

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M. R. (2021). *Pengaruh latihan swimming board terhadap peningkatan teknik renang gaya bebas club Garuda Laut Palopo*. UMP Repository. 1–50.
- Anandia, P. R. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas*. 1(1), 28–38.
- Annisa et al. (2023). *Metode Drill dan Estafet : Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas*. 9(4), 1746–1751.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6079>
- Bachtiar, I. (2025). *Peningkatan Teknik Dasar Renang Gaya Punggung dan Keselamatan Berenang Bagi Mahasiswa Baru Penjaskesrek*. 3(1), 52–60.
<https://doi.org/10.59734/lajpm.v3i1.308>
- Chairunnisa, A. P. (2026). *Pengaruh Latihan Menggunakan Hand Paddle Dan Fins Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula Di Club Btp Aquatic Kota Bengkulu*. 7(1), 81–88.
- Daulay, A. (2022). *Kontribusi Latihan Standing Long Jump With Sprint Dan Tubing Drill Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Kelompok Umur Ii Sailfish Swimming Club*. 11, 1–7.
- Delfany, R. V. (2023). *Pengaruh Latihan Drill One Arm dan Catch-Up terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*. Universitas PGRI Pontianak. 8–42.
- Delfany, & Vira, R. (2023). *Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Controled One Arm Dan Drill Catch Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Putra Di Pontianak Swimming Club*. Unspecified Thesis, Unspecified.
- Dinda & Sony. (2023). *Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Usia 10-12 Tahun*. 4, 367–376.
- Fanani, Z. (2020). *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill*. 4, 111–126.
- Gonjo, T. (2021). *The Relationship Between Selected Load-Velocity Profile Parameters and 50 m Front Crawl Swimming Performance*. 12(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.625411>
- Hafiz & Ishak. (2020). *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas*. 2, 233–243.

- Kauki, M. K. (2025). *Pengembangan Model Latihan Smart Dan Easy Water Confidence Pada Renang Gaya Bebas Untuk Meningkatkan Kekuatan Dan Kecepatan*.
- Kusmita, F. S., Nurudin, A. A., & Saleh, M. (2022). *Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*. 8(3), 1052–1057. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2846>
- Latuheru, R. V. (2025). *Hubungan Koordinasi Motorik Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia Remaja: Sistematika Literatur Review*. 5, 2337–2346.
- Malik, A., & Is, Z. (2024). *Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa Smp 18 Banda Aceh*. 11(1), 55–68.
- Marzuki, I. (2024). *Pengaruh Latihan One Arm Drill Menggunakan Alat Bantu Fins Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya 50 Meter Gaya Bebas*. 2(1).
- Maulana & Setiyo. (2022). *Pengaruh Alat Bantu Swim Board Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas*. 10.
- Maulidin, U. (2023). *Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Pada Siswa Smp Negeri 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya*.
- Morais, J. E., Forte, P., Nevill, A. M., Barbosa, T. M., & Marinho, D. A. (2020). Upper - limb kinematics and kinetics imbalances in the determinants of front - crawl swimming at maximal speed in young international level swimmers. *Scientific Reports*, 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68581-3>
- Nawang, R., Afrizaldi, M., & Mulya, M. A. (2025). *Peningkatan Teknik Dasar Renang bagi Anak Usia Sekolah Dasar di Victory Sport Center Serpong melalui Metode Drill Terstruktur*. 77–83.
- Olstad, S. (2024). The Relationship Between Load-Velocity Profiles And 50 M Breaststroke Performance In National- Level Male Swimmers In National- Level Male Swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 42(16), 1512–1518. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2397234>
- Pangestu, K. A. (2024). *Efisien Program Latihan Gaya Dada Pada Pemula Kelompok Usia 8-10 Tahun Di Fun Swimming Academy (Fsa) Surabaya*. 7.
- Prasetyo, R., & Setyawan, R. (2022). *Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Cabang Olahraga Individu Dan Tim Differences Psychological Characteristics Of Athletes In Individual Sports And Team Sports*. 11(1), 95–102.

- Putra, P. Y., & Supriyono, S. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Metode Pembelajaran Menggunakan Papan Luncur dan Pullbuoy terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 25 Meter Club (ACC) Semarang*. 4(2), 690–699.
- Putri Vivi Miati, S. (2021). *Indonesian Journal for Latihan Pull Buoy dan Rompi Terhadap Kecepatan Renang Atlet Tirta Tunggal*. 2, 61–68.
- Rachman, E. A. D. A. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Rafiansyah, A. J., Septianingrum, K., Kusuma, W. S., & Ngawi, K. (2025). *Pengaruh Penggunaan Papan Pelampung Terhadap Gerak Kaki Pada Renang Gaya Dada Di Bima Tirta Swimming Club*. 3(9).
- Rafliansyah. (2020). *Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap Body Composition*. 06, 19–23.
- Ramadhani, R. F., & Hartoto, S. (2024). *Pengaruh Alat Bantu Pullbuoy Dan Swimboard Terhadap Keterampilan Renang Siswa Sekolah Dasar*. 4, 20–31.
- Reza, H., Tato, P., & Pramono, B. A. (2024). *Efektivitas Progam Latihan Teknik Gaya Bebas Pada Atlet Renang Ku-V Catalina Swimming Club Surabaya*. 620–627.
- Ridwan, M., Arifin, Z., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2025). *Kontribusi Penggunaan Media Fins Dalam Drill Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu*. 6(1), 43–51.
- Romadhoni, B. D. P. (2025). *Pengaruh Penggunaan Alat Parasut Resistance Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Pada Club Snappy Aquatic Nronggot Skripsi*.
- Saputro, D. D. (2024). *Mandalika : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Bahasa Vol 2 No 1 2024 Survei Manajemen Cabang Olahraga Renang Di Bima Tirta Swimming Club Kabupaten Ngawi*. 2(1), 36–44.
- Simatupang & Sinulingga. (2024). *Kontribusi Latihan One Arm Drill dan Latihan Two Beat Kick Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Putra Southstar Swimming Club Padang Sidempuan Andryansah*. 1(2), 279–288.
- Sohibul et al. (2025). *View of Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas.pdf*.
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Suarez, D. G., Duca, M., & Pierce, K. C. (2022). *Training Specificity for Athletes : Emphasis on Strength-Power Training : A Narrative Review*.

- Sutono, A. P. P. (2020). *Penerapan Metode Eksperimen Semu Pada Sistem Informasi*. 12(2), 44–50.
- Tri Anggara Atmaja Ning Tyas, M. (2025). *Meningkatkan Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada melalui Metode Resiprokal Berbasis Drill pada Perenang Pemula*. 15(4), 351–359.
- Vannisa. (2023). *Macam Macam Gaya Renang Gaya Dada Beserta Gambar dan Tekniknya*. <https://perpustakaan.id/macam-macam-gaya-renang/>
- Vannisa. (2023). *Macam Macam Gaya Renang Gaya Kupu-Kupu Beserta Gambar dan Tekniknya*. <https://perpustakaan.id/macam-macam-gaya-renang/>
- Vannisa. (2023). *Macam Macam Gaya Renang Gaya Punggung Beserta Gambar dan Tekniknya*. <https://perpustakaan.id/macam-macam-gaya-renang/>
- Vannisa. (2023). *Macam Macam Gaya Renang Gaya Bebas Beserta Gambar dan Tekniknya*. <https://perpustakaan.id/macam-macam-gaya-renang/>
- Wahyu & Dr. Muhammad Muhyi, M. P. (2024). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa renang*. 752–761.
- Wandha Azura. (2024). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Hasil Capaian Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Club Babe Swimming School*.
- Wildan. (2021). *Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI)*. 6, 56–65.
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). *Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian*. 780–789.