

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kencana.
- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Tangerang: Media Cemerlang Publishing.
- Abdul, N., & Tri, J. D. (2018). Statistika Dalam Penjas. Yogyakarta: Deepublish.
- Aji. Firmansyah. (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*. 32, 59–97.
- Al Asy-ari, M. (2013). Kontribusi Dorongan Tangan Dan Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3), 6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/2995>
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat. *Jurnal Respecs*, 2(2), 57–62.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., & Pradana, A. J. A. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Badriah. (2013). *fisio olahraga*. Pustaka Ramadhan.
- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Dan Sumaryanti, P. S. (2016). Pengaruh Aktivitas Akuatik Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan Kelas Atas. *Medikora*, 14(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i2.7936>
- Evenetus, Y., Mulyana, R. B., & Ma'mun, A. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kekuatan, Power, Daya Tahan Lengan dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 445–455. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22337>
- 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. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0>
- Febrianto, B. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka. *Journal Respects 1 (1)*, 20, 21–27.
- Galuh Hendityo Wicaksono, Yudhi Purnama, & Prayogi Eka Winasto. (2021). Pengembangan Alat Bantu Berenang Flying Swimming untuk Pembelajaran Renang Pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 152–156. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.102>
- Haller. (2015). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi FISik*. Remaja Rosdakarya.
- Kelana, V. B. (2023). Pengaruh Latihan Squats dan Lunges Terhadap Kekuatan Kaki Renang Gaya Dada 50 meter Pada Perenang Pemula Kelompok Umur 10 Tahun dan 12 Tahun di Club Marlin. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(3), 125–135. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.160>
- Lema, I. R. (2019). *Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari-hari Agar Sehat dan Bugar*. 11(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>, 34.
- Malik, A., & Is, Z. (2024). *PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA SMP 18 BANDA ACEH*. 11(1), 55–68.
- Metode, P., Dan, L., Tungkai, P., Umur, K., Perkumpulan, I. V, & Spectrum, R. (2013). *Unnes Journal of Sport Sciences KECEPATAN BERENANG 50 METER GAYA DADA PADA ATLET*. 2(1), 1–14.
- Narlan, A. d. (2017). *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang*.
- Nur, S., Ismail, M., Suharto, M. R., Abduh, M. R., Glasser, J. P., Jasmani, P., & Pendahuluan, A. (n.d.). *Aspek minat pada siswi kelas xi sman 4 palu terhadap pembelajaran pendidikan jasmani*. 114–121.
- Nurhasanah & Abdul Narlan. (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Siliwangi.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). pengaruh latihan push up dan fins terhadap kecepatan

- renang gaya bebas. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang di Kota Semarang dengan Penekanan Design Sustainable Architecture Isna. *Journal of Architecture*, 4(2), 1–9.
- Rahmani, M. (2017). *Buku Pintar Renang*. jakarta.
- Spanton, P. I., & Joesidawati, M. I. (2024). *Buku Ajar Renang v . 2 . 0 Full ISBN* (Issue February).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Totong Umar, Pipit Fitria Yulianto, Kodrad Budiyo, & Dwi Gunadi. (2024). Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Dengan Metode Side Kick Drill. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 339–343. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.436>
- Trianto, A. (2021). Buku ajar renang dan keselamatan di air. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).
- Ummah, M. S. (2019a). Buku Biomekanika Olahraga. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0>
- Ummah, M. S. (2019b). PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG KELOMPOK UMUR III DI KLUB RENANG MILLENNIUM AQUATIC SURABAYA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0>
- Yudhistira Anantha Octaviano. (2025). *Dalam upaya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada*. 8, 774–778.