

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Tangerang: Cemerlang Media Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2016). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Asyar, Rayandra. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Haller, David. (2015). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Indik. (2018). *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kusnadi, Nanang., & Rd. Herdi, H. *Lembar Kerja Kebugaran Lanjutan*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi
- Lahinda, J. (2020). *Pengaruh Latihan Teknik Dasar Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskes Universitas Masamus*. Jargaria Sprint: *Journal Science of Sport and Health*, 82-87 (<https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/jargaria/article>)
- Lekso, M.F. (2013). Unnes Journal of Sport Science. Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 meter Gaya Dada pada Atlet Renang Spectrum Semarang. [Online]. Jilid 2, No. 1 (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujs>)
- Loews, B. (2016). *Gambar Anatomi Extremitas Inferior*. [Online]. Diakses dari <https://www.quora.com/Whatmuscles-should-be-exercised-on-Leg-day-And-what-kind-of-exercises>
- Maiti, & Bidinger. (1981). *Kajian Teoritik*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Meizar, C.C. (2013). *Ensiklopedia Olahraga Dan Kesehatan*. PT. Ensiklopedia Nasional Indonesia.
- Mulyaningsih, Farida, dkk. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Klaten: Intan Prawira.
- Narlan, A., & Ari, P. (2016). *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Narlan, A., & Dicky, T. J. (2018). *Statistika Dalam Penjas*. Tasikmalaya.
- Novitaria, Ika. (2020). *Kepelatihan Dasar Renang*. Depok: Rajawali Persada.

- Nurhasan, & Abdul, N. (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Siliwangi.
- Puspita, M.D. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan One Arm Drill Tidak Menggunakan Fins Dan Paddle Dengan Menggunakan Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang 50 meter Gaya Kupu-Kupu KU IV & V di Klub Dash Yogyakarta*. 4, 9-15.
- Rahmani, Mikanda. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta.
- Sabilanam, Riri. (2015). *Kaki Katak (Fin)*. [Online]. Diakses dari <https://ririsabilanam.wordpress.com/2015/11/25/kaki-katak-fin/>
- Solihin, O. A. & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Alfabeta
- Stewart, Tiffany. (2019). *Recovery Muscles For Swimming*. [Online]. Diakses dari <https://swimswam.com/building-kick-recovery-muscles-glute-and-hamstring-muscle-chain-development/>
- Sugiyanto. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*.
- Sugiyanto, F. (2011). *Keefektifan Urutan Pembelajaran Keterampilan Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2019). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suleyman, Yildiz. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. *Coll. Antropol.* 36 2: 689–696.
- Utami, S. D. (2018). *Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.