

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad. I. (2013). *Dasar- Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Unimed Press. Medan.
- Arikunto. S (2010). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka. Cipta. Jakarta.
- Bompa, Tudor. (1999). *Peridezation., Theory and Methodology of Tarining. 4 th Edition, Human Kinetics, USA*.
- Bompa, Tudor. (2009) *Theory and Methodology of Training. Toronoto: Kendal Hunt Publishing Company*
- Bstores. (2016). *Latihan Untuk Memaksimalkan Otot Biceps*. <https://sustainableexercise.wordpress.com/2015/02/16/exercise-of-the-week-band-lat-pulldown/>
- Dolati, Mahya, et al. (2017). *The Effect of Period of TRX Training on Lipid Profile and Body Compotition in Over Weight Wiman. Iran: Scientific and Academy Publications*.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*, Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Haske, Erin. (2015). *Exercise of the Week: Band Lat Pulldown*. <https://sustainableexercise.wordpress.com/2015/02/16/exercise-of-the-week-band-lat-pulldown/>
- Irhana. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Siswa SMA Negeri 3 Takalar*. Skripsi Universitas Negeri Makassar.
- Karnadi, Indik, dkk. (2008). *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kamal, Muhammad. (2011). *Pendidikan Ketangkasan Renang*. Jakarta :CV. Ghina Walafafa.
- Kurniawan, Wawan. (2019). *Pengaruh Latihan Squat Jump dan Box Jump Terhadap Keterampilan Long Pass pada Permainan Sepak Bola*. Skripsi. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Maulidin. (2014) *Belajar Renang*. Mataram: Lembaga Penerbit GENIUS
- Murni, M. (2000). *Renang*. 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. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK>
- Pujianto D, Sugiyanto, Sutisyana. (2019). *Penerapan Papan Luncur Dalam Perkuliahan Renang Gaya Dada Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Bengkulu*. Vol. 3, No. 2. E-ISSN : 25489208, p-ISSN : 25489194. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/12042>
- Putra Ardyansyah, Deni. (2020). *3 Fakta Squat Jump*. Indonesia: <https://eventkampus.com/blog/detail/3232/3-fakta-squat-jump>
- Rochim, (2017). *Pengaruh Latihan Pull Up dan Pull Down Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter pada Siswa Extra Kurikuler Renang Kelas VIII Smp Negeri 8 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Santosa, Dwi Wahyu. (2015). *Pengaruh Latihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 3, Nomor 1.
- Suardika, Kadek (2017). *Pengaruh Pelatihan Back Lateral Down Pull Downs dan Seated Rows Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Otot Punggung*. Jurnal Penjakora. Vol 4, Nomor 2.
- Sudjana. (2012). *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung.
- Thomas, David G. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.