

Rahasia Saintifik dibalik Ibadah Sunnah Berenang

¹Anastasya Ermin, ²Agus Fakhruddin

¹Prodi Pendidikan Kimia, Universitas Pendidikan Indonesia

²Prodi Ilmu Pendidikan Agama Islam, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: anastasya19@upi.edu ; agusfakhruddin@upi.edu

Abstract. *Health is important for every human being. Likewise, Islam advocates for a healthy life and being a strong human both spiritually and physically, and motivates its people to do physical activities that are useful for boy health. Islam shows the virtue of strength and health as a major asset in pious deeds and activities in religious affairs and world affairs of a Muslim. Swimming is one of the sports that recommended by Prophet Muhammad, based on the hadith narrated by Imam Bukhari. Swimming is a sport that is done in water, involving almost all muscles in the body to move. Swimming is a fun and not boring sport. This study uses a qualitative descriptive approach to the type of library research. The benefits of swimming for the health, based on the results of this study are it can increase cardiovascular strength, burn 24% of body calories, can overcome joint pain, osteoporosis, and asthma, can increase the production of endorphins so as to reduce emotional feelings, both for pregnant and elderly, and improve children's brain development.*

Keywords: *Health, Islam, Swimming, Benefit*

Abstrak. Kesehatan merupakan hal yang penting bagi setiap manusia. Begitupun Islam menganjurkan untuk hidup sehat dan menjadi manusia yang kuat baik secara rohani maupun jasmani, dan memotivasi umatnya untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang berguna untuk kesehatan tubuh. Islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar dalam beramal saleh dan beraktivitas dalam urusan agama dan dunia seorang muslim. Berenang merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, berdasarkan hadits yang diriwayatkan Imam Bukhari. Berenang adalah olahraga yang dilakukan di dalam air, melibatkan hampir seluruh otot tubuh bergerak. Berenang termasuk olahraga yang menyenangkan dan tidak membosankan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Adapun manfaat berenang bagi kesehatan berdasarkan hasil penelitian ini diantaranya yaitu, dapat meningkatkan kekuatan kardiovaskuler, membakar 24% kalori tubuh, dapat mengatasi nyeri sendi, osteoporosis, dan asma, dapat meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga mengurangi rasa emosi, baik untuk ibu hamil dan lanjut usia, serta meningkatkan perkembangan otak anak.

Kata kunci: *Kesehatan, Islam, Berenang, Manfaat*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting dan wajib disyukuri oleh setiap manusia. Islam memandang kesehatan sangatlah penting. Allah SWT telah menganugerahi kita tubuh yang perlu kita jaga. Tanpa kesehatan yang baik, maka akan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, untuk mengerjakan semua ibadah yang diajarkan oleh agama seperti shalat, puasa, haji, dan lain-lain, diperlukan badan

yang sehat dan bugar. Salah satu kegiatan yang tepat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga.

Di era digital seperti sekarang, kebanyakan orang masih kurang peduli terhadap kondisi kesehatan karena terlena dengan kemajuan teknologi. Misalnya, eskalator atau lift banyak dipilih orang daripada naik tangga karena tidak ingin lelah. Banyak orang memilih menghabiskan waktu dalam ruangan tertutup tanpa aktivitas

yang terlalu banyak dan berat. Olahraga masih dianggap kurang penting karena melelahkan, membosankan dan membuang tenaga, padahal banyak manfaat yang diberikan terhadap fisik serta psikis.

Salah satu olahraga yang dapat dijadikan pilihan karena dianggap menyenangkan, tidak membosankan, dan tidak mengeluarkan keringat adalah berenang. Berenang dapat dilakukan oleh siapa saja, dan tanpa memandang usia. Berenang membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmani, juga kepada psikis dan perkembangan rohaninya. Selain dapat memberikan dampak yang baik terhadap organ pernapasan, saat berenang kita akan cenderung senang, tenang, dan nyaman. Dengan begitu, tubuh akan menjadi kuat dan sehat dalam melaksanakan perintah agama.

Islam menegaskan pentingnya olahraga untuk mencipatakan generasi Rabbani yang kuat dan sehat. Rasulullah SAW menyebutkan tiga olahraga yang dianjurkan, bahkan sejak dini. Olahraga tersebut yaitu berenang, memanah, dan berkuda. Tiga jenis olahraga yang dianjurkan Rasulullah SAW tersebut, mengandung aspek keterampilan, kecermatan, sportifitas, kompetensi, serta banyak memiliki manfaat bagi kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat apa saja yang dapat diberikan ketika melakukan olahraga berenang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan jenis penelitian kepustakaan atau *library research*, yaitu mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan obyek penelitian yang bersifat kepustakaan. Pendekatan deskriptif kualitatif berarti dalam penelitian ini akan mencari deskriptif yang memfokuskan pada kajian pustaka atau buku-buku secara mendalam. Sugiyono (2005) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian

tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

Menurut M. Nazir (2005), studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang berhubungan dengan masalah yang dipecahkan. Sumber-sumber yang digunakan untuk studi kepustakaan dapat diperoleh dari buku, jurnal, majalah, hasil-hasil penelitian dan sumber-sumber lainnya yang sesuai. Proses umum studi kepustakaan meliputi indentifikasi teori secara sistematis, penemuan pustaka, dan analisis dokumen yang memuat informasi yang berkaitan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga Renang

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di dalam air. Secara umum, berenang adalah menggerakkan tubuh agar tetap mengapung di dalam air. Gerakan berenang dicapai melalui gerakan terkoordinasi dari tungkai, tubuh, atau keduanya. Berenang dapat dilakukan sebagai kegiatan rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat. Olahraga renang dapat dilakukan oleh segala usia, mulai dari anak kecil sampai dengan orang tua. Bahkan dalam kurikulum pendidikan, berenang merupakan pelajaran wajib. Sebagai olahraga resmi, berenang dapat disaksikan dalam berbagai kompetisi lokal, nasional, internasional, maupun pada olimpiade. Soekarno (dalam Arhesa, 2020), olahraga ini sangat berguna sebagai alat pendidikan, sebagai rekreasi yang sehat, menanamkan keberanian, percaya diri dan sebagai terapi yang kadang-kadang dianjurkan oleh dokter. Hal yang sama dikemukakan oleh Erlangga (2010), renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan memiliki manfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru, serta dapat membangkitkan perasaan berani.

Mulyaningsih mengatakan, renang termasuk olahraga yang telah dikenal sejak zaman prasejarah, terutama suku-suku yang tinggal atau hidup di tepi laut, danau dan

sekitar sungai mau tidak mau harus bisa berenang untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Selain itu, renang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai. Olahraga renang terdiri dari empat gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada/katak, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. (Arhesa, 2020)

Olahraga renang menuntut kinerja otot yang kompleks, karena dalam melakukan gaya-gaya dalam berenang seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak. (Priana, 2019)

Berenang merupakan olahraga tanpa gravitasi bumi (*non weight bearing*) yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang. Renang adalah olahraga yang menyehatkan karena hampir semua otot tubuh bergerak sehingga otot berkembang dan kekuatan perenang meningkat. Berenang merupakan olahraga yang terbilang minim risiko cedera karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. (Pangastuti, 2011)

Pada olahraga renang, ketahanan tubuh, jantung dan paru merupakan salah satu faktor yang penting, karena dalam olahraga renang diperlukan kekuatan yang cukup banyak dalam melakukan setiap gerakan. (Yulinar, 2018)

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) dan termasuk kedalam latihan aerobik dalam air. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh dan kecepatan dalam menempuh waktu. Olahraga ini sangat cocok bagi orang-orang yang memiliki masalah persendian, cedera tulang, otot, lansia, serta ibu hamil. Selain itu, cocok bagi pemula maupun yang sudah mahir berenang, karena dapat menyebabkan rasa nyaman, dan membuat orang tetap dingin dan rileks. (Susanto, 2010)

Renang perama kali dipertandingkan dalam olimpiade modern tahun 1896 di Athena, Yunani. Selanjutnya, olimpiade renang semakin berkembang pesat dan

semakin digemari oleh banyak renang, sehingga semakin berkembang dan tersebar ke seluruh pelosok dunia.

Renang Dalam Pandangan Islam

Islam memandang kesehatan sangat penting karena merupakan hak asasi setiap manusia. Islam mendukung pemeluknya untuk menjadi kuat dan sehat secara rohani maupun jasmani, dan memotivasi umatnya untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang berguna untuk membangun kekuatan organik, meningkatkan kesehatan otot, stabilitas mental, meningkatkan pencapaian mental dan daya ingat, meningkatkan anti gravitasi otot, memberi stimulus terhadap metabolisme, membantu pencernaan dan sirkulasi, memperbaiki fungsi pengeluaran, dan dapat menurunkan tendensi penyempitan pembuluh nadi (*arteriosclerosis*) dan sebagainya. Islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar dalam beramal saleh dan beraktivitas dalam urusan agama dan dunia seorang muslim. Sebagaimana firman Allah Subhanah wa Ta'ala dalam QS. al-Qashash ayat 26:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْذِنْ لِي فَمِنْ شَرِّ قَوْمٍ
الْأَمِينِ

Artinya :“Dari salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata. “Wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.”

Olahraga renang bukanlah olahraga yang baru, hal ini dapat dilihat dari peninggalan-peninggalan mesir kuno hieroglyph 300 SM, jadi jauh sebelumnya olahraga renang telah dikenal oleh manusia di permukaan bumi ini, begitu juga setelah Islam berkembang di bumi ini aktivitas berenang juga terus berlangsung untuk dilakukan dan dipelajari.

Dari Ibnu Wahb Al Harrani, Rasulullah SAW bersabda :

"كُلُّ شَيْءٍ عَالِيَسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ، فَهُوَ لَهُوٌ وَلَعِبٌ، إِلَّا الرِّبْعَ :
مَلَاعِبَةَ الرَّجُلِ امْرَأَتُهُ، وَتَأْدِيبَ الرَّجُلِ فَرَسُهُ، وَمَشْيَهُ بَيْنَ
الْعَرَصَيْنِ، وَتَعْلِيمَ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ

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

Ini menunjukkan bahwa kegiatan berenang, memanah, dan berkuda bukanlah kegiatan yang sia-sia. Tetapi membawa manfaat.

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Imam Bukhari, Rasulullah mengatakan bahwa melatih kuda, berenang, dan memanah bukanlah kegiatan yang sia-sia. Sementara sahabat Umar bin Khattab mengatakan :

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرِّمَّيَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

Artinya: "Ajari anak-anakmu berenang, memanah dan naik kuda".

Dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Al-Baihaqi, Rasulullah pun mengatakan bahwa berenang merupakan jenis permainan yang dianjurkan.

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
"عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرِّمِّيَّ وَالْمِعْرَل" (رواه البيهقي)

Artinya: "dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah SAW bersabda ajarilah anak-anakmu permainan berenang, melempar dan bagi perempuan memintal (menenun)"

Jadi jelas bahwa Islam sangat menganjurkan kepada umatnya untuk bisa berenang dan mengajari kepada anak-anaknya, maka nyatalah disini bahwa Islam tidak pernah melarang pemeluknya untuk berenang melainkan sebaliknya yaitu menganjurkan untuk belajar berenang dan memanah.

Manfaat Berenang Bagi Kesehatan

Berenang adalah olahraga yang baik untuk meninggikan badan. Selain itu,

berenang sangat bermanfaat bagi penderita asma karena dapat melatih pernapasan. Ketika mengeluarkan napas dalam air saat berenang bisa memperkuat sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan, sehingga dapat membuat pernapasan lebih baik dari sebelumnya. Berenang dapat membuat hormon endorfin lebih meningkat pada otak, sehingga pikiran dan hati akan merasa lebih santai serta tenang. Kemudian dapat menghilangkan banyak kalori dan membuat otot lebih kencang.

Berenang membuat seluruh anggota tubuh bergerak, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Dengan demikian, tubuh akan menerima asupan yang maksimum. Manfaat lainnya yaitu, membantu mengencangkan otot perut, dada, paha, dan lengan, melatih otot menjadi lebih kuat, menjaga tubuh agar terus segar bugar, mengurangi gejala arthritis, serta meredakan sakit punggung.

Dengan melakukan gerakan renang seperti mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh, terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah dan paru-paru. Berenang secara teratur dapat meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru dengan sendirinya, sehingga akan terlatih menggunakan pernapasan secara efisien. (Pangastuti, 2011)

Berenang dapat meningkatkan sirkulasi daya tahan kekuatan otot serta kebugaran kardiovaskular. Berenang meningkatkan sirkulasi yang sehat dengan menggunakan seluruh anggota badan dan otot untuk bergerak, sehingga akan meningkatkan aliran balik vena ke jantung sebagai akibat dari aktivitas ekstermitas bawah. Selain itu, karena anggota badan bergerak sebagai baling-baling, drainase limfatik juga dapat membantu penurunan rasa sakit, ketidaknyamanan dan pembengkakan sendi dan jaringan.

Renang dapat menjadi salah satu aktivitas yang tepat untuk membakar kalori. Pembakaran kalori tubuh tidak selalu ditandai oleh keluarnya keringat. Berenang

dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh, karena saat berada di dalam air, tubuh akan terasa lebih berat, sehingga energi yang dibutuhkan pun lebih tinggi. Ketika berenang, kalori dalam tubuh akan terbakar, sehingga dapat secara langsung dan efektif membakar lemak, di samping tetap harus mengatur pola makan. (Rahmadi, 2019)

Saat ini, nyeri sendi merupakan masalah kesehatan yang sering diderita oleh banyak orang, karena terlalu banyak mendiamkan tubuh dan kurang bergerak. Pada kasus HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*) atau saraf kejepit, posisi sendi dapat dikembalikan menjadi normal dengan melakukan berenang. Berenang dapat menurunkan risiko cedera persendian, terutama di bagian lutut dan pergelangan kaki. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga di dalam air dengan ketinggian sebatas pinggang dapat mengurangi ketegangan sendi hingga 75%.

Penyakit lain yang sering dialami khususnya oleh lanjut usia adalah osteoporosis atau tulang keropos. Ciri khas osteoporosis adalah penurunan massa tulang dan kemunduran jaringan tulang sehingga menyebabkan tulang mudah patah dan resiko terjadinya fraktur. Untuk mencegah atau mengurangi efek dari osteoporosis adalah dengan menjaga latihan secara rutin, misalnya dengan berenang. Olahraga renang sangat aman untuk latihan bagi penderita osteoporosis, karena tempat yang disediakan aman untuk latihan tanpa menimbulkan risiko terjatuh atau mengalami patah tulang. (Susanto, 2010)

Masalah kesehatan lainnya yang dapat diatasi dengan berenang adalah Asma. Asma adalah jenis penyakit jangka panjang atau kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan peradangan dan penyempitan saluran napas yang menimbulkan sesak atau sulit bernapas. Serangan asma tidak bisa ditebak dan biasanya mendadak. Bagi orang yang memiliki penyakit asma, saluran pernapasannya lebih sensitif dibandingkan orang normal. Banyak faktor yang dapat

menimbulkan serangan asma, misalnya lingkungan, bahan alergen (penyebab alergi), infeksi saluran napas, dan polusi udara. Ketika paru-paru teriritasi oleh pemicu di atas, otot-otot saluran pernapasan akan menjadi kaku dan menyempit. Dengan renang, paru-paru mengembang akibat desakan udara yang ditahan saat menyelam. Oleh karena itu, serangan asma bisa berkurang, terutama penderita asma yang masih anak-anak. (Rahmadi, 2019)

Manfaat lain yang diberikan adalah berenang dapat meningkatkan hubungan antara otak kiri dan kanan, mencegah penyusutan otak, dapat membentuk pembuatan sel-sel baru, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah serta memori otak, mengurangi stres, depresi dan kecemasan, serta dapat memberikan relaksasi melalui gerakan yang berulang. Berenang juga dapat mengurangi rasa emosi menjadi tenang. Selain hormon endorfin meningkat, berenang dapat memberikan respon relaksasi yang mirip dengan yoga. Berenang bersifat menenangkan dan juga meditasi. Irama nafas dari perenang dan air akan menurunkan stress dan depresi secara alami. Sebuah penelitian menunjukkan berenang dapat membalikkan kerusakan otak dari stres melalui proses yang disebut neurogenesis hippocampal. (Rahmadi, 2019)

Renang merupakan olahraga yang baik dan banyak diminati oleh ibu hamil. Hal ini dikarenakan renang memiliki sifat aerobik dan relatif aman dari benturan. Namun, berenang boleh dilakukan jika keadaan ibu hamil tersebut sehat dan bugar. Saat berenang, air yang menopang berat badan ibu hamil disinyalir berguna di trisemester terakhir kehamilan, untuk memudahkan proses persalinan. (Susanto, 2010)

Dalam sebuah penelitian menyebutkan, berenang memiliki dampak positif terhadap sisi akademis anak. Profesor Robyn Jorgensen mengatakan bahwa anak-anak yang berpartisipasi pada awal tahun berenang mencapai berbagai keterampilan lebih awal dari populasi normal. Anak yang memiliki rutinitas

berenang cenderung lebih percaya diri dibandingkan dengan anak seusianya yang tak memiliki rutinitas tersebut. Selain mencapai perkembangan fisik lebih cepat, anak-anak yang rutin berenang juga secara signifikan lebih baik dalam keterampilan visual motorik seperti memotong kertas, mewarnai dan menggambar garis dan bentuk, dan banyak tugas matematis terkait lainnya. Sebuah penelitian di Melbourne, Australia menunjukkan secara statistik, anak-anak yang diajarkan berenang sejak bayi memiliki IQ yang lebih tinggi daripada anak-anak yang tak diajarkan berenang atau diajarkan berenang setelah usia 5 tahun. Anak-anak tersebut diukur IQ-nya ketika berusia 10 tahun. (Febrianta, 2016)

Menggerakkan kedua sisi tubuh dengan gerakan yang berpola akan sangat membantu perkembangan otak anak. Gerakan tersebut akan mengaktifkan saraf-saraf di otak, terutama pada bagian yang disebut corpus callosum, yaitu daerah di otak yang mengatur komunikasi, umpan balik terhadap rangsang, dan penghantaran rangsang dari satu sisi otak ke sisi yang lain. Dengan demikian, berenang akan meningkatkan kemampuan membaca, perkembangan bahasa dan pembelajaran akademik, serta kesadaran spesial anak. (Khadijah, 2020)

Pada dasarnya, semua jenis olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan umur panjang. Namun, studi telah menunjukkan bahwa renang adalah salah satu pilihan olahraga terbaik untuk hal tersebut. Para peneliti di University of South Caroline menemukan sebanyak 40.547 orang, yang berusia 20 sampai 90 tahun bertahan hidup lebih dari 32 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mereka yang berenang memiliki tingkat kematian 50 persen lebih rendah dari pelari, pejalan kaki, atau orang-orang yang tidak berolahraga.

Usia kita memang sudah ditentukan dan ditakdirkan oleh Allah SWT. Namun, perlu diingat bahwa ihtiar dan doa adalah dua hal yang dapat mempengaruhi ketentuan Allah itu sendiri. Sehingga dengan berusaha merutinkan olahraga renang ini, Insyallah

dengan izin Allah dapat meningkatkan kesehatan sekaligus memperpanjang usia kita.

KESIMPULAN

Islam memandang kesehatan dan aktivitas fisik seperti olahraga sangat penting. Islam menganjurkan hidup sehat dan menjadi manusia kuat secara rohani maupun jasmani, karena untuk menjalankan urusan agama dan urusan dunia diperlukan badan yang sehat dan bugar. Renang sebagai salah satu olahraga yang dianjurkan dalam Islam memiliki banyak sekali manfaat untuk kesehatan, diantaranya yaitu dapat meningkatkan kekuatan kardiovaskuler, membakar 24% kalori tubuh, dapat mengatasi nyeri sendi, osteoporosis, dan asma, dapat meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga mengurangi rasa emosi, baik untuk ibu hamil dan lanjut usia, serta meningkatkan perkembangan otak anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group
- Erlangga, T. (2010). *Rangkumaaan Pengetahuan Penjas-orkes*. Solo: Bringin
- Febrianta, Y. (2016). Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Dengan Aktivitas Akuatik (Berenang). *Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 85-96.
- Khadijah & Sitompol, L.R. (2020). Permainan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-ilmu Sosial*, 4(2), 63-68.
- Pane, B.S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Pangastuti, N.I. (2011). Latihan Renang Untuk Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1); 32-37.
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi

- Renang Gaya Dada. *Jurnal of S.P.O.R.T*, 3(1), 9-14.
- Rahmadi, Agus. (2019). Kitab Pedoman Pengobatan Nabi: Konsep Sehat Berdasarkan Hadits dan Medits. Jakarta Selatan : Wahyu Qolbu.
- Salahudin & Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), 457- 464.
- Sugiyono. (2005). Metode Penelitian Administrasi. Bandung: Alfabeta
- Susanto, E. (2010). Manfaat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 6(1), 53-64.
- Taufiqurrohman. (2015). 3 Olahraga Utama Anjuran Nabi. Pusat Ilmu.
- Yulinar & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 88-102.
- Yulinar & Suryani. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Olahraga Renang Dari Segi Syari'at Islam di Aceh. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 2(1), 51-62.