

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, & Dicky Tri Juniar. (2018). *Statistika dalam Penjas Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Abdul Narlan, & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aditiya, T. N., Waluyo, W., & Adirahma, A. S. (2018). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Daya Tahan (Endurance). *Phedheral*, 15(2), 9-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/phduns.v15i2.50987>
- Ahmad, A., Akbar, A. K., Nur, S., Riswanto, A. H., & Dahlan, F. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i1.417>
- Armen, M., Rahmalia, A., & Rahmadani, A. F. (2024). Pelatihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan Pulbouys dan Fin di A&B Swim School Lumpur Malaysia. *Jurnal SOLMA*, 13(2), 859-869. [Online]. Diakses dari <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma/article/view/15004>
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.25>
- Azzahra, P., Maidarman, M., Mardesia, P., & Purnomo, E. (2025). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-kupu. *Jurnal Gladiator*, 5(4), 493-503. [Online]. Diakses dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1842>
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L, Pesurnay, & Luky Afari. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Erison, D., & M. Ridwan, M. R. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang terhadap Renang 100 Meter Gaya Kupu-

- kupu. *Jurnal JPDO*, 2(1), 45-50. [Online]. Diakses dari <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/189>
- 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). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.762>
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Harsono, H. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasmarita, S., & Husaeni, A. (2020). Pendekatan Bermain Untuk Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.17>
- Hidayat, A. A., Arifin, Z., Hermawan, I., & Kosasih, A. H. (2024). Pengaruh Kombinasi *Long Slow Distance Fartlek* Dan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Holistic Journal of Sport Education*, 3(2), 71-77. <https://doi.org/10.52434/penjas.v3i2.41590>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Pemain Bola Voli. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), 125-131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- M Rizwan Hafiz, Mahmud Yunus, & Olivia Andiana. (2024). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap VO<sub>2</sub> Max Anggota Klub Ayo Renang Akademi Kota Malang. *Gymnasia: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 28–37. [Online]. Diakses dari <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR/article/view/1675>
- Mardinus, A., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota

- Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 18-23. [Online]. Diakses dari <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/183>
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2022). Pengaruh metode latihan interval terhadap peningkatan daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub>Max). *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(1), 128-136. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1152>
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). Pengaruh *Dryland Swimming Workout* Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub>max Dalam Olahraga Renang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 119-124. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6665>
- 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. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.745>
- Ramadhani, N. S. T., Subandi, O. U., Sukur, A., Ita, S., & Kardi, I. S. (2024). Pengembangan Model Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu Berbasis *Mobile Learning* Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 189-203. [Online]. Diakses dari <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/7554>
- 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. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Saputra, B., & Hanief, Y. N. (2017). Pengaruh *Continus Running* Dan Lari Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo Di Kabupaten Kediri Tahun 2016. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan*

- Olah Raga*), 2(1). [Online]. Diakses dari <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/55>
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, A., & Herdinata, G. R. P. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 7-13. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.539>
- Subekti, R. D. (2021). *The Effect of Dry Land Training Model on Youth Athletes Swimming Performance During Covid-19 Pandemic. Journal of Physical Education Health and Sport*, 8(1). [Online]. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/nju/jpehs/article/view/30769>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan pratek* (Revisi 5). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Tangkudung, J. (2021). *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17. [Online]. Diakses dari <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/182>