

Daftar Pustaka

- Adriansyah, D. R., & Umar, T. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Side Kick Drill Dan Vertical Kick Drill Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Elite Swimming Club Solo. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 39–49.
- Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., & Himawan, I. S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. TOHAR MEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=giKkEAAAQBAJ>
- Arhesa, S. (2020). *Buku jago renang*. Ilmu Cemerlang Group.
- Arifin, Z., Nugraha, L. S., Sonjaya, A. R., & Mulyana, B. (2021). Jumlah Nomor Perlombaan Dan Seri Dalam Kompetisi Renang Tahun 2019. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(1), 19–23.
- Bachtiar, B. (2023). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 25 METER. *Journal SportIndo*, 2(2), 15–22.
- Bagaskara, B. A., & Suharjana, S. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli*. Medikora, 18 (2), 64–69.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics Publishers.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya Offset*.
- Imansyah, F., & Akhbar, M. T. (2022). Pengaruh Latihan Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Pbeban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Pplpd Kab. Musi Banyuasin. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(2), 01–15.
- Imansyah, F., & Tanjung, A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188–203.
- Iskandar, D., Supriyadi, S., & Purnami, S. (2016). Hubungan Antara Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Mahasiswa Putra Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 211135.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes. Bandung: Alfabeta*.
- Muhamad, M., Sofyan Hanif, A., & Haqiyah, A. (2022). *Statistika dalam Pendidikan dan Olahraga*. Rajagrafindo Persada.
<https://books.google.co.id/books?id=hNeVEAAAQBAJ>
- Parmadi, M., & Hakim, I. N. (2025). Pengaruh Metode Latihan Box Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat Pagar Nusa Al

- Huda Kebumen: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 18–27.
- Putri, L. R. (2020). Pengaruh pariwisata terhadap peningkatan PDRB Kota Surakarta. *Cakra Wisata*, 21(1).
- Rani Siti Fitrianti., dkk. (2021). *Ensiklopedi Olah Raga Air: Macam-Macam Renang*. Hikam Pustaka.
<https://books.google.co.id/books?id=3jdlEAAQBAJ>
- Reken, F., Junita, A., Hallatu, Y. A., Rosmita, E., Welly, W., Hwihanus, H., Sya'ban, M. F., Radianto, A. J. V., Akbar, W. K., & Yusnita, Y. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Gita Lentera.
<https://books.google.co.id/books?id=GDcpEQAAQBAJ>
- Sahabuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 38–48.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan kondisi fisik. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Sugiyono, P. (2019). Metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- 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.

- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 39–47.
- Widiastuti, W. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.
- Wijaya, H. (2019). *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
<https://books.google.co.id/books?id=lf7ADwAAQBAJ>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43.