

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang Sabaruddin, & Abunawas, K. (2023). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian*. 14, 1–17.
- Apriliansyah, M. A., Arafat, Y., & Manullang, J. G. (2023). *Pengaruh Latihan Push-Up Dan Latihan Whole Part Whole Terhadap Ketepatan Pukulan Oi Zuki Chudan Pada Siswa Ekstrakurikuler Karate Smpn 1 Rantau Panjang*. 1–7.
- Apriyadi, A., Munajat Saputra, Y., & Susilawati, D. (2024). The Effect Of Resistance Band And Fins Training On The Speed Of 50 Meter Freestyle Swimming. *Juara : Jurnal Olahraga*, 9(2), 690–694. <https://doi.org/10.33222/Juara.V9i2.3821>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta .
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian* . Rineka Cipta.
- Artanayasa, W., Ketut Semarayasa, I., & Danardani, W. (2023). *Pelatihan Dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Club Di Kabupaten Buleleng*.
- Bahtra, R., & Putra, A. N. (2024). *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Implementation Of Long-Term Athlete Development (Ltd) To Sport Coach At Koni Pariaman City Implementation Of Long-Term Athlete Development (Ltd) To Sport Coach At Koni Pariaman City*. 5(1). <https://doi.org/10.36526/Gandrung.V5i1.3285>
- Candiasa, M. (2019). *Analisis Data Dengan Statistik Univariat Dan Bivariat* . Universitas Pendidikan Ganesha .
- Chusaini, M., Setijono, H., Mintarto, E., & Surabaya, U. N. (2020). Journal Of Indonesian Physical Education And Sport 50 M Free Style Swimming Stroke Speed Improvement By Using Hand Paddle Swim And Parachute Swim. *Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 6(1), 2020. <https://doi.org/10.21009/Jipes.061.02>
- Coloretti, V., Fantozzi, S., Gatta, G., Bonifazi, M., Zamparo, P., & Cortesi, M. (2025). *Quantifying Added Drag In Swimming With Parachutes: Implications For Resisted Swimming Training*. <http://links.lww.com/jscr/A601>
- Dantes, N. (2012a). *Metode Penelitian*. Andi.
- Dantes, N. (2012b). *Metode Penelitian*. Penerbit Andi .
- De Matos, C. C., Guignard, B., Castro, F. D. S., & Guimard, A. (2023). Effects Of Paddles And Fins On Front Crawl Kinematics, Arm Stroke Efficiency, Coordination, And Estimated Energy Cost. *Frontiers In Physiology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1174090>
- Dhanamjaya, K., Sudiana, K., & Swadesi, I. (2023). *Pengaruh Pelatihan Forehand Dan Backhand Stroke Terhadap Ketepatan Servis Bulutangkis Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan*. 1–12.
- Dharmadi, M. A. (2022). The Effects Of 6-Week Training With Junior Weight Vest (Jwv) For Arm Strength And Running Speed In Junior Martial Arts Athletes. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 10(6), 1107–1114. <https://doi.org/10.13189/Saj.2022.100601>

- Espinosa, D. D., & León-Ariza, H. (2026). Swimming Performance With Fins, Hand Paddles, And Parachutes: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Science And Sports* (Vol. 41, Number 1, Pp. 1–19). Elsevier Masson S.R.L. <https://doi.org/10.1016/J.Scispo.2025.06.005>
- Fahmi, S., & Dwi Pradipta, G. (2024). *Pengaruh Latihan Dengan Alat Parasut Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Di Alva Aquatic Swimming Club*.
- Ferdi, M., Siregar, H., Manalu, N., Nadeak, A., & Manulla, M. (2025). *Pentingnya Warming-Up Dan Cooling-Down Untuk Meminimalisir Cedera Dalam Olahraga*. 1–13. <https://doi.org/10.23887/Jjpk.V16i1.85672>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Cv. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosdakarya.
- Homoto, K., Gonjo, T., Takagi, H., Kudo, S., Sengoku, Y., Tsunokawa, T., Koga, D., & Homma, M. (2024). Does The Flutter Kick Increase Hand Propulsion In Front Crawl Swimming? *Sports Biomechanics*. <https://doi.org/10.1080/14763141.2024.2424386>
- Imansyah, F. (2016). *Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pullbuoy Dan Fins Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl Pada Atletputra Spectrum*. 1–12.
- Irwanto, A., Sumartiningsih, S., Baskora Aji Putra, R., & Wahyudi, A. (2022). The Effect Of Using Hand Paddles And Leg Loads On The Speed Of 50 Meter Freestyle Swimming In Rejang Lebong Regency. *Journal Of Physical Education And Sports*, 11(4), 510–516. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Jin, G., Jin, Y., Zhang, H., Fu, X., Yang, Y., & Lin, S. C. (2024). The Methodology Of Resistance Training Is Crucial For Improving Short-Medium Distance Front Crawl Performance In Competitive Swimmers: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Frontiers In Physiology* (Vol. 15). Frontiers Media Sa. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1406518>
- John, M. G. (2018). *Swimming Sciense* (G. J. Mullen, Ed.). University Of Chicago Press.
- Kadek Santhi Pratiwi, M. Agus Dharmadi, I. K. Iwan Swadesi, I. W. Artanayasa, & Suratmin. (2024). Metode Pelatihan Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Atlet Pembinaan Prestasi Bulutangkis Fok Undiksha. *Journal Of Education Action Research*, 8(1), 23–29. <https://doi.org/10.23887/Jear.V8i1.74217>
- Kadek Yogi Parta Lesmana, I Wayan Wiarta, & I Wayan Muliarta. (2025). Swimming Injury Risk: An Exploration In Focus. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 9(2), 208–212. <https://doi.org/10.23887/Jisd.V9i2.96281>
- Kesehatan, P., & Fisioterapi, S. J. (N.D.). *Bambang Trisnowiyanto*.
- Kristiাপutra, P., & Sugiarto. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Oasis

- Swimming Club. *Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 1–9.
- Kurniawan, I., & Eko Winarno, M. (2020). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter*. 1–14.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/Jk.V4i2.6423>
- Lastutiara Rukmana, D., Hasmarita, S., Yusuf Nursyamsi, M., & Pasundan, S. (2021). *Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Usia 10-12 Tahun*.
- Latihan, P., Lengan, K., Paddles, H., Renang, K., Bebas, G., Fajri, A. N., Wahyudi, U., Masfi, A., Jasmani, P., Rekreasi, D., & Kunci, K. (2024). *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Lubis, J. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Pt. Rajagrafindo Persada.
- Luboš, G., Yvetta, M., Jana, L., Mája, P., Matúš, P., & Krč, H. (2018). Effect Of Resistance Training With Parachutes On Power And Speed Development In A Group Of Competitive Swimmers. *Journal Of Physical Education And Sport*, 18(2), 787–791. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02116>
- Lutan, R. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Depdikbud.
- Mahyuddin, R., Syawal, M., & Amahoru, N. M. (2023). *The Effect Of Training Paddle And Training Rubber Resistance On The Speed Of 50-M Freestyle Swimming Of South Sulawesi Swimming Athletes* (Pp. 153–157). https://doi.org/10.2991/978-94-6463-354-2_22
- Marani, I. N., & Miftakhudin, H. (N.D.). *Model Alat Bantu Latihan (Hand Paddle) Untuk Perenang Usia Dini*. <https://doi.org/10.21009/jpud.122>
- Mardesia, P. (2023). *Jurnal Performa Olahraga Informasi Artikel Abstract*. 8(1), 17–21. <https://doi.org/10.24036/45601>
- Meranti, J., Nomor, R., Lebar, S., Bengkulu, K., Yuliana, S., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Penerapan Latihan Hand Padel Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club Affiliation: 1. Stkip Pgri Lubuk Linggau Corresponding. *Educative Sportive-Edusport*, 2021(2), 1–5.
- Morais, J. E., Barbosa, T. M., Nevill, A. M., Copley, S., & Marinho, D. A. (2022). Understanding The Role Of Propulsion In The Prediction Of Front-Crawl Swimming Velocity And In The Relationship Between Stroke Frequency And Stroke Length. *Frontiers In Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.876838>
- Muhlisin, M., Kurniawan, R., Ardiana, P., Ardyansyah, R., & Tohir, T. (2022). Pelatihan Bola Tangan Melalui Pendekatan Long Term Athlete Development. *Jendela Olahraga*, 7(1), 119–131. <https://doi.org/10.26877/jo.V7i1.10586>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.

- Nilhakim. (2025). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi*. 1–12. Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas Vo2max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/Jk.V5i2.10177>
- Priananta, Y., Ketut, I., Swadesi, I., & Sudarmada, N. (2022). Hubungan Panjang Lengan Dan Panjang Tungkai Dengan Frekuensi Kayuhan Dan Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kependidikan Olahraga*, 1–8. <https://doi.org/10.23887/Jpko.V12i3>
- Romadhoni, P., Putra, R. P., & Kurniawan, W. P. (2025). Pengaruh Penggunaan Alat Parasut Resistance Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas The Effect Of Using A Resistance Parachute On 50-Meter Freestyle Swimming Speed In Athletes. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 3(03), 386–394.
- Sibarani, N. S., & Munar, H. (2024). Pengembangan Alat Stick Dribble Olahraga Bola Basket. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 6(1), 64–73. <https://doi.org/10.22437/Ijssc.V6i1.29926>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Pt. Remaja Rosdakarya.
- Sinar Pait, P., Olahraga Dan Kesehatan, P., Jambi, U., & Artikel, I. (2022). Pengaruh Latihan Sprint Pendek Dan Modifikasi Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Smp Negeri 19 Kota Jambi The Effect Of Short Sprint Training And Box Skip Modifications On Long Jump Ability In Students Of Smp Negeri 19 Jambi City. In *Sukendro Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching* (Vol. 04, Number 01). <https://online-journal.unja.ac.id/Ijssc/index>
- Solissa, J. (2016). *Teori Dan Metodologi Latihan Fisik*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D Cetakan 17*. Bandung : Cv Alfabeta .
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta .
- Sukadiyanto. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Suratmin. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan Dan Lari*. Raja Grafindo Persada.
- Swadesi, I. K. I., Kadek Yogi Parta Lesmana+, & Budiawan, M. (2023). *Iwan Swadesi, 2023*. 1402–1420.
- Telles, T., Barroso, R., Figueiredo, P., Salgueiro, D. F. De S., Vilas-Boas, J. P., & Junior, O. A. (2017). Effect Of Hand Paddles And Parachute On Backstroke Coordination And Stroke Parameters. *Journal Of Sports Sciences*, 35(9), 906–911. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1201210>
- Valent, M. K., Astuty, L. T., & Martiani, M. (2025). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang

Gaya Bebas 15 Meter Pada Perenang Di Spc Swimming Klub. In *Social Sciences Journal* (Vol. 1, Number 3).

