

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syabaruddin. (2011). *Pengaruh Latihan Interval Anaerob Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Usia 8-12 Tahun Perenang Putra Amfibi Swimming Club*. Tesis. Program Pasca Sarjana. Universitas Negeri Medan.
- Bompa, T.O., (1993). *Periodization of Strength: The New Vave in Strength Training* York University. Toronto. Veritas Publishing Inc.
- David Haller. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- David G. Thomas. (1998). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ermawan Susanto. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Pra Sekolah*. Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Farida Mulyaningsih, dkk. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Klaten: PT Intan Pariwara
- FX. Sugiyanto. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fox, E. L. and Mathews K. Donald. (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletic*. Philadelphia : Sounders College Publishing.
- Fox EL Bowers Rw and Foss ML, (1993). *The Physiological Basis For Exercise and Sport*. Wm. C Communication, Inc.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Harsono, (2007). *Teori dan Metodologi Kepeatihan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- <http://ditpsd.kemdikbud.go.id>
- Janssen PJM, (1989). *Training Lactate Pulse Rate*. Oulu Finland : Polar Electro Oy Pub, Edisi bahasa Indonesia yang diterjemahkan oleh : Drs Pringgoatmodjo MM dan dr. Mutalib Abdullah DSPD, 1993, Latihan Laktat dan Denyud Nadi. Koni DKI Jakarta.

- Lutan Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdiknas
- Maglischo, Ernest W. (1993). *Swimming Even Faster*. Arizona : Mayfield Publishing Company
- Rohman Ujang. (2019). *Penerepan Latihan Metode Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*. Jurnal ilmiah *spirit*, nomor 1.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Soekarman, R. (1987). *Dasar Olahraga: Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: PT. Indayu Press
- Sudjana. (2006). *Metode Statistik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi arikunto.(1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta; pineka cipta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto. (1997). *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademik Pressindo
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sungkowo, S., Rahayu, K., & Budianto, K. S. (2015). *Pengaruh Latihan Interval dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802.
- Tri Tunggal Setiawan. (2004). *Renang II*. Semarang: UNNES
- Yunyun Yudiana. (2009). *Materi Pokok Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Nadhila Atsari, Hermawan Susanto, Raden Argarini, (2016). *Perbandingan Latihan Kontinu Intensitas Sedang dan Latihan Interval Intensitas Tinggi terhadap Kontrol Glukosa Darah*. Jurnal MKB, Volume 48 No. 4, Desember 2016.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bandung: PT Sarana Karya

- Nazir. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nurul Ansori. (2006). *Metode Pelatihan Renang Interval 1:1 dan 1:3 Terhadap Penurunan Waktu Tempuh Berenang 1000 Dan 50 Meter Gaya Bebas*. Program Pasca Sarjana Universitas Erlangga.
- Nur Alfiyah Rahmawati dan Rumi Iqbal, 2019. *Pengaruh Latihan Interval Dengan Rasio Kerja 1:3 Dan Rasio Kerja 1: 5 Terhadap Peningkatan Kemampuan Sprint Renang 50 Meter Gaya Crawl Pada Atlet Renang Club Bintang Timur Surakarta*, *Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT Volume 15 Nomor 1 Oktober 2019*.
- Maglischo, Ernest W. (1993). *Swimming Even Faster*. Arizona : Mayfield Publishing Company
- Mohammad Zulmi Fairuz Zabdillah, Sugiyanto Sugiyanto, Oni Bagus Januarto, (2017). *Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2 Maks Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA*. *Jurnal gelangang pendidikan jasmani, universitas negeri malang*.
- Ujang Rohman, (2019). *Penerapan Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol.19 No.1 Tahun 2019*.