

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Rizkiyansyah, (2019). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia* . p-ISSN 2086-339X / e-ISSN 2657-1765
- Aikamil. "The Early History of Swimming |Bilingual| Sejarah Awal Olahraga Renang." *Steemit*, www.steemit.com/sport/@aikamil/the-early-history-of-swimming-or-bilingual-or-sejarah-awal-olahraga-renang. Diakses pada 30 Mei 2022.
- Anne. "Pengertian Kecepatan Dalam Kebugaran Jasmani dan Contoh Latihannya." *Kumparan*, 29 Nov. 2021, www.kumparan.com/berita-update/pengertian-kecepatan-dalam-kebugaran-jasmani-dan-contoh-latihannya-1x0rQAVtmic/full.
- Arazi, H. & Asadi, A. (2011). *Effects of 8 weeks equal volume resistance with different workout frequency on maximal strength, endurance, and body composition. International Journal of Sports Science and Engineering. Vol. 05, No. 2, 112-118.*
- Azizah, S. F. (2013). Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Bompa, O. T. & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. United States : Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan UM Malang: UM Press.*
- Dermawan, Dikdik. "Perencanaan Latihan (PERIODISASI)." *Jakarta: Universitas Negeri Jakarta*(2018).https://www.researchgate.net/profile/DikdikDermawan/publication/328731747_PERENCANAAN_LATIHAN_PERIODISASI/links/5bdef158299bf1124fba2a38/PERENCANAA_N-LATIHAN-PERIODISASI.pdf
- Etika M, Nimas Mita."Kebugaran Kekuatan Latihan Kekuatan Otot." *Hellosehat*, Diakses pada 30 Mei 2022,www.hellosehat.com/kebugaran/kekuatan/latihan-kekuatan-otot/.
- Febrianto, B. D. (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.

- Fenamlampir, Albertus & Faruq, Muhammad Muhyi. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Fitriani, R., & Sugiyono, S. (2018). Perilaku Peduli Lingkungan Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 7(2).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Lucero, B. (2015). *The 100 best swimming drills*. Meyer & Meyer Verlag.
- Nopiyanto, Yahya Eko. Dkk. (2019:56). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 233–243.
- Pur,Mas.“Cara Melakukan Renang Gaya Dada Yang Baik dan Benar.” *Freedomsiana*, 15 Juni. 2017, www.freedomsiana.id/cara-melakukan-renang-gaya-dada-yang-baik-dan-benar.
- Pur,Mas.“Penjelasan Renang Gaya Punggung dan Gaya Kupu-Kupu.” *Freedomsiana*, 15 Des. 2017, www.freedomsiana.id/penjelasan-renang-gaya-punggung-dan-gaya-kupu-kupu.
- Puspita, Meiliana Dwi. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins dan Paddle Dengan Menggunakan Fins dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu KU IV & V Di Klub Dash Yogyakarta*. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta: Pps Universitas Negeri Yogyakarta. Hal
- Putri, V., M. & Supriyono. (2021). Latihan Pull Buoy dan Rompi Terhadap Kecepatan Renang Atlet Tirta Tunggal Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 2), 61-68.
- Robinson, P.E. (2010). *Foundation of sports coaching*. USA & Canada: Routledge.
- Romiah, Sarotun.” Pengertian Latihan Fisik, Jenis, Teknik Melakukan, dan Manfaatnya.” *Dosenpenjas*, 28 Mar. 2022, www.dosenpenjas.com/latihan-fisik/.
- Ruben Guzman. (2017). *The Swimming Drill Book*.

- Salmaa. "Variabel Bebas dan Terikat Pengertian, Perbedaan, Hubungan, dan Contoh Lengkap." *Deepublish*, 18 Apr.2022, www.penerbitdeepublish.com/variabel-bebas-dan-terikat/
- Salmaa." Definisi Operasional Pengertian, Ciri-Ciri, Contoh, dan Cara Menyusunnya." *Deepublish*, 19 Apr. 2022, www.penerbitdeepublish.com/definisi-operasional/
- Siregar, G., & Syahara, S. (2019). *Perbandingan Tes Vertical Jump Dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas. Patriot*, 139–144.
- Sofyan, Dafi. Dkk. (2022). Metode Drill Menggunakan Media Flipper Float sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*. Universitas Majalengka
- Sugiyanto, FX. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke-17. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2020). *The Need Analysis of Interactive Multimedia Program as the Medium for Volleyball Subject*. *21(Icsshe 2019)*,79–82. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.022>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Dangsina, Muluk. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung : CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto & Dangsina, Muluk. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung : CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Syafnidawaty. "Penelitian Kuantitatif." *Raharja*, 29 Oct. 2020, www.raharja.ac.id/2020/10/29/penelitian-kuantitatif/

Tamse, Tiffany R. (2010). *Supervised moderate intensity resistance exercise training improves strength in special olympic athletes*” *Journal of Strength and Conditioning Reserch*, Vol. 24, No. 3: 695.

Weimar, W., Sumner, A., Romer, B., Fox, J., Rehm, J., Decoux, B., & Patel, J. (2019). *Kinetic analysis of swimming flip-turn push-off techniques*. *Sports*, 7(2). <https://doi.org/10.3390/sports7020032>

Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu. <https://id.my-best.com/35643> di akses pada tanggal 14 Juli 2023