Pada dasarnya menggunakan gerak dasar yang sama, untuk membuat tampilan lebih menarik maka disusun koreografi dengan kreatifitas yang menarik. Untuk mendukung tampilan yang baik harus didukung dengan kapasitas fisik dan mental yang baik, tidak hanya sekedar koreografi yang indah. Bentuk-bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan secara keseluruhan, merupakan bentuk aktualisasi dari renang artistik.

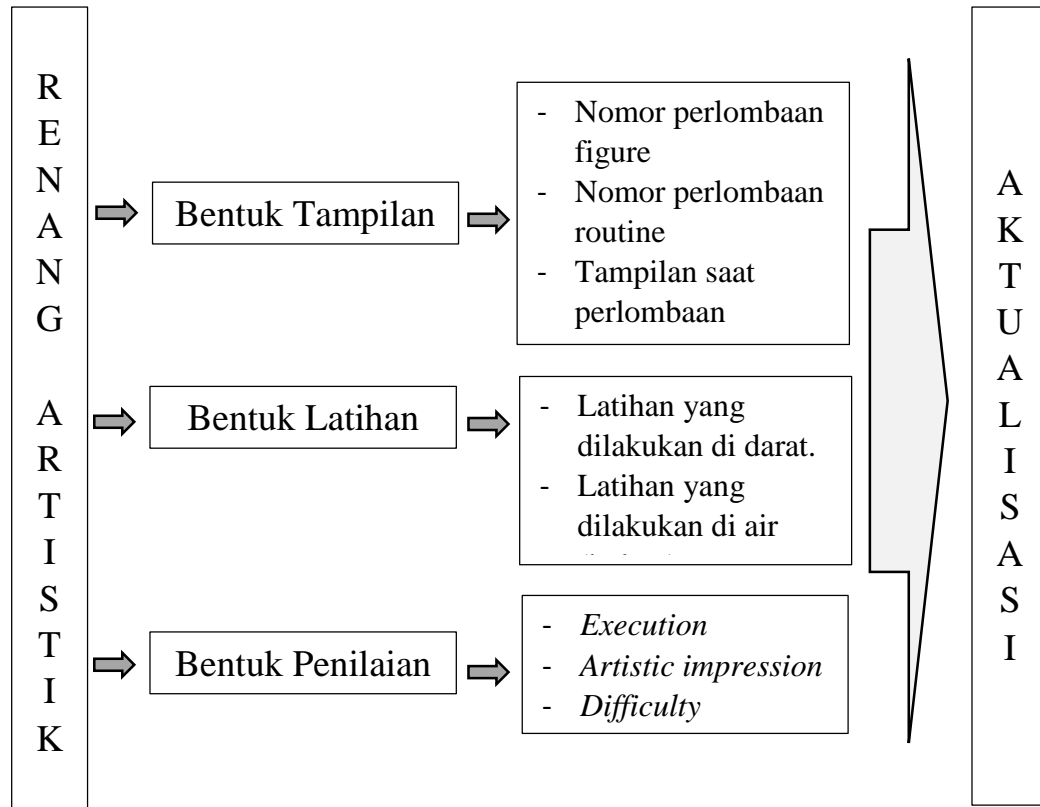
2.3.3. Bentuk Penilaian pada Renang Artistik

Dalam buku panduan FINA *Synchronised Swimming Manual For Judges, Coaches & Referees* 2017-2021, terdapat penjelasan yang sangat luas tentang penilaian. Penetapan nomor perlombaan, penetapan aturan nomor perlombaan, dan cara pemberian nilai pada penampilan atlet semua tertuang dengan jelas dalam buku panduan FINA. Berdasarkan aturan yang tertuang didalamnya pemberian nilai yang dilakukan oleh juri terbagi dalam 3 panel juri yang terdiri dari *execution*, *artistic impression* dan *difficulty*. Pada masing-masing panel ini memiliki ketentuan dalam memberikan nilai. Penilaian diberikan dalam rentangan 0 (nol) sampai dengan 10 (sepuluh). Panduan ini bertujuan untuk memberikan kesamaan persepsi para juri dalam memberikan nilai.

Buku panduan FINA ini jelas menggambarkan seluruh kebutuhan yang diperlukan untuk mendapatkan nilai terbaik. Segala tuntutan penilaian harus memenuhi untuk menjadi yang baik. Tuntutan penilaian ini tidak hanya digunakan oleh para juri untuk memberikan penilaian. Selanjutnya digunakan juga oleh pelatih untuk mempersiapkan penampilan *routine* para perenangannya. Dimulai dari pemilihan lagu dengan tema yang akan diangkat, kemudian ditentukan durasi waktu tampilan. Selanjutnya pelatih menyusun koreografi sesuai dengan tema dan lagu, dengan memperhitungkan tingkat kesulitan gerakan dan kreativitas.

Persiapan yang matang dalam menyusun tampilan oleh pelatih harus dilanjutkan kepada para atlet. Atlet harus memiliki kemampuan untuk menerima dan mengolah segala informasi yang diberikan, agar dapat mempresentasikan dengan baik dalam perlombaan. Tuntutan yang diberikan oleh pelatih berdasarkan

pada ketentuan penilaian. Ketetapan penilaian ini dapat memberikan tanda-tanda tentang bentuk aktualisasi yang dimiliki oleh renang artistik.



Gambar 2.5. Bagan Kerangka Berfikir Aktualisasi Cabor Renang Artistik

BAB VII

PENUTUP

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada aktualisasi cabang olahraga renang artistik, maka dapat ditarik simpulan dan saran yang membangun sebagai berikut:

7.1. Simpulan

Melalui proses pengamatan, analisa dan pembahasan maka penelitian ini menghasilkan simpulan yang berupa:

- 1) Daya tarik yang dimiliki renang artistik dari sudut pandang para perenang adalah renang artistik merupakan olahraga yang menarik, menyenangkan, unik, dan menantang. Sehingga renang artistik dapat menjadi pilihan aktivitas fisik yang menyenangkan, dan mendatangkan banyak manfaat bagi para perenang
- 2) Bentuk latihan yang dilakukan terbagi menjadi dua yang meliputi latihan di darat dan latihan di air (kolam). Latihan di darat meliputi latihan *gymnastic, ballet, yoga* dan *land drill*. Sedangkan latihan di kolam meliputi latihan renang, latihan teknik dasar renang artistik, dan latihan koreografi *routine*.
- 3) Potensi yang dimiliki renang artistik dalam membantu perkembangan anak adalah terkait dengan kecerdasan berganda. Olahraga ini membutuhkan dan dapat mengembangkan tujuh dari delapan kemampuan kecerdasan berganda milik Gardners.

7.2. Implikasi

Melalui aktualisasi yang dimiliki renang artistik menunjukkan banyak kebaikan yang didapatkan dari mengikuti aktivitas fisik ini. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menarik minat masyarakat untuk berpartisipasi pada renang artistik. Aktivitas ini tidak hanya mengembangkan aktifitas fisik namun juga melibatkan aktivitas seni didalamnya. Renang artistik bukan semata-mata sebagai olahraga prestasi, akan tetapi merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mendatangkan kesenangan dan merupakan aktivitas alternatif dalam mengembangkan kemampuan anak. Keberhasilan peningkatan kualitas hidup pada peserta renang artistik juga dipengaruhi oleh kualitas pelatih yang menangani.

7.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan bahwa :

- 1) Bagi PB PRSI, kelebihan yang dimiliki renang artistik dapat digunakan sebagai daya tarik dalam mensosialisasikan cabang olahraga ini. Guna meningkatnya jumlah partisipan dalam renang artistik akan membantu peningkatan prestasi renang indah secara nasional.
- 2) Bagi masyarakat olahraga, olahraga renang artistik dapat dimanfaatkan sebagai olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi, sesuai dengan tujuan pembangunan nasional.
- 3) Bagi dunia pendidikan, renang artistik dapat dijadikan olahraga alternatif dalam merangsang kecerdasan majemuk pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agans, Jennifer P., Su, Shaobing., dan Ettekal, Andrea Vest. 2018. *Peer motivational climate and character development: Testing a practitioner-developed youth sport model*. Journal of Adolescence Volume 62, January 2018, Pages 108-115 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.008>
- Agus Kristiyanto. 2012 *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat & Kejayaan Bangsa*. Surakarta : Yuma Pustaka, hal; 5.
- Agus Sukamto. 2010. *Aktualisasi identitas kaum waria dalam pertunjukan ludruk*. Dewa Ruci. Vo. 6 No. 2. Juli 2010. 324-244.
- Adler, A. B., Bliese, P. D., Pickering, M. A., Hammermeister, J., Williams, J., Harada, C., Csoka, L., Holliday, B., & Ohlson, C. 2015. *Mental Skills Training With Basic Combat Training Soldiers: A Group-Randomized Trial*. *Journal of Applied Psychology*,-100(6):1752-64.
- Alexander, Gina K., Innes, Kim E., Selfe, Terry K., dan Brown, Cynthia J. 2013. *“More Than I Expected”: Perceived Benefits Of Yoga Practice Among Older Adults At Risk For Cardiovascular Disease*. *Complementary Therapies in Medicine*. Volume 21, Issue 1, February 2013, Pages 14-28. Kemeterian Pemuda dan Olahraga. 2017. *Renstra Kemenpora 2016-2019*. <http://kemenpora.go.id>
- Alexandra N. Davisa, dan Gustavo Carlob. 2018. *The Roles Of Parenting Practices, Sociocognitive/Emotive Traits, And Prosocial Behaviors In Low-Income Adolescents*. *Journal of Adolescence* 62 (2018) 140–150 Contents lists available at ScienceDirect *Journal of Adolescence* journal homepage: www.elsevier.com/locate/adolescence
- Alwisol. 2014. *Psikologi kepribadian*. Edisi Revisi. Malang. UMM Pers.
- Ambarwangi, Sri., And S . Suharto. 2014. *Reog As Means Of Students’ Appreciation And Creation In Arts And Culture Based On The Local Wisdom*. *Journal Of Arts Research And Education* 14 (1) (2014): 37-45 Available Online At [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Harmonia](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Harmonia)
- An, Song A. dan Tillman, Daniel A. 2015. *Music Activities as a Meaningful Context for Teaching Elementary Students Mathematics: A Quasi-Experiment Time Series Design with Random Assigned Control Group*. *European Journal of Science and Mathematics Education*, v3 n1 p45-60 2015.

- Armstrong, Thomas. 2015. *Multiple intelligences in the classroom / Thomas Armstrong Association for Supervision and Curriculum Development. II.* Title. LB1025.3.A76 2009 370.15'23—dc22 2009000377K.
- Apriansyah, Beni., Sulaiman dan Mukarromah, Siti Baitul. 2017. *Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati.* <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17358>. Vol 6 No 2 (2017): Agustus 2017
- Arvinen-Barrow, Monna., Clement, Damien., Hamson-Utley, Jennifer J., Zakrajsek, Rebecca A., Lee, Sae-Mi., Kamphoff, Cindra., Lintunen, Taru., Hemmings, Brian., and Martin, Scott B. 2015. *Athletes' Use of Mental Skills During Sport Injury Rehabilitation.* Journal of Sport Rehabilitation, JSR 24 (2), 189 -197.
- Bachri, Bachtiar S. 2010. *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif.* Jurnal Teknologi Pendidikan, vol.10, No. 1, April 2010 (46-62).
- BAŞ, Gökhan., dan BEYHAN, Ömer. 2010. *Effects of multiple intelligences supported project-based learning on students' achievement levels and attitudes towards English lesson.* International Electronic Journal of Elementary Education Vol. 2, Issue 3, July, 2010.
- Battaglia, Claudia., D'Artibale, Emanuele., Fiorilli, Giovanni., Piazza, Marina., Tsopani, Despina., Giombini, Arrigo., Calcagno, Giuseppe., di Cagno, Alessandra. 2014. *Use of video observation and motor imagery on jumping performance in national rhythmic gymnastics athletes.* Hum. Mov. Sci. 38, 225–234.
- Becker, Derek R., McClelland, Megan M., Loprinzi, Paul., dan Trost, Stewart G. 2014. *Physical Activity, Self-Regulation, and Early Academic Achievement in Preschool Children.* Taylor & Francis.25: 56–70 2014, LLC ISSN: 1040-9289 print/1556-6935 online. DOI: 10.1080/10409289.2013.780505
- Berwid, Olga G., O'Neill, Sarah C., dan Chen, Nacima. 2017. *Anxiety Level Moderates the Acute Impact of Light and Moderate Intensity Aerobic Exercise on Working Memory* Article in Medicine & Science in Sports & Exercise · May 2017 DOI: 0.1249/01.mss.0000519362.20022.8c
- Bespalov, Boris., and Leanov, Sergey. 2012. *Characteristic of Silent Counting in Synchronized Swimmers.* Psychology in Russia: State of The Art. Psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2012/bespalov.

- Bompa., Tudor O., and Haff., G Gregory. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. Human Kinetics. ISBN-13: 978-0-7360-7483-4.
- Bonetti, Leonardo., dan Costa, Marco. 2016. *Intelligence and Musical Mode Preference*. sagepub.com/journalsPermissions.nav. DOI: 10.1177/0276237416628907. art.sagepub.com
- Bugin, Burhan. 2008. *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Carter, Russel Vincent., and Lorenc, Theo. 2013. *A Qualitative Study Into The Development Of Physical Activity Legacyfrom The London 2012 Olympic Games*. <http://oxfordjournal.org>. Volume. 30, No, 3. Healt Promote.Int. - 2015-carter-793-802. DOI: 10.1093/heaprodat/66.
- Cavallera, Guido M., Passerini, Andrea., dan Pepe, Alehandro. 2013. *Personality traits and the role of gender in swimmer at the leisure level*. Social and Behaviore 2013, 41(4), © Society For Personality Research. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2013.41.4.693>.
- Cela, José. 2011. The Theory of Multiple Intelligences: As Psychology, As Education, As Social Science Howard Gardner Howard Gardner gave this address on the occasion of his receipt of an honorary degree from University in Madrid, Spain and the Prince of Asturias Prize for Social Science. October 22, 2011 <https://howardgardner.com/multiple-intelligences/>
- Clarke, Jessica. 2011. *Examining Spiritual Development In Colligate Athletes Partisipating In Individualand Team Sport*. A Disertasi Doctor Of Filosofi. University of Lousiana at Lafayette.
- Ciomag, Rela-Valentina., Dan Dinciu, Corina. 2014. *Creativity In Physical Activities*. Marathon. Vol Vi • Nr. 1 • 2014
- Coelho, Ricardo Weigert., Kuczynski, Katia Maria., Paes, Mayara Juliana., Grebogy, Dênis de Lima., dos Santos, Priscilla Bertoldo., Rosa, Ana Paula Dalazuana Souza., and Stefanello, Joice Mara Facco. 2014. *Effect of a Mental Training Program on Salivary Cortisol in Volleyball Players*. -. Journal of the American Society of Exercise Physiologists. 17 (3), 46-57.
- Colquitt, Gavin., Pritchard, Tony., Johnson, Christine., dan McCollum, Starla. 2017. *Differentiating Instruction in Physical Education: Personalization of Learning*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 88:7, 44-50, DOI: 10.1080/07303084.2017.1340205

- Creswell, John. 2015. *Riset Pendidikan, Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*, Edisi Kelima. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Daulay, Nurussakinah. 2015. *Pendidikan Karakter Pada Anak Dalam Pendekatan Islam Dan Psikologi*. MIQOT, Vol.XXXIX, No. 1. Januari-Juni 2015.
- Debarnot, Ursula., Abichou, Kouloud., Kalenzaga, Sandrine., Sperduti, Marco., and Piolino, Pascale. 2015. *Variable motor imagery training induces sleep memory consolidation and transfer improvements*. *Neurobiology of Learning and Memory*. 119 - 85–92. doi: 10.1016/j.nlm.2014.12.010
- Deritani, Nora Lita., Soegiyanto, dan Sulaiman. 2014. *Pengembangan Permainan Tradisional Ekar Mix Dalam Pembelajaran Penjasorkes*. *Journal Of Physical Education And Sports Jpes* 3 (1) (2014). <http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes>
- Dettmer, Peggy. 2006. *New Blooms in Established Field : Four Domain of Learning and Doing*. ProQuest Education Journals. Roeper Review. Winter 2006, Vol. 28, No.2, hal : 70-78.
- Dimiyati, Herwin, dan Astuti, Tri Ani. 2013. *Karakteristik Psikologis Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PLPP)*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 40, No. 2., Desember 2013.
- Dingley, Andrew A., Pyne, David B., Youngson, Jamie., dan Burkett, Brendan. 2015. *Effectiveness Of A Dry-Land Resistance Training Program On Strength, Power, And Swimming Performance In Paralympic Swimmers*. *Journal of Strength and Conditioning Research _ 2015 National Strength and Conditioning Association Volume 29 | Number 3 | March 2015*
- Dodigovic, Lucija., and Sindik, Josko. 2015. *Comperation Of Selected Health And Morphological Parameters Between Classic Swimming And Synchronized Swimming*. *Sport Scientific and Practical Aspects*, 12(2), 5-9.
- _____. 2016. *A Comparation of The Antropological Determinants for Swimming and Synchronized Swimming in Young Female Athletes*. *Sportske Nauke I Zdravlje* 5(2):129-133. DOI: 10.7251/SSH1502129D. UDC: 797.2.012.1-055.2. <http://doisrpska.nub.rs/index.php/sportskenaukeizdravlje/article/viewFile/2043/1966>

- Elizabeth, Asqui Luna Jessica., Cesar, León Sinche Julio., Roberto, Santillán Obregón Rodrigo., Altamirano, Humberto Rodrigo Santillán. Vite, Grace Amparo Obregón., and Morales, C. Santiago Calero. 2017. *Influence Of Multiple Intelligences Theory In Physical Education: Cases Study Influencia De La Teoría De Las Inteligencias Múltiples En La Educación Física: Estudio De Casos*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2017;36(3) 1
- El-Kholy, Thanaa., Dan Elsayed, Enas. 2015. *Association Of Physical Activity And Health Status With Intelligence Quotient Of High School Students In Jeddah*. J. Phys. Ther. Sci. 27: 2039–2043, 2015 Phys. T 2040 Her. Sci. Vol. 27, No. 7, 2015
- Eunike R. Rustiana, 2013. *Upaya Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Harmoni*. Cakrawala Pendidikan, Februari 2013, Th. XXXII, No. 1 (139-149)
- Falcão, William R. , Bloom, Gordon A. , and Loughhead, Todd M. 2015. *Coaches' Perceptions of Team Cohesion in Paralympic Sports*. Human Kinetics Journal. Volume 32 Issue 3, July 2015.
- Fan, Samantha P., Liberman, Zoe., Keysar, Boaz , and Katherine Kinzler, D. 2015. *The exposure advantage: Early exposure to a multilingual environment promotes effective communication*. Article first published online: May 8, 2015; Issue published: July 1, 2015 Received: June 17, 2014; Accepted: February 03, 2015
- Farisi, Mohammad Imam. 2017. *Aktualisasi Sikap Keagamaan dalam Ranah Sosial: Rekonstruksi Peran IPS dalam Pengembangan Sikap Keagamaan*. SOSIOHUMANIKA: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan, 10(1) Mei 2017. 71-90.
- Fédération Internationale de Natation. 2013. *FINA Water Polo Rules 2013 – 2017 Amendments, Additions, Interpretations and Explanations Effective as of September 18, 2013*.
- Fernando, Hengki., Soegiyanto, dan Kusuma, Donny Wira Yudha. 2018. *Swimming Coached–Management Program of Indonesian Swimming Association in South Sumatera*. https://journal.unnes.ac.id/sju/public/journals/36/article_23301. Vol 7 No 1 (2018): April 2018
- Firmansyah, Helmy. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet*. Jurnal Olahraga Prestasi, 7(1), 1-10.

- Fishman, M.D. Loren M. Dan Small, Eric L. 2007. *Yoga And Multiple Sclerosis A Journey To Health And Healing*. Demos Medical Publishing, LLC. All Rights Reserved. Manufactured In The United States Of America. ISBN-13: 978-1-932603-17-0
- Forehand, Mary. 2011. *Bloom's Taxonomy*. <http://projects.coe.uga.edu/epltt.12/7/2011>
- Friesen, Andrew P., Devonport, Tracey J., Lane, Andrew M., and Sellars, Christopher N. 2015. *Interpersonal Emotion Regulation: An Intervention Case Study With A Professional Ice Hockey Team*. Athletic Insight ISSN: 1947-6299 Volume 7, Number 2 Nova Science Publishers, Inc.
- Gawlik, Krystyna., Zwierzchowska1, Anna., Manowska, Beata., dan Celebańska, Diana. 2017. *Aerobic capacity of adults with intellectual disabilities*. Annals of Agricultural and Environmental Medicine 2017, Vol 24, No 1, 117–120.
- Gardner, Howard. 2003. *Multiple Intelligences*. Interaksara, Batam.
- Girard, Joe., Koenig, Kristina., dan Village, Dave. 2015. *The effect of strength and plyometric training on functional dance performance in elite ballet and modern dancers*. Physical Therapy Reviews , Volume 20, 2015 - Issue 4 597.
- Hajhashemi, Karim., Cook, James., Assoc, Nerina Caltabiano., Anderson, Neil., Seyed, Tabibzadeh Asadollah. 2017. *Multiple Intelligences, Motivations and Learning Experience Regarding Video-Assisted Subjects in a Rural University*. International Journal of Instruction January 2018 • Vol.11, No.1 e-ISSN: 1308-1470 • www.e-iji.net p-ISSN: 1694-609X pp. 167-182
- Hall, Neil. 2012. *Why Science and Synchronized Swimming Should not be Olympic Sport*. Genome Biology. <http://genomebiology.com/2012/13/9/171>
- Hardinoto, Nono., Sinulingga, Albadi. 2014. *Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif (Studi Komperatif Olahraga Individu Dan Olahraga Tim)*. Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan 2014. Penerapan IPTEK dan Penguatan Ilmu Keolahragaan Dalam Mendukung restasi Olahraga Nasional. Malang, 10-12 Oktober 2014.
- Hendrowati, Tri Yuni. 2015. *Pembentukan Pengetahuan Lingkaran Melalui Pembelajaran Asimilasi dan Akomodasi Teori Konrutivisme Piaget*. Jurnal e-DuMath, Volume 1 No. 1. Januari 2015. Halaman 1-16.

- Herdiana., Deni. 2016. *Pelaksanaan Pengawasan Oleh Kepala Badan Dalam Upaya Meningkatkan Disiplin Kerja Pegawai Pada Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) Kabupaten Majalengka*. Cendikia Jurnal Ilmu Administrasi Negara. Vol. 9., no. 1.
- Hergenhahn, BR., dan Olson, Matthew H. 2008. *Theory of Learning (Teori Belajar)*. Terjemahan, Triwibowo B.S. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Hidayat., Nur. 2016. *Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan di Pondok Pesantren Pabelan*. Jurnal Pendidikan sekolah dasar Vo. 2, No. 1.
- Hidayat, Yusup. 2010. *Imajeri Mental Dan Keterampilan Motorik (Studi Meta Analisis)*. Jurnal Olahraga Prestasi, 6(1), 1-9.
- Hossini, Rasool Norouzi Seyed., Ehsani, Mohammad. dan Kozechian, Hashem. 2015. *Consequences Of The Development Of Human Capabilities In Sports*. Mojtaba AMIRI4 Vol. VII • Nr. 2 • 2015 maratho.ase.ro
- Houston, Sara., dan Mc Gill, Ashley. 2013. *A Mixed-Moethods Study into Ballet for People LivingWith Parkinson's*. Art & Health An International Journal for Research, Policy and Practice, volume 5, 2013- Issue 2. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.745580>. Diunduh 26 November 2017.
- Iglesias, X., Rodríguez-Zamora, L., Chaverri, D., Clapés, P., Rodríguez, F. A., dan Anguera, M. T. 2015. *Patterns of solo routines in high-performance synchronized swimming*. Cuadernos de Psicología del Deporte 2015 Vol.15 No.1 pp.89-98 ref.41.
- Irwansyah, Dodi. 2015. *Hubungan kecerdasan kinestetik dan interpersonal serta intrapersonal dengan hasil belajar pendidikan jasmani di MTs.N Kuta Baru Aceh Besar*. Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syah Kuala, Volume 3 Nomor 1, Februari 2015. ISSN 2302-0156.
- Jang, Chang Yong. 2013. *Development And Validitation Of Sport Character Scale*. Proquest.2013.UML.Number: 3561797.
- Jerszyński, Damian., Antosiak-Cyrak, Katarzyna., Habiera, Małgorzata., Wochna, Krystian., and Rostkowska, Elżbieta. 2013. *Changes in Selected Parameters of Swimming Technique in the Back Crawl and the Front Crawl in Young Novice Swimmers*. Journal of Human Kinetics, 37: 161-171. DOI:10.2478/hukin-2013-0037

- Jeynes, William H. 2017. *A Meta-Analysis On The Relationship Between Character Education And Student Achievement And Behavioral Outcomes*. sagepub.journals First Published December 28, 2017
- Julianur, Hidayah, Taufiq., & Handayani, Oktia Woro Kasmini. 2017. *Pengaruh Metode Permainan dan Intelligence Quotient (IQ) terhadap Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif pada Siswa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Journal of Physical Education and Sports. JPES6(2)(2017) :172-178
- Karlimah. 2018. *Elementary School Students' Mathematical Intelligence Based On Mathematics Learning Using Classical Music Of The Baroque Era As The Backsound*. SHS Web of Conferences 42, 00112 (2018).
- Kalina, Irina G., Golubev, Aleksandr I., dan Aidarov, Rustam A. 2016. *Sports Activity As A Factor Contributing To Social Adaptation Of Students*. Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict Volume 20, Special Issue 3, 2016 89.
- Kapusta, John. 2018. *The Self-Actualization of John Adams*. Journal of the Society for American Music (2018), Volume 12, Number 3, pp. 317–344. © The Society for American Music 2018 doi:10.1017/S1752196318000184
- Karachle, Nafsika., Dania, Aspasia., dan Venetsanou, Fotini. 2017. *Effect of A Recreational Gymnastics Program On The Motor Proficiency of Young Children*. Science of Gymnastic Journal vol. 9 Issue1: 17-25. <http://researchgate.net>. Diunduh 27 November 2017. ISSN : 0974 - 7435 Volume 10 Issue 7
- Kline, Jessica Beckmann; Krauss, John R., Maher, Sara F.; Qu, Xianggui. 2013. *Core Strength Training Using a Combination of Home Exercises and a Dynamic Sling System for the Management of Low Back Pain in Pre-professional Ballet Dancers: A Case Series*. Journal of Dance Medicine & Science, Volume 17, Number 1, March 2013, pp. 24-33(10)
- Koh, Koon Teck., Ong, Shu Wen., dan Camiré, Martin. 2016. *Implementation Of A Values Training Program In Physical Education And Sport: Perspectives From Teachers, Coaches, Students, And Athletes*. Physical Education and Sport Pedagogy, 21:3, 295-312, DOI: 10.1080/17408989.2014.990369
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga, Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya. ISBN 978-979-692-147-8

- Kostikova, Olha., Korsun, Svitlana., Shaposhnykova, Iryna., dan Suvorov, Yana. 2017. *Psycho-Corrective Humanity Actualization Resources For Students: Sport And Arts*. Slobozhanskyi Herald Of Science And Sport No 3(59) 2
- Krause, Josianne Rodrigues., Krause, Mauricio., Cunha, Giovani dos Santos., Perin, Diana., Martins, Jocelito B., dan Alberton, Cristine Lima. 2014. *Ballet dancers cardiorespiratory, oxidative and muscle damage responses to classes and rehearsals*. European Journal of Sport Science . Volume 14, 2014 - Issue 3. 414 Pages 199-208.
- Krems, Jaimie Arona., Kenrick, Douglas T., and Neel, Rebecca. 2017. *Individual Perceptions of SelfActualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential?*. Personality and Social Psychology Bulletin 2017, Vol. 43(9) 1337–1352 © 2017 by the Society for Personality and Social Psychology, Inc Reprints and permissions: sagepub.com/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/0146167217713191 journals.sagepub.com/home/pspb
- Krishnan, Vijaykumar., Karen A. Machleit And James J. Kellaris., Aurand, Timothy W. 2014. *Musical Intelligence: Explication, Measurement, And Implications For Consumer Behavior*. Journal Of Consumer Marketing 31/4 (2014) 278–289 © Emerald Group Publishing Limited [ISSN 0736-3761] [DOI 10.1108/JCM-01-2014-0843] Volume 31 · Number 4 · 2014 · 278 –289
- Kumalasari, Lita., Hilmi, A Yusuf. and Didik Priyandoko. *The application of multiple intelligence approach to the learning of human circulatory system*. Published under licence by IOP Publishing Ltd Journal of Physics: Conference Series, Volume 909, conference 1
- Kuswardani, Istiana. 2012. *Perilaku Manusia Dalam Konsep Islam Jawa*. Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami (hal. 52-66). Surakarta, 21 April 2012.
- Lickona, Thomas. 2012. *Educating For Character*. Terjemahan. Jakarta. PT. Bumi Aksara. ISBN: 978-602-217-258-1
- _____. 2013. *Pendidikan Karakter, panduan lengkap mendidik siswa menjadi intar dan baik*. Bandung. Nusa Media. ISBN: 978-979-1305-72-3
- Light, Richard., and Evans, John Robert. 2018. *2 Sport, Experience, the Body and Learning. Stories of Indigenous Success in Australian Sport* pp 31-48. 13 March 2018.

- Lubans., et.al. 2012. *Description And Evaluation Of Social Cognitive Model Of Physical Activity Behavior Tailored For Adolocent Girl*. <http://oxfordjournal.org>. Oxford University Perss, volume 27, nomor 12, 2012. DOI: 10.1093/her/cy039
- Lumpkin, Angela., dan Stokowski, Sarah. 2011. *Inter scholastic Sports A Character-Build Privilege*. www.eddigest.com. Des 2011.
- Malkogeorgos, Alexandro., dkk. 2013. *Physiological Elements Required by Dancers*. *Sport Science Review*, vol. XXII, no. 5-6, 2013, 343-368. DOI: 10.2478/ccr-2013-0017. ISSN (online) 2069-7244. Diunduh 28 November 2017.
- Media Gumilar Mulya. 2018. *Aktualisasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmai Dalam Pembentukan Karakter Generasi Muda Di Era Disrupsi*. Seminar Nasional Ke-4 “Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Generasi Di Era Disrupsi Media” Stok Bina Guna , Jumat 4 Mei 2018.
- Mertayasa, Ketut. 2014. *Pengaruh Pelatihan Yoga Asana (Suryanamaskar) Terhadap Kelentukan Dan Kapasitas Vital Paru*. <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIJK/articel/download/1578/1405>. Diunduh tanggal 26 November 2017.
- Mosing, Miriam A., Verweij, Karin J.H., Madison, Guy., dan Ullén, Fredrik. 2016. *The genetic architecture of correlations between perceptual timing, motor timing, and intelligence*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2016.04.002> 0160-2896/© 2016 Elsevier Inc. All rights reserved.
- Moleong, J. Lexy. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: P.T. Remaja Rosdakarya.
- Muthoifin., dan Jinan, Mutohharun. 2015. *Pendidikan Karakter Ki Hadjar Dewantara: Studi Kritis Pemikiran Karakter Dan Budi Pekerti Dalam Tinjauan Islam*. *Profetika, Jurnal Studi Islam*, Vo;. 16,No. 2, Desember 2015: 167-180.
- Mulyaningrum. 2017. *YOGA: Harmonisasi Manajemen Stress*. <https://www.researchgate.net/publication/312332001>. Diunduh tanggal 26 November 2017.
- Nauli Thaib, Eva. 2013. *Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional*. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA* Februari 2013 VOL. XIII, NO. 2, 384-399.

- Nofiansyah, Wahyu. 2016. *Efektifitas Strategi Pembelajaran Siswa Aktif Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. Jurnal e-DuMath, Volume 2, No. 1. Januari 2016. Halaman 109-115.
- Noer, Syaifudin. 2016. *Aktualisasi Konsep Pendidikan Islam Kontemporer (Telaah Pemikiran Sayyid Naquib Al Attas Dan Buya Hamka)*. http://digilib.uinsby.ac.id/23885/3/Syaifudin%20Noer_F12315223.pdf Tesis. Bukan naskah publikasi.
- Noggle, Jessica., Steiner, Naomi J. MD., Minami, Takuya., dan Khalsa, Sat Bir S. 2012. *Benefits of Yoga for Psychosocial Well-Being in a US High School Curriculum: A Preliminary Randomized Controlled Trial*. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics: April 2012 - Volume 33 - Issue 3 - p 193–201
- Novi Yeska, Vulfia., Ardipal, dan L Toruan, Jagar. 2013. *Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Musik Tradisional di SMP Negeri 27 Padang*. e-journal.unp.ac.id : volume 1, no. 3.
- Nugrahastuti, Eka., Puspitaningtyas, Endah., Puspitasari, Mega., dan Salimin, Moh. 2016. *Nilai-nilai Karakter Pada Permainan Tradisional*. Jurnal.FKIP.UNS.ac.id. Prosiding Seminar Nasional Inovasi Pembelajaran Berbasis Inovasi Pendidikan dalam menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean.
- Nurbayani, Sri., Yuliasma, dan Asriati, Afifah. 2017. *Menumbuhkan Kreativitas Anak Tunarungu Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Seni Tari Di Slb Negeri 2 Padang*. E-Jurnal Sendratasik Vol. 6 No. 1. Seri C . September 2017 18.
- Official FINA. 2017. FINA Rules/fina.org-official FINA websites. Artistic Swimming 2017-2021. Valid as of 12 September 2017. Version 16.10.17.
- Oliveira, Nuno, Chiu, Chuang-Yuan And Sanders, Ross. 2015. *Kinematic Patterns Associated with the Vertical Force Produced during the Eggbeater Kick*. Journal of Sports Sciences, 33 (16), 1675-1681.
- Oostra, Kristine M., Oomen, Anne., Vanderstraeten, Guy., And Vingerhoets, Guy. 2015. *Influence Of Motor Imagery Training On Gait Rehabilitation In Sub-Acute Stroke: A Randomized Controlled Trial*. J Rehabil Med - 47: 204–209. doi: 10.2340/16501977-1908
- Paiman. 2013. *Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol. 9, No. 2, November 2013.

- Panggraita, Gilang Nuari., Sugiharto, dan Soenyoto, Tommy. 2017. *Pengaruh Latihan Hatha Yoga dan Kapasitas Vital Paru terhadap Penurunan Lemak Tubuh*. Journal of Physical Education and Sports Vol 6 No 1 (2017): April 2017
- Pazikas, Marina Guarmaraes Antunes., Curl, Andrea., and Aoki, Marcelo Saldanha. 2005. *Behavior of Psychological Variables in Synchronized Swimming Athletes During A Training Session Preparing for The Athens 2004 Olympic Games*. Sociedade Brasileira de Medicine du Esporte.
- Pérez, Luis M.R., Nieto, Miriam P., Otero, Irene R., Amengual, Aixa R., Manzano, José A.N.. 2014. *Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children*. International Journal of Academic Research Part B 6(6) 1-9
- Prakash, Ruchika Shaurya., Voss, Michelle W., . Erickson, Kirk I., dan Kramer, Arthur F., 2015. *Physical Activity and Cognitive Vitality*. Annu. Rev. Psychol. 2015. 66:769–97. First published online as a Review in Advance on September 12, 2014 The *Annual Review of Psychology* is online at psych.annualreviews.org. This article's doi: 10.1146/annurev-psych-010814-015249 Copyright _c 2015 by Annual Reviews.
- Prasetya, Yudik. 2012. *Pembentukan Karakter Anak Melalui Olahraga Rekreasi*. Proceeding Seminar Nasional Ikatan Alumni (IKA) UNY.
- Prawati, Rachmi., dan Syam T, Abdul Rachman. 2015. *Pengaruh Olahraga Permainan Rekreatif Dalam Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif (Menendang) Siswa Tunagrahita Ringan (Studi Pada Siswa Kelas 5 Dan 6 Sekolah Dasar Alpa Kumara Wardana Ii Surabaya)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 406 - 409 406 ISSN : 2338-798X (406-409).
- Priono, Joko., Soegiyanto, dan Sulaiman. 2014. *Evaluasi Program Pembinaan Bola Voli Remaja Asahan Di Pengkab Pbvsi (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara*. Jpes 3 (1) (2014) Journal Of Physical Education And Sports <http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes>
- Priyanto, Catur Wahyu., Soegiyanto Ks, dan Sulaiman. *Status Gizi, Kesegaran Jasmani Dan Kecerdasan Emosi Dengan Prestasi Belajar*. Journal Of Physical Education And Sports

- Plăstoi, Camelia-Daniela. 2017. *The Theory Of Multiple Intelligences And Their Impact On Learning Specific Movements In Swimming*. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics* • Vol. 10 (59) No. 1 – 2017.
- Power, F Clark., dan Seroczysky, A.D. 2015. *Promosing Character Development Through Coach Education*. *Journal Of Character Education*. Volume 11 (2).2015.pp. ISSN: 1543-1223.
- Rachman, M. 2011.*Metode Penelitian Pendidikan Moral Dalam Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif, campuran, tindakan, dan pengembangan*. Semarang : Unnes Press.
- Riciputi, Shain., McDonough, Meghan H.,dan Ullrich-French, Sarah . 2016. *Participant Perceptions of Character Concepts in a Physical Activity–Based Positive Youth Development Program*. *sagepub.journals* Volume 38 Issue 5, October 2016
- Ripto. 2013. *Implementasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa SMP*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Rochman, Abdul. 2012. *Pembinaan sebagai Basis Penanaman Nilai-nilai Akhlak Remaja*. *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam*. Vol, Nomor 1.
- Ross, Alyson., Friedmann, Erika., Dan Thomas, Sue. 2013. *National Survey Of Yoga Practitioners: Mental And Physical Health Benefits*. *Complementary Therapies in Medicine* Volume 21, Issue 4, August 2013, Pages 313-323
- Rubiyatno. 2014. *Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak*. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 1, Juni 2014.
- Rutkowska-Kucharska, Alicja. 2016. *Body stability and support scull kinematic in synchronized swimming*. *Human Movement* 29 2016, vol. 17 (1), 29–35
Download Date | 10/23/18 6:26 AM. 29-35.
- Saifudin, Mohamad., Soegiyanto, dan Sugiharto. 2013. *Latihan Massed Practice dan Distribute Practice untuk Akurasi Tendangan ke Gawang*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802 <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>

- Sanchez-Martin, Jesus., Alvarez-Gragera, Garcia J., Davila-Acedo, Maria Antonia., dan Mellado, Vicente. *Teaching Technology: From Knowing To Feeling Enhancing Emotional And Content Acquisition Performance Through Gardner's Multiple Intelligences Theory In Technology And Design Lessons*. Journal of Technology and Science Education JOTSE, 2017 – 7(1): 58-79 – Online ISSN: 2013-6374 – Print ISSN: 2014-5349 <https://doi.org/10.3926/jotse.238>
- Santos, Fernando., Camiré, Martin., MacDonald, Dany J., Campos, Henrique., Conceição, Manuel., dan Silva, Patricia . 2017. *Youth Sport Coaches' Perspective on Positive Youth Development and its Worth in Mainstream Coach Education Courses*. Volume 4 Issue 1, January 2017.
- Sari, W. Sukartiningsih. 2017. The pattern of character education in extracurricular activities in elementary school N.A.D.C. Proceeding the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI) Page565-570 ISBN : 978-602-50898-0-0 Surabaya, 14 October 2017 565.
- Sari, Siti Nurindah., Rachman, Maman., dan Utari, Indah Sri. 2015. *Model Penanaman Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Kehidupan Sosial Pada Mata Pelajaran Ips Di Sekolah Agama*. Journal of Educational Social Studies JESS 4 (1) (2015) <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess>
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Şener, Sabriye., Çokçalışkan, Ayten. 2018. *An Investigation between Multiple Intelligences and Learning Styles*. Journal of Education and Training Studies Vol. 6, No. 2; February 2018.
- Setyawati, H . 2011. *Pemberian Umpan Balik Dalam Belajar Gerak*. Journal of Physical Education Health and Sport 1 (1): 38-45.
- Setyawati, H. 2014. *Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah*. Journal of Physical Education Healt and Sport. 1(1): 48-59.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta, Penerbit Solo.

- Siegler, Robert S. 2016. Continuity and Change in the Field of Cognitive Development and in the Perspectives of One Cognitive Developmentalist. Wiley Online Library. Child Development Perspectives. Volume 10, Issue 2. 29 February 2016.
- Shul'ga, L.M. and Rudkovskaya, T.I. 2013. Estimation Of Competitive Activity In Synchronized Swimming. Physical Education and Sport. Vol 17 No 1 .
- Singh Ball, Baljinder., Singh, Bhupinder., Singh, Gurpinder., dan Singh, Lovepreet. 2018. *Physical Fitness Levels Among 200, 500 And 1000 Meter Canoeing Players: A Comparative Study*. European Journal of Physical Education and Sport Science Volume 4 Issue 1 2018. ISSN: 2501 - 1235 ISSN-L: 2501 - 1235 Available on-line at: www.oapub.org/edu
- Schein, Edgar H., dan Schein, Peter A. 2018. *Humble Leadership, The Power of Relationships, Openness, and Trust*. Oackland. Berrett-Koehler Publisher.inc.
- Simmons., Steinberg, Laurence., Frickd, Paul J., Cauffman, Elizabeth. 2018. *The Differential Influence Of Absent And Harsh Fathers On Juvenile Delinquency Cortney*. Journal of Adolescence 62 (2018) 9–17 Journal of Adolescence journal homepage: www.elsevier.com/locate/adolescence
- Smith, Jonathan A. 2014. *Psikologi Kualitatif, Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta. Pustaka pelajar. ISBN: 978-602-8300-94-0
- Soegiyanto, Ks. 2011. *Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional Indonesia Emas (Prima)*. Media Ilmu Keolahragaan. 1(1): 28-36.
- Sofianto, Arif. 2016. *Permainan Anak Masa Kini Dan Kontribusinya Pada Pendidikan Karakter Anak*. Jurnal Litbang Provinsi Jawa Tengah, Volume 14 Nomor 1 – Juni 2016 (71-82).
- Solfema, dan Wahid, Syafrudin. (2018). Peer Group Learning Method to Improve the College Student's Achievement. Journal of Nonformal Education Vol 4, No 2
- Song, Kim H., and Simonsi, Jack D. 2014. *Beyond Gardner: A Pilot Case Study Assessing Teachers' Linguistic Intelligence*. University of Missouri—St. Louis NYS TESOL JOURNAL Vol. 1, No. 1, January 2014 hal 66-81.
- Spohn, C., & Prettyman, S. S. (2012). *Moving is like making out: Developing female university dancers' ballet technique and expression through the use of metaphor*. Research in Dance Education, 13(1), 47-65.

- Stafford, Anne., Alexander, Kate., dan Fry, Deborah. 2015. *There Was Something That Wasn't Right Because That Was Only Place Lover Got Treated Like That: Children And Young People's Experiences Of Emotional Harm In Sport*. sagepub.co.uk./journals.permiion.nav. Volume. 22 (1). DOI: 1177/0907568213505625.
- Stanković, Slađana., Milanović, Sandra., and Marković, Živorad. 2015. *Use Of Basic Synchronised Swimming Techniques In Non-Swimmers` Trainings* (Professional paper). *Activities in Physical Education and Sport 2015*, Vol. 5, No. 1, pp. 82-85
- Sukarmin, Yustinus. 2011. *Aktualisasi nilai-nilai olahraga sebagai Upaya membangun karakter bangsa*. Cakrawala Pendidikan, Mei 2011, Th. XXX, Edisi Khusus Dies Natalis UNY.
- Sungkowo, Rahayu. Kaswarganti., dan Budianto, Kumbul Slamet. 2015. *Pengaruh Latihan Interval dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802
- Suryaningsih Widyawati, Titik., Zamroni, dan Zuchdi, Darmiyati. *Internalisasi Dan Aktualisasi Nilai-Nilai Karakter Pada Siswa SMP Dalam Perspektif Fenomenologi (Studi Kasus Di SMP 2 Bantul)*. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*. Volume 2, Nomor 2 tahun 2014.
- Swaminathan, Swathi., Schellenberg, E. Glenn., dan Khalil, Safia. 2017. *Revisiting the association between music lessons and intelligence: Training effects or music aptitude?* <https://doi.org/10.1016/j.intell.2017.03.005> Volume 62, May 2017, Pages 119-124.
- Takken, T., Giardini, A., Reybrouck, T., Geillig, M., Ho`vels-Gu` rich, HH., Longmuir, PE., McCrindle, BW., Paridon, SM., and Hager, A. 2011. *Recommendations for physical activity, recreation sport, and exercise training in paediatric patients with congenital heart disease: a report from the Exercise, Basic & Translational*. *European Journal of Preventive Cardiology* 19(5) 1034–1065 ! The European Society of Cardiology 2011 Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/1741826711420000 ejpc.sagepub.com
- Tenenbaum, Gershon., and Eklund, Robert C. 2007. *Handbook Sport Psychology*. Third Edition. New Jersey. John Wiley & Sons, Inc. ISBN-13: 978-0-471-73811-4.

- Tirtaningsih, Munaisra Tri., Hartono., dan Florentinus, Totok Sumaryanto. 2018. *Sogug Musical Instrument to Build Musical Intelligence (Rhythm Element) in Early Childhood*. Chatarsis. Vol 7 No 2 (2018).
- Trajkovic, Nebojsa., dkk. 2016. *Impact of Gymnastic program On Health-Related Fitness In Adolescent Pupils*. Science of Gymnastic Journal Vol. 8 Issue 2: 157-166. <https://bib.irb.hr/datoteka/827633.sc>. Diunduh 26 November 2017.
- Tucker, Henry Joe., Bebeley, Samuel Joseph., dan Laggao, Sam Augustine. Children and Adolescents' Fitness Skill Level in Physical Activity: A Motivational Concern for Public Health Education. 2017. International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online): 2319-7064 Index Copernicus Value (2015): 78.96 | Impact Factor (2015): 6.391. Volume 6 Issue 11, November 2017.
- Twitchett, Emily., Koutedakis, Yiannis., dan Wyon, Matthew. 2009. *Physiological Fitness and Professional Classical Ballet Performance: A Brief Review*. The Journal of Strength and Conditioning Research. © 2009 National Strength and Conditioning Association. <https://national.ballet.ca/Education>. Diunduh 28 November 2017.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. <http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>
- Urgup, Sabri., dan Aslan, Sinan. 2015. *Investigation of students' multiple intelligence domains in three different departments of the school of physical education and sports*. Creative Commons Attribution License 4.0. Vol.10(15), pp. 2068-2075, August 2015.
- Yanti, Nur., Adawiyah, Rabiatul., dan Matnuh, Harapani. 2016. *Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA KORPRI Banjarmasin*. Jurnal pendidikan kewarganegaraan. Volume 6 nomor 11, bulan Mei 2016.
- Yu Shaohua., and Song, Huijun. 2014. *Kinematics Analysis-Based Synchronized Swimming Lift Preparation Technologies' Gravity Center Relative Parameters Research*. BioTechnology An Indian Journal 10(7), 2014 [2098-2108].
- Yuliawan, Dhendhy. 2016. *Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jurnal Sportif, ISSN: 2477-3379. Volume 2. No.1. Mei 2016.

- Vassilios, Thanopoulos.,etc. 2016. *Differencess In Physiological Responses Of Synchronized Swimming Athletes And Female Swimmers*. Published in the Russian Federation European Journal of Physical Education and Sport Has Been issued since 2013. ISSN: 2310-0133. E-ISSN: 2310-3434. Vol.12, Is. 2, pp 58-62, 2016. DOI: 10.13187/ejpe.2016.12.58. www.ejournal7.com.
- Vedantam, Ramakrishna., Zitnick. C. Lawrence., dan Parikh. Devi. 2015. *CIDeR: Consensus-based Image Description Evaluation*. Paper is the Open Access version, provided by the Computer Vision Foundation. The authoritative version of this paper is available in IEEE Xplore.
- Vidya, Fajar., Setiawan, Tri Tunggal., dan Susanto, Ernawan. 2013. *Peningkatan Performa Teknik Melalui Latihan Perbaikan Gaya Pada Atlet Renang SEA Games XXVII/2013*. Jurnal Iptek Olahraga jilid 15. Mei - Agustus 2013. 156 – 178.
- Walseth, Kristin., Aartun, Iselin., dan Engelsrud, Gunn. 2017. *Girls' Bodily Activities In Physical Education How Current Fitness And Sport Discourses Influence Girls' Identity Construction, Sport, Education And Society*, 22:4, 442-459, DOI: 10.1080/13573322.2015.1050370
- Wicaksana, Wardono, dan Ridlo. 2018. *Analisis Kemampuan Literasi Matematika dan Karakter Rasa Ingin Tahu Siswa pada Pembelajaran Berbasis Proyek Berbantuan Schoology*. PRISMA 1 (2018). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/prisma/>
- Zhang, Li., Gan, John Q., dan Wang, Haixian. 2017. *Neurocognitive Mechanisms Of Mathematical Giftedness: A Literature Review*. Applied Neuropsychology: Child,6:1, 79-94, DOI: 10.1080/21622965.2015.1119692