

DAFTAR PUSTAKA

- Abrian, M. G. O., Sulistiawati, D., & Dinangsit, D. (2021). Relationship between speed, flexibility and limb power to breaststroke swimming ability.
- Ambardini, R. L. (2006). Peran Latihan Fisik dalam Manajemen Terpadu Osteoarthritis. *Medikora*, (1).
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Armen, M. (2020). Teori Pembelajaran Renang Dasar. *Padang: LPPM Universitas Bung Hatta*.
- Ayubi, N., Badri, H., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang. *JURNAL STAMINA*, 2 (3), 165-172.
- Aziz, R. S., & Roma, I. (2019). Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya aziDada. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1383-1398.
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1).
- Fauziah, K. N., Sudianto, S., & Nabella, S. D. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40-51.
- Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Hernawan. (2020). Olahraga, Rekreasi, dan Waktu Luang (Ed 1, Cet. 1). *Depok: Rajawali Pers*
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 116-122.
- Imansyah, F., & Tanjung, A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7 (1), 188-203.
- Jusman, J. (2018). *Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres No. 145 Bungung-Bungung di Kabupaten Jeneponto* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).

- Kadir, A. (2009). Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, (Khusus), 37-47.
- Khalda, S. (2023). 7 Macam-macam Gaya Renang dan Cara Melakukannya. Cove. Diakses pada tanggal 18 April 2023. <https://blog.cove.id/macam-macam-gaya-renang/>
- Liputo, N. (2013). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester I. *Jurnal Health and Sport*, 6(01).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Akuatik Pada Atlet Para-Renang. *Jurnal Menssana*, 6(1), 56-65.
- Prastiwi, B.K., dkk. (2022). Pengaruh Latihan Interval Untuk Meningkatkan Kecepatan Gaya Bebas 50 Meter Atlet Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa Nasional (Persenasma) UPGRIS. *Jurnal Sport Science*. 2 (12). 139-146. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/29171>.
- Purba, A. S., & Siregar, I. (2021). Pengaruh *Fast Interval training* (FIT) Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Pada Atlet KU II Lumba-Lumba *Swimming Club* Binjai Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*. 2 (1), 27-33.
- Prasetyo, H., & Hariyanto, A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dengan Interval 1: 2 Dan 1: 3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket Cls (Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Prihanti, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval 1: 1 Dan Metode Latihan Interval 1: 2 Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 2(1), 22-28.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6 (2). (283-293). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17389/15822>.
- Rismawati, R., Ratman, R., & Dewi, A. I. (2016). Penerapan metode eksperimen dalam meningkatkan pemahaman konsep energi panas pada siswa Kelas IV SDN No. 1 Balukang 2. *Jurnal Kreatif Online*, 4(1).

- 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.
- Rohman, U. (2019). Penerapan Metode Latihan Interval dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19 (1).
- Ruskin. (2014). *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renag Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula*. Skripsi. Gorontalo: Universitas Negeri.
- Rusli, K. (2015). Pengaruh Latihan Interval Taining Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Klub Garuda Laut Makassar. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 1(2), 49-61.
- Sihombing, H. (2013). *UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER MELALUI METODE LATIHAN INTERVAL PADA ATLET PUTRA USIA 12-14 TAHUN PERKUMPULAN RENANG LUMBA-LUMBA BINJAI TAHUN 2013* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Sugito. (2013). Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan dan Otot Kaki dengan Kemampuan Renang Gaya Dada 50 Meter pada Mahasiswa Putra Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri. *Jurnal Efektor*, 22.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Surahman, F. (2016). Pengaruh metode repetisi dan metode interval intensif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Curricula*, 1 (2).
- Suryanto, B. (2018). Pengaruh Latihan Interval Da Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2max Pada Atlet Futsal PS. Himalaya.
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30-38.
- Tanti, N. (2014). Analisis kecepatan dan percepatan gerak robot joules menggunakan metode bilangan kompleks. *MECHANICAL*, 5(2).
- Wijaya, F. A., Raharjo, S., & Adi, S. (2018). Pengaruh latihan interval pendek terhadap daya tahan anaerobik pada pemain Akademi Arema U-14. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 31-39.