

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bompa, T. (2009). *The and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Company
- Daulay, R. A., & Sinulingga, A. (2016). *Pengaruh Latihan Saq terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat*. Jurnal Pedagogik Olahraga, Vol.02. No. 2. h. 78-97.
- David G. Thomas. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Razagrafindo Persada
- Donald A.Chu, Phd & Gregory D. Myer, Phd. (2013). *Plyometrik*. Human Kinetik. h.122.
- Dr. Subagyo, (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Karang Malang, Yogyakarta, Indonesia : Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar dan teknik keselamatan.
- Ed McNeely & David Sandler. (2006) *The Resistance Band Work Out Book*. Amerika Serikat.
- Farizal Imansyah & Akbar Tanjung. (2020). “ *Analisis Kecepatan Renang Gaya bebas pada atlet sekolah olahraga negeri sriwijaya (SONS)*”. Jurnal Penjaskesrek. Vol. 7. No. 1.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.
- I. Akhmad. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan Unimed Press. Universitas Negeri Medan.
- Juliana, J. (2018). *Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswi Putri SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau* (Disertasi Doktor, Penjaskesrek).
- Liskhardinanda & Kusuma. (2021). *Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo*. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(7), 94-101. h.94-101.

- Mulyana, Boyke. (2013). “ **Hubungan Konsep Diri Komitmen,dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas**. Jurnal Cakrawala Pendidikan, November 2013, Th. XXXII, No. 3. h. 488
- Nursalam, H. & Aziz, I. (2020). *Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas*. Jurnal Patriot, Vol.2 . No. 1. h. 234-244.
- Parmana. (2020) *Peran Papan Luncur Dalam Latihan Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke) Teknik Pemula*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan.Vol. 9. No. 1. 23-38.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). *Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi: Power Limb Relationship With Sprint Speed of 50 Meters in Men's Students Class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi*. Journal Score,Vol. 1.No.1.h. 1-13.
- Rahmadana, Restu & Maidarman. (2018). “ *Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Atlet Sailfish Swimming Club Padang*”. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol 1. No. 1. h. 14-18.
- Republik Indonesia, (2022). *Keolahragaan*, Jakarta: **Mentri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia**.
- Rustiawan, HR, & Rohendi, A. (2021). *Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan*. JOSSAE (Jurnal Ilmu dan Pendidikan Keolahragaan) , Vol.6. No. 1. h. 74-86.
- Sarifin & Muslim Bin Ilyas. *Renang Ikor*: FIK. UNM.
- Shelia Taormina. (2012). *Swim Speed Secrets For Swimmers And Triathletes*. Amerika Serikat oleh Velo Press.
- Sriundy, I. M. (2010). *Konstruk dan Faktor Jasmani yang Berpengaruh terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Vol.14. No. 2. h. 186-205.
- Subhan, (2016). “ *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Fkip Unsyiah*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Vol. 2. No. 1. h. 47-59.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. **Bandung Penerbit Alfaberta**.

- Turang, Gavriila. (2021). "***Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu)***". Jurnal Governance. Vol. 1. No. 2. h. 1-9.
- Veligeas, Tsoukos, A., & Bogdanis, G. C. dkk. (2012). *Determinants of standing long jump performance in 9–12 year old children*. Serbian Journal of Sports Sciences, Vol. 6. No. 4. h. 147-155.
- Wicaksono, D. S. (2017). *Kontribusi Kecepatan Gerakan Tangan Dan Gerakan Kaki Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter (Studi pada Siswa SMP Hang Tua 5 yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang)*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Vol. 5. No. 3. h. 759.
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). *Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas*. JOSSAE (Journal of Sport Science and Education), Vol. 5. No. h. 39-47.
- Widayanti. (2020) Melesat Di Air. Jakarta : *Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Widiastuti. (2015) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Razagrafindo Persada.
- Yukarda, A., Pujianto, D., & Arwin, A. dkk. (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Long Jump (Broad Jump) dan Standing Jump Jauh Gaya Gantung Atlet Atletik Lompat Jauh Povinsi Bengkulu Di PPLP Bnegkulu*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Vol. 3. No. 2. H. 216-222.