

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., Masrun, M., Mardesia, P., & Syahara, S. (2024). Pengaruh Latihan Pyramid System Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Gladiator*, 4(5),931- 946. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/928>
- Akhbar T.M. (2021). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Pplpd Kab. Musi Banyuasin a R T I C L E I N F O. *Journal Penjaskesrek*, 8(2), 443–451. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v8i2.3>
- Amana, A. I., Wahyudi, U., & Fitriady, G. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Renang Kabupaten Tulungagung dan Kota Batu Tahun 2023. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 40-53. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00410-5>
- Amanda Syukriadi, Jul Fajrial, Ifwandi, & Zikrurrahmat. (2020). Kontribusi Kelentukan Bahu Serta Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Berenang Butterfly Stroke Mahasiswa Program Studi PJKR-FKIP UNSYIAH. *PenjaskesrekJournal*,7(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/959>
- Arikunto,S. 2019. *Prosedur Penelitian* .Jakarta :Rinekacipta <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/1275>
- Artanayasa, I. W., Semarayasa, I. K., & Danardani, W. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Club Di Kabupaten Buleleng. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 1472.
- Dasril Anwar (2006). Parameter Test SMP/SMA Negeri Ragunan, renang kecepatan data tahan (*speed endurance*).<https://swimcompetitive.com/dryland-training/jump-rope-for-swimmers/>
- Denata, D. F. (2022). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Clubs swimmer Tirta Kartika. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/995>
- Dewi, K. A. K. (2021). Pengaruh Pelatihan Jump Rope Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Perenang Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(2), 215-222. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4305>
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). Pengaruh latihan pylometric terhadap performa olahraga: Kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2). <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00552-2>

- Dharmadi, M. A. (2022). The Use of Junior Weight Vest on Arm Strength in Junior Pencak Silat Athletes. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 5(3), 614–623. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v5i3.52391>
- Dharmadi, M. A., (2021). An Analysis of Junior aWeight Vest Development to Improve Physical Abilities of Junior Athletes. *International Journal of Human Movement and Sport Sciences*, 9(3). 466-472.
- Endrawan, I. B., Indarta, M., & Martinus, M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Servis Atas Bola Voli. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 423–431.
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Farokie, L. K., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2016). Pengaruh Model Latihan Dry Land Sirkuit dan Latihan Renang Sprint terhadap Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 99–111.
- Fatikhawati, A., Prahasanti, K., & Efendi, C. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi Dengan Kontinu Terhadap Heart Rate Istirahat, VO2Max Dan Heart Rate Recovery Pada Atlet Renang Pria POR SURYANAGA Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 35-45. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Fauzi, M. A. (2023). *The Effect Of Breathing Activities And Balance Exercises On Fine Motorcycle Children At Mentari Langkat Primary School: Pengaruh Aktivitas Pernapasan Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Motorik Halus Anak Di Sd Mentari Langkat*. Upmi Proceeding Series, 1(01), 1362-1371.
- Febrianto, D.B. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka. Universitas Majalengka, Indonesia. *Jurnal Research Physical Education and Sport*. 1 (1):20-27.
- Garitny, M. M., Wijaya, E. B., & Wahyuni, D. T. (2023). A Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Kecepatan Berenang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Usia 9-14 Tahun. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 3(1), 18-25.
- Hafiz, M. R., Yunus, M., & Andiana, O. (2024). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap VO2 Max Anggota Klub Ayo Renang Akademi Kota Malang. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 28-37. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>

- Hasyim Saharullah. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Handayani¹, A., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan Percayadiri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia. *Jurnal Segar*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.21009/segar/1001.01>
- Hayuningrum, C., Fatimah, D. N., Pisesi, M., & Lathifatul, M. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Latihan Berbasis Air Terhadap Keseimbangan Pasien Stroke. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 6(02), 17-22.
- Imansyah, F. (2016). *Renang III*. Banyuasin: Excellent Publishing
- Lase, J. (2023). Perbandingan Renang Gaya Bebas Berdasarkan Daya Tahan Cardio Respirastori Mata Kuliah Renang Mahasiswa Pendor Angkatan 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 11(2), 121-128.
- Laursen, PB (2002). Dasar ilmiah untuk pelatihan interval intensitas tinggi: Mengoptimalkan program pelatihan dan memaksimalkan kinerja pada atletketahanan yang sangat terlatih. *Obat olahraga*, 32(1), 53–73. DOI:10.2165/00007256-200232010-00003.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(2), 91-101. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100155>
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : RajaGrafindo Persada, <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61>
- Mariana, L. L., Sitanggang, R. H., Al Ghiffari, R., Fahreza, A. F. I. A., Faradika, D. E., & Septiano, C. D. (2023). Pengaruh Latihan Gerakan Kaki Tanpa Tangan Saat Berenang untuk Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Analis*, 2(2), 93-99.
- Melyana, B., Purnawati, S., Lesmana, S. I., Mahadewa, T. G. B., Muliarta, I. M., & Griadhi, I. P. A. (2021). Terapi Latihan Fungsional Di Air Meningkatkan Kekuatan Kontraksi Isometrik Otot Paha Pasien Post Rekonstruksi Cedera Anterior Ligamentum Cruciatum Phase 2 di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Sport andFitness Journal*, 9(1), 55-66.
- Majid, W. (2020, December). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>

- Maulana, L. S., & Subiyono, H. S. (2015). Latihan Beban Lunge dan Squarter Squat untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Dada. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Mykhaliuk, Y., & Horokhovskiy, Y. (2022). Pengaruh proses latihan perenang sprint kelas atas dan elit. . <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>
- M.Taufan Muzakki, Abdul Rachman Syam Tuasikal. 2021. "Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021." *Ejournal.Unesa.Ac.Id* 1 (1): 27–45
- Nugraha, M. L. N., Rusdiana, A. R., Badruzaman, B., Imanudin, I. I., Umaran, U. U., Hardwis, S. H., ... & Syahid, A. M. S. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 189-197. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Pebrianti, L. L. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada (Eksperimen pada Les Privat Renang Sabian Kota Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi). <https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.288>
- Pratama, A. B., Setya, R., & Sugiarto. (2014). Pengaruh Viskositas Air Kolam Renang Terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 17–24. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Prawirakusuma, M. U., & Sukoco, P. (2019). terhadap renang gaya *crawl* 50 meter The contribution of arm power , leg power , buoyancy , and flexibility to the swimming of *crawl* stroke 50 M. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 28–35. Retrieved from <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Prayoga, R. (2023). *Analysis Of Speed, Pressure And Distribution Temperature In GasLine Design Dispose Of The Village Car Usingly Solidworks Software: Analisis Distribusi Kecepatan, Tekanan Dan Temperatur Pada Perancangan Saluran Gas Buang Mobil Desa Dengan Menggunakan Software Solidworks. Upmi Proceeding Series*, 1(01), 1224-1233.
- Purwanto, P., & Nasrulloh, A. (2017). Efektivitas latihan beban dengan metode circuit weight training dengan super set terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1).
- Putri, V. M., & Supriyono, S. (2021). Perbedaan Latihan Menggunakan Pelampung Pull Buoy dan Rompi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Tirta Tunggal Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 61-68.

- Rikza, A. H. M. A. D. (2021). Perbandingan Metode Latihan Box Jump Dan Metode Latihan Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Tolakan Pembalikan Renang Pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.
- Sahabuddin, S., Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2022). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6881>
- Setyawan, F. O. (2022). *Teknik Renang Tingkat Pemula : Gaya Bebas dan Gaya Dada*. Malang: UB Press. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i2.12861>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Suratmin. 2018. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. PT Raja Grafindo Persada.
- Suratmin. 2019. *Profesi Pelatih Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada
- Susanto, D. A dkk (2023). Pengaruh Latihan *Weighted Vest* dan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Atlet IBA MMA UNDIKMA CAMP: *Journal of Transformation of Mandalika*, 4(2) 160-165.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>.
- Syahamdani, D. P. Y., Pramono, B. A., Marsudi, I., & Suyoko, A. (2024). pengaruh program latihan diqiss terhadap kapasitas aerobik atlet renang KU II di klub tirta meru lumajang. *JPO*, 7(3)
- Thomas, D. G. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Vai, A., Ramadi, R., & Johanes, B. (2018). Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Bahu, Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Dengan Hasil Smash Pada Voli Tim Bola Voli Pendor Univeristas Riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1). <https://doi.org/10.31258/jope.1.1.1-8>
- Wahyudi, E. (2022). Pengembangan model TABATA training untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(4), 1191-1202.
- Wardhana, R. (2013). *Pengaruh Pelatihan Olah Kaki dengan Menggunakan Rompi Pemberat (Weighted Vest) Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Usia 14-17 Tahun dwalam Olahraga Bulutangkis*.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club renang bintang khatulistiwa pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 11(1), 103-109.

- Wiaro, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Bogor: Guepedia.
- Wijayanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Renang Teratur Dan Latihan Renang Tidak Teratur Terhadap Kadar Trigliserida Plasma Pada *Rattus norvegicus*. *Biotropic: The Journal of Tropical Biology*, 2(1), 24-40.
- Yuliana, S., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Penerapan Latihan Hand Paddel terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club. *Educative Sportive*, 2(1), 16-20.
- Yuliana, A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Kategori Tanding Ekstrakurikuler Usia 15-16 Tahun SMA Negeri 12 Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 34-41.
- Yulinar, Y., & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 88-103.
- Yusup, M., A.,dkk (2021). The Effect of Implementing Interval Method Using Weighted Vest on Power Endurace Abilities Pusaka Angle's Players. *Journal of Sport Science and Education*, 6(1) 9-18.

