

DAFTAR PUSTAKA

- Budihara, R. (2019). Pengaruh Latihan Double Skipping Dan Single Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Keolahragaan*, Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. 1–9.
- Fahmi, dan I. (2017). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tegak Pada Siswa Sman 1 Sangkapura Bawean Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 90–95.
- Faozi, F., & Rahmawati, D. (2019). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Nike Training Club Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putri Man 1 Kabupaten Sukabumi. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 181–187. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.519>
- Febrianti, N. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar Oleh. *Ilmu Keolahragaan*, 4. <http://eprints.unm.ac.id/13981/1/jurnal.pdf>
- Maidarman, dan B. S. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 2019 - Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id*, 2(1), 203–208.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *FPOK Universitas Pendidikan Indonesia*, 488.
- Munazir, Razali, I. (2016). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadiringa FKIP Unsyiah*. 2, 26–38.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope-Skipping Dan Box Jumps Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Ssb. *Unnes Journal of Sport Science*, 4(1), 50–59.
- Priana., A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy t Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Jurnal Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 3(1), 56–61.
- Putra, A. (2020). Kontribusi Dayatahan otot Lengan dan Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200 M. *Jurnal Patriot*, 2, 244–255.
- Putri, L. E. P. (2020). *Perbedaan pengaruh latihan p lyometric dan panjang tungkai terhadap power tungkai*. Unnes, Universitas Negeri Semarang 22.
- Rohman, Haetami, H. (2010). Pengaruh Alat Bantu Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. FKIP, Untan Pontianak, 1–9.

- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Suat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Artikel E-Journal UNESA*, 3, 1–7.
- Harsono, (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. PT Remaja Rosdakarya Offset – Bandung.
- Harsono, (1988). Prinsip–prinsip latihan ([https : // www. Trigonal media . com / 2014 / 11 / prinsip-prinsip latihan](https://www.Trigonalmedia.com/2014/11/prinsip-prinsip-latihan)).
- Narlan, Abdul dan Dicky Tri Juniar (2018). Statistika Dalam Penjas. Aplikasi praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani. CV BUDI UTAMA. Tasikmalaya.
- Rania, Kanksha. 4 April 2019. *Get a Skipping Rope Today To Reap Its Benefits*. (<https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-get-a-skipping-rope-today-to-grab-its-benefits/>).
- Williams, Zoe. 2 may 2020. *Fit in my 40s : 10 – year – old girls love it, but wil lskippingworksforme?*(<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/may/02/fit-in-my-40s-will-skipping-work-for-me>).