

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, dkk. 2012. *Sumbangan Power Otot Tungkai Panjang Tungkai Kekuatan Otot Perut Terhadap Grab Start*. Journal of sciences and fitness.
- Badruzaman. 2007. *Metode Teori Renang I*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung Indonesia.
- Badruzaman. 2009. *Metode Teori Renang II*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung Indonesia.
- Badruzaman. 2013. *Renang Untuk Pemula, Lanjutan, dan Penyempurnaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bartkus, Kenneth et al. 2012. *Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions*. American Journal of Business Education 5(6):693–704.
- Beretic, I., Duruvic, M., Okičić, T., & Dopsaj, M. 2013. *Relations Between Lower Body Isometric Muscle Force Characteristics and Start Performance in Elite Male Sprint Swimmers*.
- Bishop, Daniel and Smith, Mark. 2009. *Effect of Plyometric Training on Swimming Block Start Performance in Adolescents*. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 23: 2137-2142
- Bompa, TO. 1999. *Periodization Training for Sport Champaign*. IL: Human Kinetics.
- Bompa & Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports*. Canada: Human Kinetic.
- Bustanul Arifin. 2014. *Analisis Gerak Track Start Untuk Memaksilmalkan Jarak Lompatan Start Pada Renang Ditinjau dari Kajian Biomekanika*. e-journal kesehatan olahraga Ikor FIK UNESA pada Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014 e-journal.unesa.ac.id.
- Clark, M.A., Sutton, B., Lucett, S.S. 2015. *The Essentials of Sports Performance Training*. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Chelly, M.S., Ghenem, Abid, K., Hermassi, S., Tabka Z., And Shephard R.J, (2010). *Effects of In-Season Short- Term Plyometric Training Program on Leg Power, Jump- and Sprint performance of Soccer Players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(10) / 2670–2676.

- David G. Thomas. 2000. *Renang tingkat Mahir*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Darmawan, Dikdik Fauzi, *Perencanaan Latihan (Periodeisasi)*. See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/328731747>.
- Erma Aniska Fauziah. 2014. *Perbedaan Hasil Tolak Pararel feet Placement dan Staggered Feet Placement pada Start Bawah Renang Gaya Punggung*. Universitas Pendidikan Indonesia. perpustakaan.upi.edu
- Eriza Dalfin. (2015). *Tingkat Keterampilan Teknik Grab Start Renang Gaya Bebas*. Jurnal Ilmiah.
- Faozi F., Sanusi, H., & Listiandi, A. 2019. *Pengaruh metode Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Terhadap Keterampilan Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa"adah Citepus Pelabuhan Ratu*. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51–60. <https://doi.org/10.32424/1.paju.2019.1.1.2001>
- Fox E.L, Bowers RW, Fos and s ML, 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. New York: Saunders College Publishing.
- Fx. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. 2004. *Mekanika Start Renang dan Pembalikan*. Yogyakarta: UNY.
- Haller, David. 2011. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Hanafi, S. 2015. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. Jurnal ILARA.
- Hellen, Chris. 2012. *Dry Land Training for the Development Club Swimmer*. *Journal of International Swimming (Online)*, 16 (2): 28-35, (<http://www.facilitiies@swimming.org>), di akses 20 Oktober 2019.
- Harre, Dietrich. 1982. *Principles of Sport Training Introduction to The Theory and Methods of Training*. Berlin: Sport Verlag.
- Ika Novitaria. 2020. *Dasar-dasar Renang Teori dan Praktik*. PT. Rajagrafindo Persada : Depok
- Kurnia, Rizky, O. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Peserta didik Putra Kelas XI SMA Negeri 16 Bandar Lampung*. Bandar. FKIP Bandar Lampung.

- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Luttgens, K., & Hamilton, N. (1997). *Kinesiology Scientific Basic of Human Motion*. Dubuque, Iowa: A Times Mirror Company.
- Macinnis, Martin J., and Martin J. Gibala. 2017. *Physiological Adaptations to Interval Training and the Role of Exercise Intensity*. *The Journal of Physiology* 595(9):2915–30.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabet.
- Maglischo, Ernest W. 1982: *Swimming Faster: Acomprehensive Guide to the Science of Swimming*. First Edition, California: Mayfield Publishing Company.
- Mcleod, Ian. 2010. *Anatomy Swimming*. USA: Human Kinetics.
- Milic, V. 2008. *The effect of Plyometric training on the explosive strength of leg muscles of volleyball players on single foot and two-foot takeoff jumps*. *Physical Education Sport*. Vol. 6 N2, 2008, pp 169-179.
- Novitasari, Ika. 2020. *Kepeleatihan Renang Dasar*. Depok : PT Raja Grafindo
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Nurrochmah, S. 2015. *Efektifitas Pelatihan Beban Dinamis dan Statis untuk Meningkatkan Kekuatan dan Daya Eksplosif Otot*. *Jurnal IPTEK OLAHRAGA*. Vol. 11 Nomer 3. September. Hal. 236-257
- Premana , Dahlan Dwi. 2015. *Hubungang Antara Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Grab Start Renang Pada Atlet Putra Tirta Taruna Yogyakarta Tahun 2015*. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Pramono, Danang Bagus. (2014). *Perbandingan Jarak Lompatan Antara Grab Start dan Track Start Pada Cabang Olahraga Renang*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*: Volume 02 Nomor 01.
- Putra, Rendhitya Prima. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Otot Perut, dan Otot Punggung Terhadap jauhnya Lompatan Grab Strat Atlet Putra Klub Renang Arwana Bravo's*. *Jurnal Volume 4 Nomor 2*.

- Rahayu. 2017. *Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Muda*. Jakarta: KONI Pusat.
- Rodeo, Scott and Scott Riewald. 2015. *Science of Swimming Faster USA: Human Kinetics*.
- Sajoto, Mochmad. 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Santoso, Singgih, 2011. *Mastering SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Scott Bay. 2016. *Five Key Elements of a Good Track Start*. Artikel (www.usms.org)
- Subarkah, F., Sartono, H., & Saputra, M Y. (2017). *Minat Dan Motif Siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Kota Bandung*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 10(2).
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suparyo. 2017. *Pengaruh Pembinaan Ekstrakurikuler dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Pengembangan Olahraga : Studi Pada SMA Negeri Se-Kabupaten Majalengka*. Indonesian Journal of education Management and Administration Review, 1(1).
- Suratmin. 2017. *Profesi Pelatih Olahraga*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Suratmin. 2017. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Widodo, Achmad. 2007. *Pengembangan Tes Rangkaian Fisik Untuk Pemain Sepak Bola*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: UNS.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Vantorre, Julien, chollet, D., & Seifert, L. (2014). *Biomechanical Analysis of the Swim-Start: A Review*. December 2012, 223–231.
- UU Sistem Keolahragan Nasional. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Republik Indonesia*.