

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, D. T. J. (2020). Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. CVBudiUtama.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abdul Narlan, D. T. J. (2020). Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. CVBdiUtama.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Ainun, Fi., & ERIANTI, E. (2025). STUDI KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 2 BUNGO KABUPATEN BUNGO PROVINSI JAMBI. *Jurnal JPDO*, 8(1), 198–207. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.21>
- Abduljabar, B. & Lubay, L. H. (2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Kurikulum Dan Perbukuan Balitbang, Kemendikbud
- AL RASYID, H. A. R. U. N. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Al-Ahyar, A. A., Rahmat, Z., & Mukhlisuddin, M. (2021). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA ATLET SWIMMING CLUB BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2).
- Al-Ahyar, A. A., Rahmat, Z., & Mukhlisuddin, M. (2021). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA ATLET SWIMMING CLUB BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2).
- Bagia, I. M. (2020). Korelasi panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan cakram gaya menyamping di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 108-118.

- Cholis, N., Totok S., & Usman, W. (2015). 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.
- Dewayani C.T.(2019). Belajar Renang.
- Dos Santos, H. A., & Hudain, A. (2020). Efektifitas model pembelajaran berbasis permainan untuk pengembangan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 46-52.
- Erison, D., & Ridwan, M. R. M. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Jpdo*, 2(1), 45-50.
- Hikmawati, F. (2020). Metodologi penelitian.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). Populasi dan Sampel (pp. 167–197).
- Ilmah, N. K., Irmawati, F., & Saputra, R. B. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Marabunta Swimming Club Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 11250-11259.
- KALTSUM, U. (2020). ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET KARATE KUMITE LEMKARI MAKASSAR (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- 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.
- KADARI, D. S. (2018). *Kontribusi Kekuatan Lengan, Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa FIK UNM* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Marwan, I., Setiawan, D., & Wahidah, I. (2015). Pengembangan Model Alat Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 1(1).
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlit Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5)

- MAHENDRA, A. (2022). PENGARUH MODEL LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SD N 2 KOTAKARANG.
- Maidarman, M. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 147-156.
- Maulana, Y., MUDIAN, D., & AL-HADIST, G. E. M. P. A. R. (2018). Hubungan Power Lengan Daya Tahan Otot Perut Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Punggung Pada Mamasiswa Universitas Subang. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 235-243.
- Marza, Y. W., & Argantos, A. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 2(2), 604-615.
- Mumtadzah, A. R. (2024). *Strategi Pelatih Renang Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di TK Tunas Harapan Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75. <https://doi.org/10.24952/MASHARIF.V4I1.721>
- 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.
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 9-14.
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang Di Kota Semarang Dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Canopy: Journal of Architecture*, 4(2).
- Putra, A. A. P. (2015). Hubungan Tinggi Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).

- ROCHMATULLOH, M. C. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Rahma, A. N. (2020). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA KELAS 11 SMA SEJAHTERA SURABAYA* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana).
- Rachman, A. (2018). Efektifitas Kekuatan Otot Terhadap Kemampuan Renang Gaya Punggung Atlet Renang Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan Prodi Pendidikan Jasmani. *Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan*.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., Sudirman, S., & Hanafi, S. Efektifitas Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu. *JSPEED, Volume 5 Nomor 02 November 2022*.
- Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11-16.
- Saputra, B. A., & Dechline, G. (2024). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putra Klub Aremba di Kecamatan Bayung Lencir. *Score*, 4(1), 119-128.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting sepak bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56-65.
- Subagyo. (2018). Belajar Berenang Bagi Pemula. Sejarah, Organisasi, Peraturan, Teknik Dasar, Dan Teknik Keselamatan. Yogyakarta: LPPM UNY
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sri Rochani. (2021). Metodologi Penelitian. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Uchaera, J., Maulidin, M., & Muhsan, M. (2020). Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) Dapat Meningkatkan Kecepatan Renang 50 M Gaya Kupu-

Kupu. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(2), 75-81.

Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek latihan multiple box jump terhadap peningkatan power otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1-8.

Wardianti, E. (2019). Identifikasi Tingkat Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Dan Tinggi Badan Atlet Gaya Kupu-Kupu DIY Tahun 2017. *Universitas Negeri Yogyakarta*.

Wiguna, Ida Bagus. Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers, 2023.