DAFTAR PUSTAKA

Bandung: Remaja Rosdakarya..

Benardot, D 2006, Advanced Sports nutrition, Human Kinetics, Champaign, IL. Bompa, TO, Haff, G 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training,

Elda, A., masrun, masrun, argantos, argantos, & umar, umar. (2024). pengaruh resistance band terhadap kemampuan renang 200 meter gaya dada atlet searia aquatik. *Gladiator*, *4*(2), 382-394. Retrieved from http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/1014

Fifth edition, York University, Champaign: Human Kinetics Books.

Foss, ML, Keteyian, SJ 2006, Physiological basis for exercise and sport, Mc.Graw- Hill Companies, New York, pp. 59-64.

Giriwijoyo, S, Sidik, DZ 2012, Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga), PT Remaja Rosdakarya, pp. 108.

Gusfa, G. S., & Ridwan, M. (N.D.). Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Tirta Kaluang Padang. 160–166.

Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. (teori dan methodology).

Hartono, Widiyanto, Suprijanto. (2012). Perubahan Kadar Asam Laktat Darah dan Performa Anaerobik Setelah recovery Oksigen Hiperbarik dan Recovery Aktif. Jurnal IPTEK Olahraga. Vol. 14. No. 2.

Imbang, P.P. 2019. Pengaruh Latihan Lunges Dan Squat Terhadap Peningkatan Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Ku Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis Kabupaten Gunungkidul. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

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.

Maulana, LS dan Subiyono HS. 2015. Latihan Beban Lunge Dan Squater Squat Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Dada. Journal of Sport Sciences and Fitness, 4 (3). http://journal.unnes. ac. id/ sju/index.php/jss.

Mochamad Purnomo. 2011. “Asam Laktat dan aktivitas SOD Eritrosit pada fase pemulihan setelah latihan submaksimal”. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 1, Edisi 2. Semarang: UNNES

Prastyo, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Rope Pushdown Menggunakan Alat Resistance Band Dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15. Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga, 7(1), 48-58.

Purwanto, B., & Retyananda, O. T. (2024). OTOT RANGKA-Tinjauan Potensi, Fungsi dan Prestasi. Airlangga University Press.

Putra, R. T., Utomo, A. W., & Primiani, C. N. (2022). Anatomi otot dan latihan beban dalam olahraga.

Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro

Rahima, Atiq, A, dan Yunitaningrum, W. (2013). Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) dalam Olahraga Renang pada Mahasiswa Penjaskesrek UNTAN Angkatan 2013. Pontianak: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan.

Rusli, K., Abadi, A. N., Glasser, J. P., Bebas, G., & Pendahuluan, A. (2022).

Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Hubungan Antara *Kekuatan Otot Lengan* Dan *Kekuatan Otot Tungkai* Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 15- 17 Tahun Club Tirta Prima Medan Tahun 2020. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 75–83.

Soraya, I., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2016). Pengaruh Model Latihan Tali Lentur Dan Lunge Dumbbell Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas. Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(2).

Surahman, F. (2016). Pengaruh Metode Repetisi Dan Metode Interval Intensif *Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter* (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Profi Swimming Kota Padang). *Curricula*, *2*(2), 31–40. Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas.

Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap *Kecepatan Renang Gaya Bebas* Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, *1*(1), 103–109.

Widiyanto, 2007, Sindrom overtraining: Efek fisiologis dan psikologis, FIK UNY.