DAFTAR PUSTAKA

Abdul Malik, S. P. (2015). Pengaruh Gerakan Kaki Dan Tangan Pada Renang Gaya Bebas Di SMP Negeri 11 Medan. *Uir Press Jurnal, 1(1)*.

Abinal Muhaimin, E. B. (2024). Pengaruh Latihan One Arm Drill Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet RAM Swimming Club Padang. *Jurnal Champions Olahraga, 1 (1)*, 1-7 Halaman. Doi:Https://Doi.Org/10.31949/Jco.V1i1.112

Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada Smp Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma, 19 No 1*, 1-8.

Akhmad, I. (2013). Dasar- Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Dalam I. Akhmad, *Dasar- Dasar Melatih Fisik Olahragawan* (Hal. 1-182 Halaman). Medan: Unimed Press.

Arhesa, S. (2020). Buku Jago Renang. Dalam S. Arhesa, & I. N. Anti (Penyunt.), *Buku Jago Renang* (Hal. 1-130 Halaman). Tanggerang Selatan: Cemerlang.

Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (4 Ed.). Jakarta: Rineka Cipta.

Armen, M. (2020). Teori Pembelajaran Renang Dasar. Dalam M. Armen, *Teori Pembelajaran Renang Dasar* (Hal. 1-50 Halaman). Lppm Universitas Bung Hatta.

Asrulla, R. J. (2023). Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*, 26320-26332 Halaman. Dipetik 2023

B, J. C. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal Of Sport Sciences And Fitness, 1 No 1*, 18-21.

Budiwanto, S. (2012). Buku Metodologi Latihan Olahraga. Dalam S. Budiwanto, *Buku Metodologi Latihan Olahraga.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Dewi, K. F. (2024). Kontribusi Latihan Plank Untuk Kekuatan Otot Lengan Dan Burpee Untuk Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga, 1 (2)*, 202-214.

Dewi, R. (2021). Pengaruh Kemampuan Kerja, Motivasi Dan Pengembangan Karier Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Bina Buana Semesta. *Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia, 16*, 1-7.

Febrianto, B. D. (2019). Pengaruh Penggunaan Hand Paddle Dan Fins Swimming Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Tirta Bima Majalengka. *Jurnal Core Universitas Majalengka*, 21-27.

Mahatma Raison Pribadi, F. M. (2022). Survei Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STIKIP Kie Raha. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8 No 2*. Doi::10.5281/Zenodo.6392128

Nilhakim. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *JURNAL Cerdas Sifa Pendidikan, 11 Nomor 2*, 97-108 Halaman.

Perdana Ixbal Spanton, A. S. (2024). Buku Ajar Renang Dan Widya Selam. Dalam A. S. Perdana Ixbal Spanton, & S. M. Rawiana (Penyunt.), *Buku Ajar Renang Dan Widya Selam* (Hal. 1-171 Halaman). Yogyakarta: Deepublish Digital.

Puspita., M. D. (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. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1-5.

Rido Sejati, N. A. (2024). Pengaruh Latihan Tricep Dip Dan Plank Arm Reach Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB Narottama Grogol Kediri. *Sinkesjar, 3 (1)*, 639-649.

Setyawan, R. (2022). Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar. Dalam R. Setyawan, & Indah (Penyunt.), *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar* (Hal. 1-167 Halaman). CV. Haura Utama.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Rnd* (1 Ed.). Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung. Doi:9798433718

Teguh Andibowo, K. B. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum. *Jurnal Ilmiah Penjas, 10. No.1*, 124-135 Halaman.

Winarno, I. K. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Sport Science And Health, 2 (11)*, 543–556.

Yusradinafi, R. E. (2024). Pengaruh Latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pemula Pencak Silat PSHT Di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal SCORE, 4(1)*, 24-36 Halaman.