

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* (Edisi revi). Rineka Cipta. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130000795354347648>
- Badriah, D. (2013). Laelatul.(2013). *Fisiologi Olahraga Edisi II. Bandung: Multazam. H*, 31–40.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Bompa, T. O., & Calcina, O. (1994). Theory and methodology of training : the key to athletic performance. In *TA - TT - (3rd ed)*. Kendall/Hunt Pub. Co. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/30493479>
- Furkan, F., Samsudin, S., & Haris, M. (2019). PENGARUH LATIHAN HIGHT-INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) TERHADAP PENINGKATAN VO2 MAX PEMAIN SEPAKBOLA M2 UNITED. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 17, 11. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12298>
- García-Pinillos, F., Cámara-Pérez, J. C., Soto-Hermoso, V. M., & Latorre-Román, P. Á. (2017). A High Intensity Interval Training (HIIT)-Based Running Plan Improves Athletic Performance by Improving Muscle Power. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(1). [https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2017/01000/a\\_high\\_intensity\\_interval\\_training\\_\\_hiit\\_\\_based.17.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2017/01000/a_high_intensity_interval_training__hiit__based.17.aspx)
- Gourgoulis, V., Boli, A., Aggelousis, N., Toubekis, A., Antoniou, P., Kasimatis, P., Vezos, N., Michalopoulou, M., Kambas, A., & Mavromatis, G. (2013). The effect of leg kick on sprint front crawl swimming. *Journal of Sports Sciences*, 32. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823224>
- Harsono, H. (2018). Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif. *PT Remaja*

*Rosdakarya.*

- Hidayat, S. (2014). Pelatihan olahraga teori dan metodologi. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 47–54.
- James, T., & Puspitorini, W. (2006). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga.” Jakarta: Cerdas Jaya.*
- Klika, B., & Jordan, C. (2013). [http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH\\_INTENSITY\\_CIRCUIT\\_TRAINING\\_USING\\_BODY\\_WEIGHT\\_. 5. aspx.](http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_.5.aspx)
- Kravitz, L., & Zuhl, M. (2014). *High Intensity Interval Training vs . Continuous Cardio Training : Battle of the Aerobic Titans.* 10–13.
- Kurniawan, E., & Sifaq, A. (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).
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta.*
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta.*
- Montgomery, J. P., & Chambers, M. A. (2008). *Mastering swimming.* Human Kinetics.
- Nanang, K., & Hartadji, H. (2014). Ilmu Kepelatihan Dasar. *Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Siliwangi.*
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam penjas aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani.* Deepublish.
- Narlan, A., & Priana, A. (2017). Didaktik Metodik Pembelajaran Renang. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Siliwangi.*
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Royana, I. F., & Zhannisa, U. H. (2022). Pengaruh latihan interval untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas 50 meter atlet Pekan olahraga dan seni mahasiswa nasional (Porsenasma) Upgris. *Jurnal Sport Science, 12*(2), 139. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p139-146>
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya

- Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 112–123.  
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- SAHIDAH, K. R. (2020). *PENGARUH LATIHAN INTERVAL SWIMMING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS (Eksperimen pada Klub Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Subekti, R. D. (2018). *PENGARUH LATIHAN JARAK LINTASAN KOLAM RENANG 25 METER DAN 50 METER TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, 1–11.
- Sutanto, T. (2016). *Buku pintar olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Zaini Miftach. (2018). 濟無 *No Title No Title No Title*. 53–54.