

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102.
- Alfianika, N. (2018). *Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa Indonesia*. Deepublish.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42–48.
- Ambardini, R. L. (2006). Peran Latihan Fisik dalam Manajemen Terpadu Osteoarthritis. *Medikora*, 1.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan antara Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Renang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 13(4), 380–385.
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group.
- Arifin, R. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. Pengaruh Latihan Daya Tahan (*Endurance*) Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain Sepakbola, 16(2).
- Aulia, M. R. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas (Eksperimen pada Perenang Lanjutan Club Swimming Academy Center Kota Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.
- Bafirman, B. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 41–45.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Cholis, N., Sugiarto, T., & Wahyudi, U. (2016). Pengembangan model latihan renang gaya kupu-kupu menggunakan alat bantu handfin di klub Oscar Family Club Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 87–97.
- Diana, F., Normansyah, S., & Agus, J. P. (2013). Penerapan metode bernyanyi dengan menggunakan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak di kelompok B2 Taman Kanak-Kanak Aisyiyah II Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan *Three Cone Drill*, *Four Cone Drill*, Dan *Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (*Agility*) Dan Kecepatan (*Speed*). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–59.

- Gani, R. A., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan kemampuan renang gaya kupu-kupu melalui strategi pembelajaran variatif bagi mahasiswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2).
- Hadi, S., Soegiyanto, S., & Sugiarto, S. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(1).
- Haqiyah, A. (2015). Korelasi antara Status Gizi (Indeks Massa Tubuh dan Hemoglobin) dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 123–140.
- Hasiholan, M. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan Pull Over Dengan latihan Katrol Di Darat Terhadap Power Otot Lengan Dan Hasil Renang gaya Bebas 50 Meter Usia 12-14 Pada Atlet Putra Club Bina Tirta Medantahun 2012. Unimed.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, SNPPM2020P-371.
- Hutagalung, P. (2020). *Makalah Aktivitas Air*.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh latihan peregangan terhadap fleksibilitas lansia. *E-Biomedik*, 3(1).
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124–131.
- Ilham, I. (2018). Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 71.
- 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.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Kurniawan, R. (2016). Kontribusi Latihan Squat Jump Dan Latihan Katrol Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Putra Umur 13-14 Tahun Pada Club Tirta Prima Medan Tahun 2016. Unimed.
- Kusnadi, Nanang dan Hartadji Herdi (2014). Ilmu kepelatihan Dasar. Tasikmalaya :PJKR FKIP Universitas Siliwangi.

- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149.
- 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.
- Nasrulloh, A. (2012). Pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap kekuatan dan daya tahan otot. *Medikora*, 2.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.
- Nurfadhillah, S. (2021). *Media Pembelajaran Pengertian Media Pembelajaran, Landasan, Fungsi, Manfaat, Jenis-Jenis Media Pembelajaran, dan Cara Penggunaan Kedudukan Media Pembelajaran*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang di Kota Semarang Dengan Penekanan *Design Sustainable Architecture*. *Canopy: Journal of Architecture*, 4(2).
- Prawirakusuma, M. U., & Sukoco, P. (2019). Kontribusi power lengan, *power tungkai*, daya apung, dan fleksibilitas terhadap renang gaya crawl 50 meter. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 28–35.
- Ramadhani, S., & Heri, Z. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan *Cords Hip Belt* Dengan Latihan *Dryland Cords* Pada Atlet Renang Gaya Bebas.
- Sudjarwo, I., Priana, A., & Rohyana, A. (2017). Pengaruh Alat Bantu Paddle Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(1).
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Sutiyawati, D. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pencak Silat (Eksperimen pada atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.
- Tambunan, A. H. (2020). Makalah Olahraga Renang Andrian.
- Utoro, B. D. W. I. (2016). Kontribusi dorongan tangan dan kaki terhadap kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putra kelas f angkatan 2014 jurusan penjas kesrek unp kediri tahun 2015. *Undergraduate Thesis*.
- Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).

- Wardoyo, H., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra Remaja Bagi Pelatih Ekstra Kurikuler Pencak Silat Kabupaten Bogor. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, *1*, SNPPM2020P-106.
- Wicaksono, G. H., Purnama, Y., & Winasto, P. E. (2021). Pengembangan Alat Bantu Berenang Flying Swimming untuk Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *2*(1), 152–156.
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga, *3*(1).