

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Alkhafid, M. S. (2022). *EFEKTIVITAS ALAT BANTU PULLBOY DAN SWIMBOARD UNTUK PROSES BELAJAR RENANG GAYA BEBAS 50M KELOMPOK UMUR 3 DI CLUB RENANG BAHUREKSO SWIMMER KECAMATAN BOJA*. Universitas PGRI Semarang.
- Anto, E. A., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2019). **KETERAMPILAN OLAHRAGA RENANG KELAS X (SEPULUH) SMA NEGERI 1 SUKODONO SRAGEN**. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(2).
- Arikunto, S. (2014). **Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian**. In *Rineka Cipta*.
- Bompa, O. T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall. Hunt Publishing Company.
- Boys, Y. R. S. T. (2021)ear, Girls, Y., Boys, Y., Average, F. B., Average, F. B., Girls, Y., Boys, Y., Girls, Y., Event, Y. G., Event, F. D., Girls, Y., Event, B. D., Girls, Y., Event, B. D., & Girls, Y. (2021). **SACSA RECOMMENDED SWIM TIMES based on 2021 swim meet Guide only Aim for besBoys, Y. R. S. T. (2021)ear, Girls, Y., Boys, Y., Average, F. B., Average, F. B., Girls, Y., Boys, Y., Girls, Y., Event, Y. G., Event, F. D., Girls, Y., Event, B. D., Girls, Y., Ev. 50–52.**
- Counsleman, J. E., & Counsleman, B. E. (1994). **The new science of swimming**. (No Title).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Fathuridak, M. (2023). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Ukm Renang Universitas PGRI Semarang*. Universitas PGRI Semarang.
- Febrianto, B. D. (2019). **Pengaruh penggunaan hand paddle dan fins swimming terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang Club Tirta Bima Majalengka**. *Journal Respects*, 1(1), 20.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). **High-intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max**. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20.
- Gurning, B., & Lubis, E. A. (2018). **Metodologi Penelitian Pendidikan**. Yogyakarta: K-Media.

- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). **Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching**. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Irawan, D., & Nidomuddin, M. (2017). **Tungkai Dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter**. 1, 48–56.
- Ismoyo, F. (2014). **Pengaruh latihan variasi speed ladder drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB angkatan muda tridadi kelompok umur 11-12 tahun**. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lio, P. (2025). **Wanita melakukan latihan tekan dada dengan pita resistensi**. VectorStock.
- Maglischo, E. W. (2003). **Swimming fastest**. Human Kinetics.
- Nilawati, I., Amin, N., Tantra, A. R., Kristiningrum, W., Studi, P., Keolahragaan, I., & Waluyo, U. N. (2023). **PELATIHAN PENGENDALIAN ORGANISASI PENGELOLAAN KLUB RENANG** Article Information Article history: Received November 23 , Approved Desember 05 , PENDAHULUAN Renang merupakan salah satu olahraga yang populer dilakukan masyarakat . Olahraga ini dinilai sangat . 1, 1377–1381.
- Postiani, M. C. P. (2024). **Pengaruh Latihan Push Up Dan Fins Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Alva Aquatic Swimming Club**. UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.
- Priyatomo. (2014). **Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta 2014**. 2014.
- Putra, A. A. B. B., & Saputra, I. G. A. A. (2023). **Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt (Team Games Tournament) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Pada Siswa Kelas Viii B Smp Negeri 1 Abianseml Tahun Pelajaran 2022/2023**. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1).
- Putra, H. D., & Aziz, I. (2020). **Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 Meter**. Jurnal Patriot, 2(1), 245–256.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). **Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas**. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 11(2), 112–123.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). **The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle**. Jurnal Keolahragaan, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>

- Sudjana, N. (2010). ***Penilaian hasil proses belajar mengajar.***
- Sugiyanto, F., & Supriyanto, A. (2004). ***Mekanika start, renang, dan pembalikan. Yogyakarta. UNY.***
- Sugiyono. (2011). ***Statistik untuk Penelitian.***
- Sugiyono, S. (2016). ***Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta, 1–11.***
- Vilas-Boas, J. P., Costa, L., Fernandes, R. J., Ribeiro, J., Figueiredo, P., Marinho, D., Silva, A. J., Rouboa, A., & Machado, L. (2010). ***Determination of the drag coefficient during the first and second gliding positions of the breaststroke underwater stroke. Journal of Applied Biomechanics, 26(3), 324–331.***
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). ***Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.***
- Young, M. (2025). ***Gaya Renang Dasar Untuk Pemula.*** Swim Teach.
- YUSRAN, M. U. H. (2018). ***Hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan passing bawah dalam cabang olahraga bolavoli pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.***