

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 107–113. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>.
- Aderai. (2006). *Aderai Gaya Hidup Sehat Fitness Dan Binaraga*. Bola
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran*. Sukabina Press.
- Annayanti, B. &. (2010). *Berenang Gaya Bebas*. PT. PuraBarutama.
- Arikunto, S. (2013). Metode Penelitian. *Dk*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Badruzaman. (2007). *Modul Teori Renang I*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*.
- Budiyono, S. (2011). *Anatomi Tubuh Manusia*. Bekasi: Laskar Aksara. Dwi, H. ambarukmi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kempenora.
- Emral. (2017). *Penganta Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- F. Paulsen & J. Waschke. (2013). *Sobotta; Atlas Anatomi Manusia*. Buku Kedokteran EGC.
- Ferdiansyah, Suranto, S. H. (2019). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Renang Gaya Bebas* (Issue 1). Universitas Lampung.
- Garrido Nuno, Daniel A. Marinho, Tiago M. Barbosa, Aldo M. Costa, Antonio, J. Silva, Jose A. Perez-Turpin, Mario, C. M. (2013). *Relationships Between Dry Land Strength, Power Variables and Short Sprint Performance in Young Competitive Swimmers*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(2), 240–249. <https://doi.org/10.4100/jhse>.
- Gloria. (2021). *Encyclopedia Britannica, Inc.* <https://www.britannica.com/science/arm>

Gulo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Grasindo.

H Firmansyah, A wahyudi, R. wibowo. (2017). 'Model Development of Classification of Homogeneous Class Learning in Aquatic',. *1st Annual Applied Science and Engineering Conference, 12200, 12200*, 1–7.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Semerai Pustaka.

Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.33659/cip.v7i1.121>.

Himawanto, W. (2010). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Smash Bulutangkis. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Hartoto, D. M. R. dan S. (2018). Pengaruh Alat Bantu Swim Board Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 221–224.

Ibrahim, R., & Maidarman. (2018). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 285–291.

Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP.

Irawan, D., & Nidomuddin, M. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 48–56. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.251>

Irhana. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa Sma Negeri 3 Takalar. Universitas Negeri Makasar.

Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Iskandar. (1992). Bab I Pendahuluan Iskandar. *Japanese Society of Biofeedback Research*, 19, 463–466. https://doi.org/10.20595/jjbf.19.0_3

Kalangi, S. J. R. (2014). Perubahan Otot Rangka Pada Olahraga. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 6(3). <https://doi.org/10.35790/jbm.6.3.2014.6323>

Lubis, J. (2005). *Mengenal Latihan Pliometrik*.

- Marani, A. S. dan I. N. (2019). Dasar - dasar Renang (Pertama). PT. Raja Grafindo Persada. Marani, I. N. (2019). *Kepelatihan Renang Dasar* (Pertama). PT. Raja Grafindo Persada.
- Maulana., R. (2010). Hubungan Power Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Putra SLTPN II Arjosari Kabupaten Pacitan Jawa Timur Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nabella Faradilla NN, Soegiyanto Soegiyanto, S. R. (2020). *The Effect of Arm Strength, Leg Muscles, Torso Flexibility on The Improvement of Butterfly Stroke Swimming Exercise Article Info. Journal of Physical Education and Sports JPES*, 9(2), 166–171. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Nala, N. (2002). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Universitas Udayana.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novriadi, R., & Hermazoni, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kemampuan Tolak Peluru. *Jurnal JPDO*, 2(1), 260–266. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/229>.
- Nur Khozanah, Farizha Irmawati, R. B. S. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Marabunta Swimming Club Kota Malang. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–83. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok%0AKORELASI>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pribadi, Angga Rachmat. Tirto Apriyanto., dan S. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Overhand Pass Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Tangan Smk Negeri 26 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.01203>.
- Prastowo, A. (2014). Metode Penelitain Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian. Jogjakarta: Ar-RUZZ Media.
- Rachman, J. A. (2013). Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.

- Riduwan. (2015). Dasar - dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Rochmatulloh, C. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sadewa, Y. R. (2011). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Power Tungkai Dan Kelentukan Tungkai Dengan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, M. (2002). Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Dahara Prize.
- Setiadi. (2007). Anatomi dan Fisiologi Manusia. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Setiawan, T. T. (2005). Ketrampilan Renang II. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>.
- Siregan, S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. 63–81.
- Sriningsih. (2017). Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Akuatik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 43–52.
- Sturgess, S., & Newton, R. U. (2008). Design and implementation of a specific strength program for badminton. *Strength and Conditioning Journal*, 30(3), 33–41. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181771008>.
- Subagyo. (2017). *Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi*. LPPM UNY.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.
- Sugiarto, V. (2017). Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelenturan Otot Punggung Dengan Keterampilan Lempar Lembing Gaya Amerika.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Penerbit UNY.
- Supomo, N. I. dan B. (2014). Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi & Manajemen. Yoyakarta: BPF.
- Syaifuddin. (1997) Anatomi Fisiologi Keperawatan, Edisi 2, Buku Kedokteran

EGC.

Syaifuddin. (2002). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
Tama, I. A. (2015). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Katrol Dan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Lengan Atlet Renang Gaya Kupu-Kupu. Universitas Pendidikan Indonesia.

Wicaksono, V. B. (2013). Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Futsal di SMP Negeri 3 Godean [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>

Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT Raja Grafindo Persada.
Wijaya, P. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut

Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Sman 1 Indralaya Selatan. Universitas Sriwijaya.

Winarto, M. E. (2017). Belajar Motorik. *Belajar Motorik*, 91, 399–404. <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02>.

W.R. Borg and M.D., G. (2003). *Educational Research: An Introduction*. London: Longman Inc. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>

Wirasmita, R. (2014). Ilmu Urai Olahraga I. Alfabeta.

Yatno. (2019). Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Terhadap Lari 100 Meter. Universitas Negeri Semarang.

Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar KabupatenPasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19–32.