

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, dan S. M. (2021). **Analisis penerapan latihan skipping untuk meningkatkan kecepatan tendangan atas pada atlet beladiri karate**. *Sportif*, 6(2), 61–75.
- Andiana, O. (2011). *PASIF TERHADAP DERAJAT STRES OKSIDATIF*. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 14, 249–257.
- Apriliansyah. (2023). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Deepublish.
- Badruzaman. (2023). *Renang dan Metodik Khusus*. Human Kinetik
- Bompa & Buzzichelli. (2009). *Thudor and Gregory Haff (Peridization Theory and Methodology of Training (ed.); Fifth Edit)*. United states: Human Kinetics.
- Fajar Abrianto Nugroho, F. D. K. (2020). *Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 137–142.
- Garitny, M. M. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Kecepatan Berenang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Usia 9 - 14 Tahun Di Klub Renang Tirta Serayu Banjarnegara*. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 3(1), 18–25.
- Hasyim. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hidayat, S., Olahraga, P. K., Olahraga, K., Leg, S., & Hop, S. (2016). *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot*. *Health and Sport*, 1–12.

- Ilmah, N. K., Irmawati, F., & Saputra, R. B. (2021). ***Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Marabunta Swimming Club Kota Malang***. 5, 11250–11259.
- Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, A. G. (2020). ***MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA***. Sport Science & Education Journal Volume, 1(2), 1–9.
- Kamandulis, S., Juodsnukis, A., Stanislovaitiene, J., Zuoziene, I. J., Bogdelis, A., Mickevicius, M., Eimantas, N., & Snieckus, A. (2020). Daily Resting Heart Rate Variability in Adolescent Swimmers during 11 Weeks of Training.
- Kingkin Widiasih. (2023). ***Upaya Meningkatkan Kemampuan Berenang Gaya Dada Melalui Teknik Latihan Terbimbing pada Siswakesel Ix C Dimts Negeri 1purbalingga***. Urnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 3(1), 20–25.
- Kusmita, F. S., Nurudin, A. A., & Saleh, M. (2022). ***Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter***. 8(3), 1052–1057.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2846>
- Lusianti, S. (2021). ***Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot Koni Kota Kediri***.
- Matias, M. T., & Parent, M. M. (2018). ***Developing and Implementing a Community-level Para-Swimming Program Developing and Implementing a Community-level Para-Swimming Program***. 11(1).

- Mulyaningsih, E., Sugiyanto, & Nugroho, S. (2009). ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII***. Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Nasrulloh, R. (2018). ***Kebugaran Jasmani***. CV Budi Utama.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2015). ***High-Powered Plyometrics (2nd ed)***. Human Kinetics.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R. . (1985). ***Plyometrics Explosive Power Training (2nd ed)***. Human kinetics Published, Inc.
- Ramdhan, T. M., & Purnamasari, I. (2020). ***Jurnal Kepelatihan Olahraga , Universitas Pendidikan Indonesia Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop : untuk Meningkatkan Power Tungkai dan Kecepatan Renang Gaya Dada***. September, 101–108.
- Rihan Salmon Aziz, R. I. (2019). ***Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada*** Rihan. Patriot, 1383–1398.
- Rohman, U. (2019). ***Penerapan Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter***. Ilmiah SPIRIT, 19(1).
- Rona, Sonang, Maidarman, M Ridwan, N. D. (2020). ***Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 100 Meter***. Jurnal Patriot, 2(Syafruddin 2011), 1007–1018.
- Sanda, W., Sasana, D. I., & Tiauw, K. I. M. (2017). Surabaya Oleh Arya Prasetya Ambara Prodi S1 ***Pendidikan Kepelatihan Olahraga***.
- Sarwono Ismaryati, M. M. (2008). ***Tes & Pengukuran Olahraga***. UNS Press.

- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*.
- Sugiyanto. (2010). *Pembelajaran Renang*. UNY Press.
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Evaluasi*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY.
- Surahman, F. (2016). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi dalam Pembinaan Atlet*. Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP.
- Uddin, Z. S., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Dan Latihan Siswa Smanor Sidoarjo Pada Prestasi Nasional (Studi Pada Atlet Putra Bola Voli Pantai SMANOR SIDOARJO)*. 6(2), 488–498.