

## DAFTAR PUSTAKA

- A Chu (2013). *Pliometrics*. Human Kinetics, unless otherwise noted
- Agustin, D. (2013). *Pengaruh Pemberian Autostretching Terhadap Fleksibility Otot Hamstring pada Kasus Tightness Hamstring*. Naskah Publikasih, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan:Unimed Press
- Alim.(2012). *Fleksibilitas, Jurnal Latihan Fleksibilitas dengan Metode PNF*. 5(8)1-13.
- Arikunto, Suharsimi (2006).*Prosedur Penelitian* : Jakarta, Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodoligy of Training*. Kendal/Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693>
- Dumadi, Dwijowinoto Kasiyo. 1992. *Renang Materi Metode Penilaian*,
- FINA.(2009-2013). *Peraturan dan Ketentuan Fasilitas Renang. PRSI*
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Choching*.Jakarta, Tambak.
- Harsono. (1988). *Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif*. Jakarta.
- Hendromartono, Soejoko.(1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Depdikbud.
- I. Jonny P. (2013). *Upaya meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan half squat dan interval jarak 25 meter pada club perkumpulan renang lumba – lumba Binjai*.
- J C Radelliffe dan R. C ferentinos (1999). *High-Powered Plyometrics* Kurnia,
- Dadeng.(1987). *Pedoman Melatih Renang Prestasi*. Jakarta. Meiriani Armen.
- (2020). *Teori Pembelajaran Renang Dasar*. Padang.
- Men, A. M. F., Fathoni, E. A., & Pratama, M. R. (2021). *open year 2021*. 2021.
- Putra, & Witarsyah. (2019). *Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 51–56.

<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/217>

Ramdhan, T. M., & Purnamasari, I. (2020). ***Dampak Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Power Tungkai dan Kecepatan***

***Renang Gaya Dada. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 12(2), 101–108***

<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i2.25675>

Sajoto. (1988). ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga***. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Siregar, G., & Syahara, S. (2019). ***Perbandingan Tes Vertical Jump Dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas. Patriot, 139–144.***

Sudjana. (2002). ***Metoda Statistika***. Tarsito. Bandung

Sugiyono. (2006). ***Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D***. Yokyakarta.

Sugianto, L., & Iyakrus, I. (2019). ***Latihan Medicine Ball Pull-Over Pass Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra Bola Tangan. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(1). https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8118***

Suharsimi, (2006). ***Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik***. Jakarta

Tri Tunggal. (2005:11) ***Pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter***. Journal of physical education and sports. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

Widiastuti. (2015). ***Tes Dan Pengukuran Olahraga***. Jakarta

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY