

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyan, Y., Ali, M., & Diana, F. (2023). Pengaruh Weight Training terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 53–63.
- Agustin Sastrawan Harahap, S. P. M. P. M. I. O. U. S. P. (2022). *Panduan Pembentukan Pangkalan Olahraga Tradisional Bina Guna Press*.
- Agustini, F. (2020). Integration of Character Values through Traditional Games “Tarik Tambang” in Science Learning. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(2), 114.
- Anggraini, K. (2025). Integrating Traditional Games to Enhance Creativity and Social Skills in Early Childhood Education Institutions. *International Journal for Science Review*, 2(2), 95–103. <https://doi.org/10.71364/ijfsr.v2i2.18>
- Anugrah, S. D., Kurniawan, F., & Syafei, M. M. (2023). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 691–695.
- Baun, A. (2023). Tes Daya Tahan Otot (Pull Up) pada Mahasiswa Putra PJKR Ukaw Semester IV. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4574–4577.
- Berutu, A. S. (2013). *Upaya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui latihan interval menggunakan alat bantu pada atlet putra usia 13–14 tahun Club Lumba-Lumba Binjai tahun 2012* (Skripsi sarjana). Universitas Negeri Medan. <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/8978/10/608321072%20BAB%20I.pdf>
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian. Universitas Negeri Malang, 631.
- Cattan, G. H. (2021). Pyramidal Systems in Resistance Training. *Encyclopedia*, 1(2), 423–432. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia1020035>
- Fattakhov, S. (n.d.). Interval Training: The Ultimate Guide for Swimmers. <https://www.Coachslava.Com/Swimming-Fitness-Workouts/Interval-Training-the-Ultimate-Guide-for-Swimmers>.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., Febrianta, Y., & Banyumas, K. (2020). High-intensity interval training dan fartlek training : Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max High-intensity interval training and fartlek training : Their influence on the VO2 Max level. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20.

- G, Sarifin & Ilyas, M. (2009). Olahraga Berenang. In Renang (Vol. 8, Issue 5).
- Guo, W., Soh, K. G., Zakaria, N. S., Baharuldin, M. T. H., & Gao, Y. (2022). Effect of Resistance Training Methods and Intensity on the Adolescent Swimmer's Performance: A Systematic Review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.840490>
- Cayero, R., Rocandio, V., Zubillaga, A., Refoyo, I., Calleja-González, J., Castañeda-Babarro, A., & de Aldama, I. M. (2022). Analysis of tug of war competition: A narrative complete review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010003>
- Chelsea, M., & Postiani, P. (2024). *Manda Chelsea Putri Postiani*.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 済無No Title No Title No Title*. 167–186.
- Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2022). *Effect of Different Types of Strength Training on Swimming Performance: A Systematic Review*. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00410-5>
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188–203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Hope, R., & Berkeley, C. (2016). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title*. 334(1951), 75–79.
- Jin, G., Jin, Y., Zhang, H., Fu, X., Yang, Y., & Lin, S. C. (2024). The methodology of resistance training is crucial for improving short-medium distance front crawl performance in competitive swimmers: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15, 1406518.
- john arwandi. Syahputra, N. (2019). Persepsi Masyarakat Kota Padang terhadap Olahraga Renang di Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 164–170. <https://www.neliti.com/publications/320809/>
- Kwok, W. Y., So, B. C. L., Tse, D. H. T., & Ng, S. S. M. (2021). A systematic review and meta-analysis: Biomechanical evaluation of the effectiveness of strength and conditioning training programs on front crawl swimming performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(4), 564–585. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.564>
- Maulana, D. A., Sugiyanto, & Riyadi, S. (2021). Traditional Games as Tourism Sports and Characteristics of Sports Culture in Sumbawa Indonesia. *International*

Journal of Social Sciences and Humanities Invention, 8(10), 6640–6648.
<https://doi.org/10.18535/ijsshi/v8i10.05>

- Mochammad Chidli Rochmatullah. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. (Studi Pada Atlet Putri Indonesia Muda Gresik) Hubungan. *Universitas Negeri Surabaya*, 1–13.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh latihan push up dan pull up terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan pada mahasiswa komunitas bola tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52– 62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- Nur Athirah, F., Keolahragaan, I., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Makassar, U., Wijaya Kusuma No, J., & Selatan, S. (2021). Pengaruh Permainan Tarik Tambang Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Abk Tunarungu. *Jurnal Ilara*, 12(3), 21–26.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 234–244.
- Rochmatullah, M. C. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. (Studi Pada Atlet Putri Indonesia Muda Gresik). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–13.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Akuatik Pada Atlet Para-Renang. *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.20>
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Royana, I. F., & Zhannisa, U. H. (2022). Pengaruh Latihan Interval Untuk Meningkatkan Kecepatan Gaya Bebas 50 Meter
- Atlet Pekan Olahraga Dan Seni Mahasiswa Nasional (Porsenasma) Upgris. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 139. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p139-146>
- Rohman, U. (2019). Penerapan Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(1). <https://doi.org/10.36728/jis.v19i1.959>
- Sava, I. B., & Harianto, S. (2024). Esensi Budaya Permainan Tradisional pada Anak-Anak di Era Globalisasi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(4),

765–772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i4.6030>

Syahputra eko, novianty lily, sembiring juhardi. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Journal of Engineering Research*, 10(1), 35–45.

Syuhada, R. (n.d.). Ukuran Kolam Renang Olimpiade Bertaraf Internasional. <https://Lifehacks.Id/Ukuran-Kolam-Renang-Olimpiade/>.

Trianto, A. (2021). Buku ajar renang dan keselamatan di air. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).

Yujun, L., & Tulyakul, S. (2025). Effect of the Pyramid Program Weight Training on the Muscular Strength of Swimmers at Yulin Sports School, Guangxi Province, China. *Education Quarterly Reviews*, 8(2), 15–22. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.08.02.575>

Tahapary, J. M., Syaranamual, J., & Penjaskesrek, P. (2020). *Basic Engineering Training Can*. 1(1), 31–40.

Trappe, S., & Pearson, D. R. (1994). Effects of weight assisted dry-land strength training on swimming performance. *J Strength Cond Res*, 8(4), 209–213. Waj, T. (2021). *Tug of War International Federation Trainings Booklet*.

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.

Yoze, W. M., & Argantos. (2020). Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa. *Tahun*, 2(2), 604–615.