



Pelatihan dan Pembinaan Keterampilan Renang Melalui Pengenalan Stretching (Statis dan Dinamis) pada Binaan Siswa PRSI Kota Solok

Berto Apriyano^{1*}, Argantos², Jannatul Khairoh³

¹Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

^{2,3}Departemen Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*E-mail Koresponden : bertoapriyano@fik.unp.ac.id

Article History:

Received: September 2023

Revised: Desember 2023

Accepted: Desember 2023

Kata Kunci :

Keterampilan Renang,
Pelatihan, Pembinaan,
Stretching,

Abstrak: Pembinaan Olahraga Bagi Siswa peserta pelatihan dan pembinaan sangat penting untuk mengarahkan bakat serta minat para siswa peserta pelatihan dan pembinaan tepatnya di kegiatan Olahraga terutama cabang olahraga renang, sehingga para peserta pelatihan dan pembinaan dapat memanfaatkan waktu kosong setelah sekolah dengan kegiatan keolahragaan yang baik dan sebagai tempat untuk lebih mengembangkan keahlian renang, kebugaran, dan kesehatan. Adapun pelatihan dan pembinaan keterampilan renang juga dapat mempersiapkan siswa peserta pelatihan dan pembinaan, masyarakat khususnya generasi muda merancang keterampilan dan kebugaran jasmani secara umum dan menyeluruh dan kekhususan, yang berarti menyertakan siswa untuk dapat ikut berkompetisi dan bersaing dalam prestasi olahraga, serta mengembangkan keahlian renang terbaiknya untuk berupaya mencapainya, serta olahraga renang dapat timbul dan digemari oleh masyarakat dengan siswa peserta pelatihan dan pembinaan untuk mengembangkan keahlian renang, kebugaran, dan kesehatan. Dalam pelaksanaan pelatihan dan pembinaan PKM ini kami berkeinginan

untuk upaya menyampaikan untuk para siswa SD, SMP, dan SMA yang sudah dikoordinir menjadi Binaan PRSI Kota Solok untuk lebih memahami sistematis latihan dan tahapan mulai dari gaya dalam renang serta teknik lanjutan untuk mereka para siswa dapat mengenal terjadinya insan yang dipersiapkan menjadi pelapis dan pesaing klub olahraga renang diluar sana. Selanjutnya agar terus memberikan pelatihan dan pembinaan terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga pada khususnya cabang olahraga renang.

Pendahuluan

Olahraga adalah latihan fisik yang terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Nugraha, 2015). Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi para pemuda, sebab dengan kebugaran jasmani para pemuda diharapkan mampu bersemangat serta mampu berprestasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani meliputi: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, keterampilan motorik kasar, dan ketangkasan neuromuscular (Apriyano et al., 2020, 2022).

Seseorang dengan mudah melakukan tugas sehari-harinya tanpa kelelahan yang berlebihan dan memiliki energi cadangan atau cadangan untuk memenuhi waktu luang dan kebutuhan mendesaknya. Berenang merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Berenang menggerakkan seluruh tubuh, termasuk kelompok otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, glutes, dan paha (Couzin & Li, 2023). Berenang adalah latihan aerobik yang meningkatkan fungsi paru-paru. Berenang juga membuat persendian lebih fleksibel, terutama persendian leher, bahu, dan pinggul. Dengan demikian maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk semua orang terlebih bagi siswa peserta pelatihan dan pembinaan (Pane, 2015).

Pembinaan olahraga bagi siswa peserta pelatihan dan pembinaan sangat penting untuk mengarahkan bakat serta minat para siswa peserta pelatihan dan pembinaan tepatnya di kegiatan olahraga terutama cabang olahraga renang, sehingga para siswa peserta pelatihan dan pembinaan dapat memanfaatkan waktu kosong setelah sekolah dengan kegiatan keolahragaan yang baik dan sebagai tempat untuk lebih mengembangkan keahlian renang, kebugaran, dan kesehatan (Soan, 2017). Komponen kebugaran ini membantu mengurangi kemungkinan berkembangnya penyakit degeneratif dan kondisi yang terkait dengan aktivitas fisik. Misalnya penyakit jantung koroner, kegemukan (obesitas), kelemahan sendi dan otot (Kesehatan, 2015).

Renang Pembinaan adalah wadah olahraga untuk kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengeluarkan potensi siswa yang terlibat dalam pembinaan dan pembinaan yang ingin belajar dan mencintai olahraga (Martinus et al., 2021). Pandangan lain adalah bahwa renang adalah keterampilan motorik yang dapat dilatih di air, air tawar dan air asin/laut, dan anak-anak dapat berlatih olahraga ini baik untuk pria maupun wanita yang lebih tua. Olahraga ini sangat bermanfaat bagi keluarga sebagai sarana kesehatan dan kebugaran, yang meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri mereka. Berenang merupakan salah satu aktivitas air yang telah dipraktekkan sejak lama dan memiliki banyak manfaat bagi manusia. Ada empat jenis renang yang umum dilakukan yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan kupu-kupu (Setyawan, 2022).

Berenang melatih dan mengembangkan otot-otot seluruh tubuh, dan berenang adalah salah satu olahraga terbaik untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik (Turdaliyevich & Pulatovna, 2020). Karena saat berenang semua anggota badan bergerak, membuat otot-otot tubuh menjadi lentur, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Berenang juga bermanfaat untuk membangun kekuatan dan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga ini sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, bagi perkembangan kecerdasan otak dan koordinasi keterampilan, dan yang terpenting dapat membantu keseimbangan perkembangan fisik anak di Indonesia sendiri sudah mulai bisa bersaing dengan negara-negara maju lainnya (Pharr et al., 2018). Hal ini terbukti pada gelaran pesta olahraga SEA GAMES, Indonesia mampu meraih banyak medali dari cabang olahraga renang ini. Diharapkan Indonesia selanjutnya mampu meraih banyak prestasi di ajang kompetisi internasional.

Melalui kegiatan peregangan dan pemanasan sebelum beraktivitas atau berolahraga mampu membantu melatih kelentukan otot-otot yang akan mendukung dalam aktivitas bergerak. Peregangan adalah latihan fisik untuk meregangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot elastis dan nyaman yang biasanya dilakukan sebelum olahraga (Marwan et al., 2021). Latihan ekstensi meregangkan dilakukan kurang lebih selama 5-10 menit sebelum melakukan olahraga agar otot merasa lebih kendur dan nyaman. Peregangan adalah salah satu bagian mendasar dari awal setiap aktivitas olahraga yang dilakukan pada saat akan melaksanakan latihan, terdiri dari beberapa kegiatan fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting hampir di seluruh cabang olahraga. Peregangan bertujuan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kebugaran dan atau meningkatkan kemampuan fisik. Manfaat yang paling jelas dari peregangan adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan adaptasi massa otot dan range of motion (ROM) dari sendi (Cheatham et al., 2015).

Ada dua cara peregangan yang biasanya dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga yaitu, peregangan statis dan dinamis (Chatzopoulos et al., 2014). Kedua jenis peregangan ini merupakan jenis peregangan yang sangat sederhana serta mudah dilakukan khususnya untuk anak-anak. Peregangan statis dan dinamis juga tidak membebankan atau menyusahkan pelakunya dalam melakukan aktivitas tersebut (Paradisis et al., 2014). Latihan peregangan statis adalah latihan dengan cara melakukan meregangkan tanpa gerakan lanjutan yang bertujuan melentukkan pada satu bagian tubuh. Gerakan peregangan statis ini merupakan gerakan yang sangat sederhana, namun sangat penting untuk mengawali aktivitas dan mampu meminimalisir cedera olahraga (Konrad et al., 2019). Sedangkan peregangan dinamis adalah latihan peregangan yang dilakukan dengan menggabungkan tubuh atau kaki tanpa mempertahankan keadaan ketegangan yang maksimal. Keuntungan dari latihan peregangan dinamis adalah secara bertahap meningkatkan jangkauan gerak sendi (Opplert & Babault, 2018).

Pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani baik guru maupun pelatih juga harus mempertimbangkan semua faktor kondisi seorang anak (Muhajir, 2017). Sehingga dasarnya kegiatan pelatihan dan pembinaan renang prinsipnya tidak berbeda dengan mengajar materi yang lain, seperti atletik, senam, dan permainan. Secara bersamaan, instruktur harus lebih fokus dan teliti pada tingkat keamanan gerak siswa, karena akan

menimbulkan efek terjadi kejadian cedera. Tak jarang juga ada yang cedera hingga memakan korban jiwa. Oleh karenanya penting untuk guru mengetahui dan menguasai materi dan mempersiapkan siswa pada saat praktik terkait dengan metode pembelajaran renang (Prawira et al., 2021).

Nyatanya para guru menyamaratakan kemampuan anak tanpa melihat lagi masing-masing karakter dari seorang siswa. Penyampaian materi pun juga tidak dilaksanakan dengan sistematis dan berurutan dari hal yang paling mudah dilakukan sampai dengan hal yang paling tersulit di tahapan gerak. Bahkan di awal dan diakhir memulai kegiatan banyak para guru tidak memperkenalkan dan mempersiapkan siswa untuk selalu melakukan meregangkan otot, hal ini yang harus dan perlu diperhatikan jika hal tersebut terus dilakukan berulang-ulang akan bisa mengganggu perkembangan gerak siswa anak yang seharusnya disesuaikan dengan tingkatan kesulitan pada masa umurnya. Terlebih lagi anak pada umur tersebut kurang memperhatikan tentang pentingnya pemanasan dan peregangan sebelum melakukan aktivitas. Hal ini juga bisa mengganggu perkembangan psikisnya

Metode

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah pengalaman langsung dengan sistem offline atau tatap muka, menjelaskan teori tujuan untuk mengetahui dan memahami konsep keterampilan olahraga renang. dan pelaksanaan prosedur stretching statis dan dinamis. Kemudian dengan melakukan praktek langsung dengan tahapan sistematis dan berkelanjutan.

Kami membimbing siswa-siswa binaan di Kota Solok, kami mengajak siswa untuk mengikuti sosialisasi dan pelatihan keterampilan dalam olahraga renang dengan memperkenalkan peregangan statis dan dinamis. Pertama, bisa menjadi pesan bahwa mereka mengadakan acara sosialisasi renang dan memperkuat pentingnya keterampilan berenang, kebugaran, dan pengembangan kesehatan.

Tujuan yang diharapkan penulis dari pengabdian masyarakat ini antara lain:

- a. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan metode praktis langsung, dengan teori dijelaskan sebelum implementasi;
- b. Peningkatan jumlah dan kualitas anak seputar olahraga renang bagi guru Kota Solok;
- c. Meningkatkan kemampuan manusia dalam bidang renang.

Luaran yang diharapkan:

- a. Menciptakan kegiatan, pengalaman dan pengetahuan yang positif bagi siswa di bidang olahraga renang;
- b. Ada minat umum untuk berfokus pada kesehatan dan kebugaran, bukan hanya siswa;
- c. Meningkatkan keterampilan dan kebugaran jasmani anak melalui renang;
- d. Meningkatkan apresiasi orang tua terhadap potensi anaknya, khususnya di bidang renang;
- e. Meningkatkan proses pengembangan minat dan bakat olahraga dari pembinaan olahraga untuk menghasilkan anak yang sehat jasmani, atletis, dan berdaya saing;
- f. Memberikan pengetahuan teoritis dan praktis tentang renang bagi anak-anak di Kota Solok.

Selain itu, kami mendorong guru olahraga dan pelatih renang di Kota Solok untuk terus mengajarkan kegiatan sosialisasi dan pelatihan penerapan keterampilan renang dengan menawarkan peregang (statis dan dinamis) jika program pengabdian ini selesai. Untuk mendapatkan izin tersebut, kami bekerja sama dengan PRSI Kota Solok selaku instansi yang mengawasi kegiatan olahraga renang di Kota Solok serta kolam renang Solok Water Park (SWP) sebagai fasilitas renang.

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahap, meliputi;

- a. Tahapan persiapan pelaksanaan program ini meliputi:
 - 1) Mempelajari tempat pelaksanaan pengabdian;
 - 2) Pengajuan proposal dan penyelesaian pengurusan izin pada instansi yang terlibat dalam pelaksanaan pelayanan;
 - 3) Membuat slide show dan mencetak materi renang;
 - 4) Pembuatan bahan materi stretching (statis dan dinamis);
 - 5) Bekerja sama dengan instruktur renang yang berpengalaman;
 - 6) Menyiapkan dan mendistribusikan booklet untuk sosialisasi sosialisasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi olahraga renang.
- b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan, tahap pelaksanaan yang dilakukan untuk melaksanakan program ini meliputi :

- 1) Awal : Pengenalan keterampilan renang secara teori yang disampaikan oleh Dr. Argantos, M.Pd. Dengan materi renang gaya dada dan renang gaya bebas.
- 2) Setelah itu siswa masuk kepada materi pengenalan tentang stretching (statis dan dinamis) dengan pemateri disampaikan oleh Jannatul Khairoh, S.Pd., M.Pd.
- 3) Pada hari berikutnya kegiatan dilanjutkan untuk praktek stretching dan keterampilan renang dengan pemateri oleh Syafril, S.Pd dan Jannatul Khairoh, S.Pd., M.Pd.

Dengan pelaksanaan sebagai berikut :

- a) Melakukan Stretching Statis (diam) dan Stretching Dinamis (bergerak). (40 Menit)
- b) Melakukan pemanasan dan pengenalan teknik dasar renang gaya bebas (Kaki dan Tangan). (20 Menit)
- c) Melakukan pemanasan dan pengenalan teknik dasar renang gaya dada (Kaki dan Tangan). (20 Menit)
- d) Pengenalan dan Pengulangan Renang Gaya Bebas dan Renang Gaya Dada (30 Menit) ;
- e) Fun kompetisi Estafet renang gaya bebas dan gaya dada (20 Menit).
- f) Pendinginan di kolam (swim down) dan pereganggan stretching PNF (berpasangan dengan teman). Total Latihan = 2 Jam Latihan
- g)

Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di dibantu oleh bapak H. Rusmedi, S.T (Ketua Umum) dan Bapak Syafril, S.Pd (Sekretaris Umum) dari pengurus PRSI Kota Solok dan sekaligus sebagai pelatih di pembinaan Kota Solok serta bapak Syafril, S.Pd (Sekretaris Umum) seorang Koordinator guru .

Hasil

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam jangka waktu 6 (enam) bulan, mulai dari tahap persiapan hingga tahap akhir yaitu pelaporan hasil program ini. Adapun kegiatan yang direncanakan adalah sebagai berikut:

- a. Kami mengajak anak-anak Kota Solok untuk mengikuti sosialisasi latihan renang.
Pertama, mungkin ada pesan bahwa akan ada kegiatan sosial untuk mempromosikan olahraga renang dan pentingnya kesehatan dan kebugaran;
- b. Selain itu, kami mengajak para guru olahraga dan pelatih renang di Jakarta Utara untuk melanjutkan sosialisasi untuk melaksanakan sosialisasi olahraga renang ini nantinya jika program pengabdian ini sudah selesai. Kami bekerja sama dengan PRSI di Kota Solok dan Unit Kolam Solok Water Park di Kota Solok sebagai fasilitas renang untuk perijinan.
- c. Acara ini diadakan dua kali, pada hari pertama kami akan memperkenalkan dasar-dasar renang kepada pelatih yang berpengalaman. Tapi kedua dan seterusnya. Karena kita sendiri yang akan menjadi pelatih.

Diskusi

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan antara lain (Darmawan, 2017):

- a. Kecepatan (Speed) - kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat.
- b. Kekuatan (Power) adalah kemampuan kinerja tiba-tiba (eksplosif) dari otot atau kelompok otot. Kekuatan adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan.
- c. Keseimbangan (Balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan postur yang tepat selama gerakan atau gerakan.
- d. Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah atau posisi tubuh tertentu sesuai dengan itu.
- e. Koordinasi (coordination) adalah kemampuan menggunakan panca indera, seperti penglihatan dan pendengaran, dengan bagian tubuh tertentu, untuk melakukan gerakan secara harmonis dan akurat.
- f. Kecepatan reaksi (reaction speed) kemampuan untuk bertindak cepat dan akurat setelah singkat.

Secara umum, ini membutuhkan tingkat kebugaran tertentu. Kebugaran terkait kesehatan sangat tinggi. Komponen utama kebugaran jasmani meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelincahan dan kecepatan. Setelah melaksanakan kegiatan melalui sosialisasi, juga melatih untuk mengikuti kegiatan bagi anak angkat di Kota Solok. Siswa merasakan hal-hal positif seperti membangun kedekatan dan kesatuan satu sama lain dan tampak bersemangat mengikuti latihan. Melalui sosialisasi ini, dampak positif dari pengabdian selama 6 bulan tersebut membuat para siswa memahami pentingnya kesehatan dan pendidikan jasmani. Setiap pertemuan tim pengabdian masyarakat memberikan wawasan dan teori tentang kebugaran, kesehatan dan olahraga renang itu sendiri, serta meningkatkan dan meningkatkan teknik renang karena sesi pelatihan diajarkan oleh pelatih berpengalaman.

Kesimpulan

Melalui pelatihan pelatih olahraga muda ini, mereka dapat membangun hubungan positif di kalangan remaja dan menghindari hubungan negatif dengan menawarkan kegiatan positif. Kemudian mereka dapat menggali dan mempelajari potensi dan bakat mereka sehingga mereka dapat meluangkan waktu untuk mengembangkan potensi dan bakat mereka. Maka semua potensi tersebut dapat diperkuat dan bermanfaat bagi orang lain. Selain itu, sebagai upaya untuk kembali merangsang kreativitas untuk mengembangkan inovasi dan kreativitas di kalangan remaja. Terakhir, dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas karya kreatif khususnya bagi remaja. Kami berharap para atlet, pelatih dan pelatih organisasi dan klub olahraga memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya membuat proses pembelajaran dan pelatihan menjadi menyenangkan dan berkelanjutan. Lulusan PSRI Kota Solok juga diharapkan dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu yang diperoleh untuk menekuni kegiatan olahraga, pendidikan dan olahraga rekreasi.

Acknowledgements

Terima kasih kami ucapkan kepada PRSI Kota Solok yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), di mana

mudah-mudahan tahun depan dapat kembali berkontribusi kembali. Dan juga terima kepada Universitas Negeri Padang melalui LP2M telah membantu memfasilitasi pendanaan PKM melalui PNPB dengan nomor kontrak 1883/UN.35.15/PM/2023 untuk kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). Physical Fitness of Students at the Junior High School. 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019), 105–110.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2022). Physical Activity Module in Health Sports Physical Education Learning on Physical Fitness and Health. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4). <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100412>
- Chatzopoulos, D., Galazoulas, C., Patikas, D., & Kotzamanidis, C. (2014). Acute effects of static and dynamic stretching on balance, agility, reaction time and movement time. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(2), 403.
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 827.
- Couzin, I. D., & Li, L. (2023). The benefits of swimming together. *Elife*, 12, e86807.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Kesehatan, K. (2015). Rencana strategis kementerian kesehatan. Jakarta. Kementerian Kesehatan.
- Konrad, A., Reiner, M. M., Thaller, S., & Tilp, M. (2019). The time course of muscle-tendon properties and function responses of a five-minute static stretching exercise. *European Journal of Sport Science*, 19(9), 1195–1203.
- Martinus, S. P., Rahayu, T., Rumini, M. P., & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang (Vol. 1)*. Zahira Media Publisher.
- Marwan, I., Wahidah, I., Listyasari, E., & Malik, A. A. (2021). Penerapan

- statis dan dinamis stretching serta senam low impact di masa pandemi covid-19. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 54–66.
- Muhajir, M. (2017). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan: buku guru SMP/MTs kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Opplert, J., & Babault, N. (2018). Acute effects of dynamic stretching on muscle flexibility and performance: an analysis of the current literature. *Sports Medicine*, 48, 299–325.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Paradisis, G. P., Pappas, P. T., Theodorou, A. S., Zacharogiannis, E. G., Skordilis, E. K., & Smirniotou, A. S. (2014). Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 154–160.
- Pharr, J., Irwin, C., Layne, T., & Irwin, R. (2018). Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States. *Sports*, 6(1), 17.
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308.
- Setyawan, F. O. (2022). *Buku Ajar Renang*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Soan, U. F. (2017). Kebijakan Dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(1), 20.
- Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322–330.