

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Andini, E. A., & Indra, E. N. (2016). Perbedaan pengaruh frekuensi latihan senam aerobik terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada members wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51.
- Chan, F. (2012). *Strength Training* (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Faqih, M. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 2(1).
- Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2022). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(2), 218–224.
- Irianto, T. (2020). *Olahraga*.
- Ishak, M. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Volibuana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 47–57.
- Ishak, M., Hasmarita, S., & Harja, A. A. (2020). Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 39–46.
- Jasmani, J. (2019). Pengaruh Promosi Dan Pengembangan Produk Terhadap Peningkatan Hasil Penjualan. *Jurnal Semarak*, 1(3), 142–157.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543–556.
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2018). Latihan *Skipping* terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., Pranata, I. K. Y., & Dewi, I. A. K. A.

- (2021). Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Pada Siswa Menengah Pertama.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). Statistika dalam penjas aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani. Deepublish.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi). Deepublish.
- Narlan, A., Priana, A., & Damayanti, Y. S. (2020). Permainan Tradisional Elenen Meningkatkan Kecepatan Underwater Renang Gaya Kupu-kupu. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 43–48.
- Nur, M. S., & Pramono, B. A. (2021). Analisis Waktu Berenang Gaya Bebas 200 Meter Pada Atlet Renang Kelompok Umur IV HA *Aquatic* Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 112–116.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 234–244.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh latihan *rope-skipping* dan *box jumps* terhadap kemampuan menggiring bola pemain ssb. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1).
- Oktadinata, A., Mardian, R., & Maryadi, W. (2017). Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK-UNJA. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 1–12.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *EBiomedik*, 3(1).
- 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), 151–160.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan *Pull Buoy* Pola Metode *Drill* terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123.

- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Atlet Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 36–40.
- Rusiadi, R. (2020). Variasi Metode Dan Media Pembelajaran Guru Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 6(2), 10–21.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan *Plyometrics* dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 176–187.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- SUNARLI, Z. V. (2021). Pengaruh Latihan *Double Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Perenang Gaya Dada (Eksperimen pada Anggota Les Privat Sabian Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan *Skipping* Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75.
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30–38.
- Ummah, R. T., Raharjo, S., & Adi, S. (2016). Pengaruh Latihan *Plyometric Skipping* Dan *Split Jump* Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Untuk Peserta Ekstrakurikuler Usia 15-17 Tahun Di SMAN 1 Turen. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 86–98.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. Bandung: FPOK-UPI Bandung.