# DAFTAR PUSTAKA


Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Armen, M. (2020). *Teori pembelajaran renang dasar*. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta.

Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2015). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Bielec, G., Makar, P., Szylińska, A., & Rottermund, J. (2020). The effect of aquatic versus dry-land training on swimming performance: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 74(1), 247–260. https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0034

Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bramantha, H. (2023). *Teknik renang: Macam-macam gaya dalam berenang*. Bandung: Eureka Media Aksara.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Dhanireksa, A., Sonjaya, A. R., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh metode latihan interval dalam meningkatkan kemampuan daya tahan dan stabilitas gerak atlet cabang olahraga pencak silat. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 125–135.

Febrianto, B. D. (2019). Pengaruh penggunaan hand paddle dan fins swimming terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet renang Club Tirta Bima Majalengka. *Journal Respecs*, 1(1), 20–30.

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). London: SAGE Publications.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing resistance training programs* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gaither, S. E., & Sims, J. P. (2022). How cross-discipline understanding and communication can improve research on multiracial populations. *Social Sciences*, 11(3), 90. https://doi.org/10.3390/socsci11030090

Guzik-Kopyto, A., Nowakowska-Lipiec, K., Nocoń, A., Gzik, M., & Michnik, R. (2021). Effectiveness of the power and speed dry-land training in female swimmers aged 15–16. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 23(2), 13–21.

Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud.

Harum, B., & Susanti, F. (2022). The influence of work ethic and organizational culture on employee performance at the Regional Financial Management Agency of West Pasaman Regency. *Bina Bangsa International Journal of Business and Management*, 2(2). https://doi.org/10.46306/bbijbm.v2i2.57

Ihsan, F. M., & Riyadi, S. (2021). Analisis biomekanika renang gaya crawl 100 meter pada atlet putri tingkat intermediate umur 13–14 tahun. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 1(1), 294–301.

Imansyah, F., & Tanjung, A. (2020). Analisis kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1),188–203.https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/1017/940

Immanuela, J. (2023). 10 komponen kebugaran jasmani dan pengertiannya. *Media Indonesia*. https://mediaindonesia.com/humaniora/561173/10-komponen-kebugaran-jasmani-dan-pengertiannya

Keiner, M., Sander, A., Wirth, K., & Hartmann, H. (2021). The influence of dry-land strength training on swimming performance: A systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(5), 652–660. https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0312

Khairana, A. F. (2024). *Pengaruh latihan menggunakan alat bantu dryland cords darat dengan hand paddle terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas* (Disertasi, Universitas Pendidikan Indonesia).

Kusmita, F. S., Nurudin, A. A., & Saleh, M. (2022). Latihan daya tahan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(3), 1052–1057. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2846

Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, T., Verhoeven, F., & Delecluse, C. (2023). Coaches' perceptions of dryland training for youth swimmers: Benefits and implementation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(1), 88–96. https://doi.org/10.1177/17479541221130651

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health.

Mujika, I., Halson, S., Burke, L., Balagué, G., & Farrow, D. (2012). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(5), 516–527.

Nilhakim, N. (2022). Pengaruh latihan resistance band terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu pada atlet Ocean Club Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.

Novita Ludvy. (2009). Pengaruh latihan lari aerobic dan renang terhadap peningkatan kebugaran. (Skripsi, Universitas Sebelas Maret).

Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi peningkatan pemahaman pentingnya pemanasan dan pendinginan saat melakukan aktivitas fisik pada Klub Olahraga Remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 267–274.

Nurdin Saleh. (2021). 5 rekor nasional kelompok umur pecah dalam kejuaraan renang Indonesia Terbuka. *Tempo.co*. https://www.tempo.co/olahraga/5-rekor-nasional-kelompok-umur-pecah-dalam-kejuaraan-renang-indonesia-terbuka-445360

Pendergast, D. R., Mollendorf, J., Zamparo, P., Termin, B., & Bushnell, D. (2006). The influence of drag on human locomotion in water. *Undersea and Hyperbaric Medicine*, 33(3), 189–198.

Pereira, A., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Araújo, R. (2020). Dry-land training and swimming performance: A brief overview. *Strength and Conditioning Journal*, 42(6), 24–31. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000530

Yudha, G. A. (2019). *Pembelajaran renang gaya dada dan gaya bebas*. Deepublish.

Pramusita, M. D. (2015). *Landasan konseptual perencanaan dan perancangan pusat pembinaan olahraga renang di Sleman* (Disertasi, Universitas Atma Jaya Yogyakarta).

Prawirakusuma, M. U., & Sukoco, P. (2019). Kontribusi power lengan, power tungkai, daya apung, dan fleksibilitas terhadap renang gaya crawl 50 meter. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 28–35.

Purwanto, E. (2019). *Fisika dasar untuk olahraga: Konsep dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Andi.

Rachmad, Y. E., Rahman, A., Judijanto, L., Pudjiarti, E. S., Runtunuwu, P. C. H., Lestari, N. E., ... & Mintarsih, M. (2024). *Integrasi metode kuantitatif dan kualitatif: Panduan praktis penelitian campuran*. PT. Green Pustaka Indonesia.

Rizky, M. Y. (2021). Kesiapan kondisi fisik atlet Kota Kediri cabang olahraga terukur menuju PORPROV JATIM 2022. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 9(1), 11–18.

Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. Melbourne: Macmillan.

Santos, D. A., Costa, M. J., Marinho, D. A., & Barbosa, T. M. (2019). The role of core stability in swimming performance: A systematic review. *Sports Biomechanics*, 18(4), 389–402. https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1446837

Siregar, N., Richardo, R., & Pambudi, B. D. (2020). Hasil belajar renang gaya bebas melalui model cooperative learning di SDN 10 Mata Lunai. *Jurnal Locomotor*, 8, 1–10.

Sugiyanto, F. X. (2010). Peningkatan pembelajaran dasar gerak renang melalui pendekatan penggunaan alat bagi mahasiswa PKO pemula tahun ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*, FIK UNY.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Toussaint, H. M., & Vervoorn, K. (1990). Effects of specific high resistance training in the water on competitive swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 11(3), 228–233. https://doi.org/10.1055/s-2007-1024791

Wihandi, F. (2020). *Makalah renang*.

Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juanda, T. (2019). *Latihan fisik pada atlet*

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics