

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Tangerang: Media Cemerlang Publishing.
- Badriah, D. L. (2013). *Fisio Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Bafirman, B. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2659>, 41-45.
- Byrne, L. (2023). *Does Swimming With A Tether Feel The Same As Swimming*. From For Chase The Water: <https://chasethewater.com/what-is-a-swim-harness-examples-included/>
- Darr, O. (2020). *What Is A Swim Tether ? Types, Pros & Cons*. From From Sunsational Swim School: <https://www.sunsationalswimschool.com/blog/what-is-a-swim-tether>
- Destriana, M. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Fauzi, R. A. (2019). Pengaruh Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan dan Set Meningkatkan Repetisi Tetap Terhadap Peningkatan Kecepatan Long Pass Pemain Sepakbola Set Of Increase Repetition On The Incre. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI*, 8(1), 37.
- Firmansyah, A. (2017). Perbandingan Metode Latihan Strechcordz (Katrol Air) Dengan Vertical Board (Papan Vertikal) Terhadap Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta* , 3-15.
- Haller, D. (2015). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harry Dinisa Putra, I. A. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Patriot* 2(1) <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.528>, 246.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ikhvanus Shava, D. W. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *JPES* 6(3), 267.
- Imansyah, F. (2021). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya bebas Pada Atlet PPLPD Kab. Musi Banyuasin. *Journal Penjaskesrek*, 8(2) <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1887>, 443-451.
- Irawan, D. d. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* 1(1), 52.
- Ishak, M. H. (2020). Hubungan Motor Ability dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Pinggung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1) <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.6>, 39-46.
- Kurniawan, E. &. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 2.
- Kusnadi, N. d. (2014). *Ilmu Kepelatihan Dasar, Program Studi Pendidikan Jasmani*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Langga, Z. A. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metedo Praktek Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Indonesia Performance Journal* 1(1) <https://dx.doi.org/10.17977/um.077v1i1.2017.p%25p>, 92.
- Lekso, M. F. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tugkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya dada pada Atlet Renang Spectrum Semarang. *Unnes Journal Of Sport Science* 2(1), 3.
- Lema, I. R. (2019). Pentingnya Olahraga dalam Kehidupan Sehari-hari Agar Sehat dan Bugar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>, 34.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta. 116118.
- Narlan, A. &. (2017). *Statistika Dalam Penjas*. Tasikmalaya.

- Narlan, A. d. (2017). *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang* . Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Nurhasan, &. A. (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Pebrianti, L. L. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada (Eksperiment pada Les Privat Renang Sabian Kota Tasikmalaya) Doctoral dissertation. *Universitas Siliwangi*, 5.
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang di Kota Semarang dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Canopy: Journal Of Architecture*, 4(2), 2-3.
- Prawirakusuma, M. U. (2019). Kontribusi Power Lengan, Power Tungkai, Daya Apung, dan Fleksibilitas terhadap Renang Gaya Carwl 50 Meter. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 15(1) <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26025>, 28-35.
- Rahmani, M. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta.
- Sistiasih, V. S. (2019). *Permainan Bola Voli*. ed. Eko et.al Sistiasih, Vera Septi; Nurhidayat; Sudarmanto. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metedologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyoko, A. &. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2) https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v4i2.12540, 280-292.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Tambunan, A. H. (2020). *Makalah Olahraga Renang Adrian*.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2) <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5728>, 59.
- Utoro, B. D. (2016). Kontribusi Dorongan Tangan dan Kaki terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Putra Kelas F Angkatan 2014 Jurusan Penjaskesrek UNP Kediri Tahun 2015. *Undergraduate Thesis*, 6.
- Wicaksono, G. (2021). Pengembangan Alat Bantu Flying Swimming untuk

Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 2(1)
<https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.102>, 152-156.