

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, Donald and Gregory D.Myer. (2013). ***Plyometric***. United States : **Human Kinetics**
- Abdullah, M. D., Nuryadi, N., & Hendrayana, Y. (2019). ***Penerapan Elastic Bands untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games 2018***. Jurnal Penelitian Pendidikan, 18(3), 346–353. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15006>
- Akhmad, I.(2013). ***Dasar-dasar kepelatihan Fisik olahragawan***. Medan : Unimed Press.
- Amric Ari, Novita. (2024). ***Kontribusi Latihan Knee Tucks Jump Dan Stretch Cords Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 meter atlet Putra Kelompok Umur II Club Tirta Prima Medan***. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 21 (1).
- Bompa, Tudor.(2009). ***Theory and Methodology of Training***. Toronto: Kendall Hunt Publishing Company
- Bompa, Tudor.1986. ***Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*** : Kendall/Hunt
- Budiningsih, Annayanti.(2010). ***Berenang Gaya Bebas***. Kudus: Pura Baru Tama
- David G.Thomas. (1996). ***Renang Tingkat Pemula (2nd Ed.)***. Raja Grafindo Persada
- Dolati, Mahya, et al. (2017). ***The Effect of Period of TRX Training on Lipid Profile and Body Composition in Over Weight Wiman***. Iran: Scientific and Academy Publications
- Harsono . (2015). ***Kepelatihan Olahraga. Bandung*** : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono.(2015). ***Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi***. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Indrayana, B. (2018). ***Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMKN 1 Kota Jambi***. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 14(1), 1–23.
- Ismaryati. 2008. ***Tes Dan Pengukuran Olahraga***. Surakarta: UNS Press
- Juvianti, S., Muhammad Faisal. (2022). ***Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12***

**13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021.** Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 21 (1).

K. Mohamad & Rohmat, D. (2019). **Perbandingan Latihan Plyometric Jump to Box dan Knee Tuck jump terhadap Peningkatan Muscle Power pada Atlet Dayung Rowing.** Jurnal Kevelatihan Olahraga 11(1).

Mario dkk (2017: 152), Nilhakim, N. (2022). **Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi.** Cerdas Sifa Pendidikan, 11(2), 97-108.

Muhajir. (2004). **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1.** Jakarta: Erlangga

Mulyana, R. Boyke. (2010). **Pengaruh Latihan Hypoxic Dalam Olahraga renang.** Jurnal Wisata dan Olahraga. Vol. 6 No.11: Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi – FPOK UPI Bandung

Nossek, J. 1982. **General Teori Of Training**, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss

Nurhasan. 1986. **Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran.** Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.

Nurkadri.(2017). **Perencanaan Latihan.** Jurnal Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan. Vol.1 No. 2. P-ISSN : 2549-9394 e-ISSN : 2579- 7093.

Pertiwi, D. E. (2016). **Pengaruh Latihan Depth Jump, Knee Tuck jump dan Jump To Box Terhadap Power Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Putra Mustika Blora.** Skripsi, Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Rahmad, S., Ramadi, & Juita, A. (2015). **Pengaruh Latihan Knee-Tuck jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Tim Bola voli Putra Pendor.** Jurnal OnlineMahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau (JOM FKIP UNRI), 2(2), 1–90.

Sardjono. (1977). **Conditioning.** Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.

Subagyo (2018), **Belajar Berenang Bagi Pemula.** LPPM UNY. Yogyakarta.

Sugiyono. (2013). **Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D).** Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto.(2010). **Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.** Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Tudor O. Bompa., (1990). *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance, First Edition*, Kendall/Hunt, Publishing Company, Dubuque, Iowa.

Widiastuti.(2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Widodo, Slamet. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Piranti Darma Kalokatama, Jakarta.

Yeni, H. O., Surahman, F., Sanusi, R., & Zulfikri. (2019). *Pengaruh Latihan Push-up terhadap Kecepatan Renang gaya Dada 50 meter atlet Renang Putra Usia 15- 17*. Jurnal Pendidikan MINDA, 1(1), 1–10.

