

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rasyid, H. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club*.
- Alkatan, M., Baker, J. R., Machin, D. R., Park, W., Akkari, A. S., Pasha, E. P., & Tanaka, H. (2016). Improved function and reduced pain after swimming and cycling training in patients with osteoarthritis. *The Journal of Rheumatology*, 43(3), 666–672.
- Amin, B. F., & Sukur, A. (2020). Indeks Masa Tubuh Juara Kejuaraan Renang Pelajar Bulanan Provinsi Dki Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 50–53.
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group.
- Devira, Y. (2019). The Effect of Weight Training Using Tools on Chest Pass Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 129–136.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials of strength training and conditioning 4th edition*. Human kinetics.
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 22–28.
- Harse, H. (2008). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Educacion*.

- Hendriani, U. O., & Donie, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Jpdo*, 2(1), 119–125.
- Kurniawan, F. (2011). Buku pintar olahraga. *Jakarta: Laskar Aksara*.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan motivasi berprestasi dengan prestasi renang gaya bebas 50 meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543–556.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.
- Maidarman, M. (2017). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan start renang gaya bebas atlet womens swimming club. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 13–21.
- Maidarman, M. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 799–809.
- Marza, Y. W. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 2(2), 604–615.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 102–113.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 234–244.

- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Rahmani, M. (2014). Buku super lengkap olahraga. *Jakarta: Dunia Cerdas*.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14.
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001–1011.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12–22.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*.
- Setyawan, F. O. (2022). *Buku Ajar Renang*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sudianto, A., Mukminin, S., & Joesidawati, M. I. (n.d.). *Buku Ajar Renang dan Widy Selam*. Deepublish.
- Sugiyanto, F. (1987). Sumbangan Pikiran dalam Pengajaran Pendidikan Gerak Renang. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Sutanto, T. (2016). *Buku pintar olahraga*.
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020a). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30–38.

- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020b). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30–38.
- Tersiana, A. (2018). *Metode penelitian*. Anak Hebat Indonesia.
- Thomas, D. G. (2005). *Swimming: Steps to success*.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt. Fis. Dan Kesehat*.
- Yulifri, F.-U., & Sepriadi, F.-U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.