

DAFTAR PUSTAKA

- Abbidin, M. Z. (2022). *PENGARUH LATIHAN SPEED CHUTE PARASUT DAN LADDER DRILL UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI PEMAIN DI SSB PERSISAC SEMARANG U-14 Olahraga adalah aktivitas fisik yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan manusia . Olahraga juga dapat. November, 2062–2069.*
- Agus, S. (2018). *KONDISI FISIK ATLET ANGGAR KOTA SURAKARTA PENDAHULUAN Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Pujiyanto , 2015). 4.*
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.837>
- Azis, P. A., Trisna Rahayu, E., Kurniawan, F., Keguruan, F., Pendidikan, I., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052145>
- Bili, L. D., & Bete, D. E. M. T. (2021). Lari Berbeban 1 Kg pada Kaki 100 M 4 Repetisi Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dojo SMP St. Theresia. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 150–161. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1727>
- Charismana, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn*, 9(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Damayanti, Y. S. (2025). Pengaruh Latihan Dryland Swimming Workout terhadap Kecepatan Renang 200 Meter Gaya Ganti. *Sport Science and Health*, 7(8),

- 324–329. <https://doi.org/10.17977/um062v7i82025p324-329>
- Dwi, B., Romadhoni, P., Putra, R. P., & Prasetya, W. (2025). Pengaruh Penggunaan Alat Parasut Resistance terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas The Effect of Using a Resistance Parachute on 50-Meter Freestyle Swimming Speed in Athletes Pengaruh Penggunaan Alat Parasut Resistance terhadap Kecepatan Renang 50 . *Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 3(03), 386–394.
- Eka P, D. (2021). *METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN {PENELITIAN}*. 2(4), 1147–1152.
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI PADA MASA PANDEMI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1).
- FAHMI RAHMAN. (2018). *Tatang Iskandar: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi Fahmi Rahman: Mahasiswa PJKR Universitas Islam “45” Bekasi 140*. IX(2), 140–145.
- Fahmi, S., & Pradipta, G. D. (2024). Pengaruh Latihan Dengan Alat Parasut Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Di Alva Aquatic Swimming Club. *Jurnal Spirit Edukasia*, 04(02), 279–283. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/20302/9378>
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- fauzan et al. (2025). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Fins Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas The Effect Of Training Using Fins On The Speed Of 50 M Freestyle Swimming*. 978–990.
- Ginting, I. R., & Hakim, L. (2020). *Model Permainan Air “ Swimming Couple With Pull Buoy ” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas*. 6(2), 146–151. <https://doi.org/10.30653/003.202062.135>
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan*

- Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Herlambang, J., Lusianti, S., & Sukmana, A. A. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 4 Begadung Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2023 / 2024. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran* 4, 73–80.
- Hidayat, R., & _ W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- imansyah et al. (2020). *ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA (SONS)* Farizal Imansyah*1 dan Akbar Tanjung2 1,2Universitas PGRI Palembang A. 7(1), 188–203.
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak Latihan Box Jump Dengan Tuck Jump Terhadap Power Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i2.3303>
- Kurniawan, R. Ah., & Hasanuddin, Mi. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas Viii Smp Neg 1 Palopo. *Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.*, 1(1), 1–14.
- Mona Damayant, P. D. (2018). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN*. 281–290.
- muhammad ahmad. (2020). PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR TAEKWONDO BERBASIS MOBILE LEARNING DAN MODEL TES KETERAMPILAN TENDANGAN AP HURIGI PADA ATLET TAEKWONDO KOTA KEDIRI. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(November), 41–46.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim. (2016). Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 159–175. <https://doi.org/10.17977/pj.v26i1.7740>

- Nadzifah, W., Mulya, G., Narlan, A., & Priana, A. (2024). Swim Tether Belt Meningkatkan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4(1), 13–24. <https://doi.org/10.17509/jopes.v4i1.69131>
- nurwirhanuddin, P., Kemampuan, T., Pendidikan, P., & Stkip, J. (2020). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 22–35.
- pedoman panduan latihan beban. (2016). In *laboratorium prodi pendidikan kepelatihan olahraga*.
- Pratiwi, S., Kota, D. I., Dengan, S., & Architecture, D. S. (2015). SEKOLAH RENANG DI KOTA SEMARANG DENGAN PENEKANAN DESIGN SUSTAINABLE ARCHITECTURE. *Pratiwi Journal of Architecture*, 4(2), 1–9.
- Priana, A. (2019). *Journal of S.P.O.R.T, Vol. 3, No.1, Mei 2019*. 3(1), 9–14.
- prima et al. (2020). SURVEI KONDISI FISIK ATLET PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA Pera Prima*, Dwi Cahyo Kartiko. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 259–271.
- PUTRA, P. Y. (2023). Pengaruh Metode Pembelajaran Menggunakan Papan Luncur Dan Pullbuoy Terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 25 Meter Siswa Club Abdul Aquatic Course (Aac) Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 690–699. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.57501>
- redaksi halodoc. (2026). *Progressive Overload: Resep Otot Kuat Bebas Plateau*. <https://www.halodoc.com/artikel/progressive-overload-resep-otot-kuat-bebas-plateau>
- Rezki, M. K. (2019). *ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA MATA KULIAH RENANG*. 258–265.
- RIDHO, M. O. H. A. L. I. (2018). Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Parasut terhadap Kecepatan Lari 60 M (Studi Ekstrakurikuler Atletik SMP Dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- SARASWATI, D. A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Sugestopedia Terhadap Keterampilan Menulis Puisi Pada Siswa SMP Yayasan Bakti Prabumulih. *Http://Repository.Um-Palembang.Ac.Id/*, 7–71.
- Setiawan, E. (2025). *Parachute Speed Chute Training on Dribbling Speed of Young Soccer Players : Latihan Parasut Speed Chute pada Kecepatan Dribbling Pemain Sepak Bola Usia Muda*. 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12085>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. *Pt Remaja Rosdakarya*. [https://repository.unpkediri.ac.id/95/%0Ahttp://repository.unpkediri.ac.id/95/1/Mashuri%2C dkk. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bola Basket.pdf](https://repository.unpkediri.ac.id/95/%0Ahttp://repository.unpkediri.ac.id/95/1/Mashuri%2C%20dkk.2019.PelatihanKondisiFisikDominanBolaBasket.pdf)
- Syanjaya, T., Santoso, J. A., Betty, J., & Jusuf, K. (2024). *Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas*. 14(4), 216–222.
- Teguh Andibowo, Kodrad Budiyo, Hartini, Erik Teguh Prakosa, & Ardy Resti Prasasti. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 124–135. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i1.3204>
- Teguh Rahayu, Kurnia Wardani Putri, Isnaeni, Umifaiqoh, K. C. S. (2018). ANALYSIS OF THEMATIC LEARNING IN THE 2013 CURRICULUM SDN 7 KEBUMEN. *National Seminar on Educational Innovation*, 1(69), 5–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052145>
- Ulfa, A. (2023). Analisis Komparatif Kekuatan Diplomasi Digital Indonesia-Australia. *Journal of Sciencetech Research and Development*, 5(1), 355–370. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v5i1.143>
- Wardiman. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Gusdi. *Olahraga*, 1179–

1190.

- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yunyun Yudiana., Herman subardjah., & Tite Juliantine. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Latihan Fisik*, 1–16.