

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (2005). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya.
- Aktug, Z. B., Iri, R., & Top, E. (2018). The Investigation of the Relationship between Children's 50m Freestyle Swimming Performances and Motor Performances. *Asian Journal of Education and Training*, 4(1), 41–44. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2018.41.41.44>
- Al Rasyid, H., Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 71–85. <https://doi.org/10.21009/jsce.01106>
- Amin, N., Subiyono, H. S., & Sumartiningsih, S. (2012). Sumbangan Power Otot Tungkai Panjang Tungkai Kekuatan Otot Perut Terhadap Grab Start. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(2), 8–13. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1527>
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3160>
- Badruzaman. (2013). *Renang Untuk Pemula Lanjutan dan Penyempurnaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bayu, S. (2011). *ARENA: Pendidikan Jasmani Olahraga*. Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Benjamin. (2020). Jump Rope For Swimmers: 9 Reasons Every Swimmer Should Do It. Retrieved December 22, 2020, from <https://swimcompetitive.com/dryland-training/jump-rope-for-swimmers/>
- Bishop, D. C., Smith, R. J., Smith, M. F., & Rigby, H. E. (2009). Effects of Plyometric Training on Swimming Block Start Performance in Adolescents. *Journal Of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 2137–2143.
- Bompa, T. O. (1986). *Theory and Methology of Training The Key to Athletic Performance* (2nd ed.). USA: Kendali/ Hunt Publishing.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Booth, M. A., & Orr, R. (2016). Effects of Plyometric Training on Sports Performance. *Strength and Conditioning Journal*, 38(1), 30–37. <https://doi.org/10.1519/SSC.000000000000183>
- Budiman, A. F., & Widiyanto. (2015). Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai power Tungkai. *Medikora*, XIII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4589>
- Chu, D. A. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press.
- Cita, D. W., & Adriyani, R. (2013). Kualitas Air dan Keluhan Kesehatan Pengguna Kolam Renang di Sidoarjo. *Kesehatan Lingkungan*, 7(1), 26–31.
- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2018). Dry-Land Resistance Training Practice of Elite Swimming Strength and Conditioning Coaches. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 00(00), 1–9. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002599>

- Domitilla, F., & Yani, S. (2020). Pengaruh Jump Rope Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 84–88.
- Evenetus, Y., Mulyana, R. B., Indonesia, U. P., Barat, J., Lengan, K., & Renang, P. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kekuatan, Power, Daya Tahan Lengan Dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 445–455.
- Faqur, M. M. (2009). *Permainan pengembangan kecerdasan kinestika anak dengan media tali*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fauziah, H. (2011). *Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Vertical Jump Atlet Basket Usia Dini*. Universitas Hasanuddin.
- Gencer, Y. G., Imdir, E. C., Sahin, S., & Eris, F. (2018). Effects of 8 Weeks of Plyometric Exercise on Certain Physiological Parameters and Performance of Swimmers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(7), 49. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i7.3194>
- Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., ... Behm, D. G. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: A conceptual model for long-term athlete development. *Frontiers in Physiology*, 7(MAY). <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164>
- Haghighi, A. H., Cheraghian, J., Hamedinia, M. R., & Harati, J. (2018). Comparing the Effect of a Jump Rope Training on Physical and Motor Fitness Components Among Primary School Boy and Girl Students. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 3(2). <https://doi.org/10.19080/jpfmts.2018.03.555610>
- Haller, D. (2007). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya Bandung.
- Haryono, S., & Pribadi, F. S. (2012). Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i1.2550>
- Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.33659/cip.v7i1.121>
- Herdiyansyah, R., & Paramitha, S. T. (2019). The Relationship between Abdominal Muscle and Legs Power with Turning Time on 100 Meters Free Style Swimming. *Advances in Health Sciences Research*, 11, 379–381.
- Ilahi, R. R., & Padli. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrics Sistem Set dengan Sistem Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1283–1299. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.438>
- Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 114–120.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi fisik dan pengukuran*. Padang: UNP Press.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.
- Jhonson, L. B., & Nelson, K. J. (1986). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education* (4th ed.). New York: illan Publishing Company.
- Joseph, N. (2018). *Panduan Olahraga Lompat Tali yang Aman dan Efektif Bagi Pemula*.



Retrieved January 3, 2020, from <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/lompat-tali-bagi-pemula/>

- Jukhairsyah, A., Soegiyanto, S., & Pramono, H. (2019). Effects of Leg Muscle Power Exercise and Leg Length on Power Leg Muscle and 50-meter Breaststroke Swimming Speed. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(5), 169–174.
- Julfikar, A., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan daya ledak otot yungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32–41.
- Kanca, I. N. (2004). *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik Terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. Disertasi. Program Pascasarjana Unair Surabaya.
- Kirkendall, Grubber, D. R., & Joseph, J. (1980). *Measurement and Evaluation for Physical Educator*. USA: Brown Company Publisher.
- Kirthika, V., Lakshmanan, Padmanabhan, Sudhakar, S., & Selvam, S. (2019). The effect of skipping rope exercise on physical and cardiovascular fitness among collegiate males. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 12(10), 4831–4835. <https://doi.org/10.5958/0974-360X.2019.00836.9>
- Lekso, M. F. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 212–219. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/1275>
- Lubis, J. (2005). *Mengenal Latihan Pliometrik*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Lubkowska, W., Wiazewicz, A., & Eider, J. (2017). the Correlation Between Sports Results in Swimming and General and. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(12), 222–236. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1125879>
- Malik, A., Putra, S., & Ifwandi. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2010. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 54–63.
- Marcin, A. (2019). The benefits of butt kicks and how to do them. Retrieved January 3, 2020, from <https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/butt-kicks#benefits>
- Mardiani, U., Sugiyanto, & Furqon, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Menggunakan Alat dan Latihan Fisik Tanpa Alat Terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Bebas (Crawl). *The 9th University Research Colloquium 2019*, 9(2), 205–210.
- Morouço, P. G., Marinho, D. A., Amaro, N. M., Pérez-Turpin, J. A., & Marques, M. C. (2012). Effects of dry-land strength training on swimming performance: A brief review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 553–559. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.18>
- Mutaqin, R. T., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping dan Side Hop Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Anak Didik U16-17 SSB PSDM Kabupaten Blitar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 14.
- Ningsih, J. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391–398.
- Pagaduan, J. C., Pojskić, H., Užičanin, E., & Babajić, F. (2012). Effect of various warm-

- up protocols on jump performance in college football players. *Journal of Human Kinetics*, 35(1), 127–132. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0086-5>
- Partavi, S. (2013). Effects of 7 weeks of rope-jump training on cardiovascular endurance, speed, and agility in middle school student boys. *Sport Science*, 6(2), 40–43.
- Pascasarjana Undiksha. (2020). *Pedoman Penulisan Tesis Program Magister* (Revisi 10). Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Permana, A. Y. (2008). *Bermain dan Olahraga Renang*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Prasetyo, E., & Yunus, M. (2017). Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki Dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 82–90.
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang di Kota Semarang dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Journal of Architecture*, 4(2), 1–9.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. (2002). *Plaiometrik untuk meningkatkan power* (Furqon & M. Doewes, Eds.). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Rochmatullah, M. C., & Marsudi, I. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. (Studi Pada Atlet Putri Indonesia Muda Gresik) Hubungan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–13. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/20038/18340>
- Rohman, U. (2019). Penerapan Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(1). Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/959>
- Sakti, N. W. P., & Irmansyah, J. (2016). Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(2), 1689–1699. Retrieved from <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/111>
- Sammoud, S., Negra, Y., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Granacher, U., & Chaabene, H. (2021). The effects of plyometric jump training on jump and sport-specific performances in prepubertal female swimmers. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 19(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.07.003>
- Samson, M., Button, D. C., Chaouachi, A., & Behm, D. G. (2012). Effects of dynamic and static stretching within general and activity specific warm-up protocols. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 279–285.
- Sarika, Sahoo, A. A., & Shenoy, S. (2019). Comparison of Swiss Ball Exercises and Plyometric Training for Improving Speed and Agility in Inter-University Level Male Field Hockey Players. *International Journal of Health Science and Research*, 9(6), 60–66.
- Satriya, D. (2009). *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, T. T. (2004). *Renang Dasar 1*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Simamora, B. S. (2019). *Aktif berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang



Kemendikbud.

- Soemanto, Y., & Suradi, C. H. (1996). *Renang* (1st ed.). Surakarta: UNS Press.
- Soraya, I., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2016). Pengaruh Model Latihan Tali Lentur Dan Lunge Dumbbell Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Pendidikan Jasmani*, 26(2), 411–423.
- Subagyo. (2008). *Teknik Renang*. Bogor: Dahlia.
- Sugeng, I., Iswayudi, N., Suhaimi, I., Tyas, R., & Supriyadi, S. G. (2020). Pendampingan Pembetulan Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula di Klub Renang Dragon Wira Yudha Kediri. *Jurnal Abdikmas*, 1(1), 13–19. Retrieved from <http://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/abdikmas/article/view/352>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukmawati, D., & Hartoto, S. (2015). Penerapan Pemebelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 366–370. Retrieved from <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Suratmin, & Adi, I. P. P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33–43. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/6500>
- Suryatna, E., & Suherman, A. (2001). *Renang kompetitif alternatif untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tambunan, A. (2019). Manfaat tendangan pantat dan cara melakukannya. Retrieved from <http://baruhangat.com/manfaat-tendangan-pantat-dan-cara-melakukannya>
- Tetikay, R. (2011). *Renang (Teknik dan metodik)*. Malang: Wineka Media.
- Thomas, D. (2005). *Swimming: Steps to success* (3rd ed.). United States: Human Kinetics.
- Wahyudi, U. (2015). Pembelajaran renang dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan mengapung. *Pendidikan Jasmani*, 25(5), 105–113.
- Watson, K. (2017). Balanced workout routine with jump rope can help you lose weight. Retrieved January 3, 2020, from <https://www.healthline.com/health/jumping-rope-to-lose-weight>
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winarni, E. W. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bengkulu: Unit Penerbitan FKIP Unib.
- Yasa, I. M. W., Kanca, I. N., & Wahyuni, N. P. D. S. (2019). Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Side Shop dan Double Leg Bound Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahraagaan Undiksha*, 7(1), 10–20.
- Yeni, H. O., Surahman, F., Sanusi, R., & Zulfikri. (2019). Pengaruh Latihan Push-up terhadap Kecepatan Renang gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Usia 15-17. *Jurnal Pendidikan MINDA*, 1(1), 1–10.

