

DAFTAR PUSTAKA

- Badruzaman. (2007). Metode teori renang i. Bandung. Universitas Pendidikan Bandung Indonesia.
- Badruzaman. (2009). Metode teori renang ii. Bandung. Universitas Pendidikan Bandung Indonesia.
- Badruzaman. (2013). Renang untuk pemula, lanjutan, dan penyempurnaan. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Badruzaman. (2009). Metode teori renang ii. Bandung. Universitas Pendidikan Bandung. Indonesia.
- Badruzaman. 2013. *Renang untuk pemula, lanjutan, dan penyempurnaan*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bafirman, A. S. (2018). Pembentukan kondisi fisik. (cetakan ke-1, desember). Depok. PT Raja Grafindo Persada
- Beckinsale J (2016). *The triathlon training book*. New York. DK Publishing
- Bompa, T. O. (2019). *Periodization: theory and methodology of training, 6th edition*. in *medicine & science in sports & exercise* (vol. 51, nomor 4).
- Brier, J., & Lia Dwi Jayanti. (2020). Buku metodologi penelitian olahraga. Malang. FIK. Universitas Negeri Malang.
- Cahyo, F. D. (2023). Pengaruh *trx* dan *body weight training* terhadap daya tahan otot dan akurasi atlet panahan u-18 ditinjau dari kekuatan otot lengan.
- Dawes, J. (2017). *Complete guide to trx suspension training*. *Human Kinetics*
- Haller, D. (2011). Belajar berenang. Bandung. Pionir Jaya.
- Harsono. (2015). Kepeleatihan olahraga. (teori dan methodology). Bandung. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2017). Teori dan metodologi kepeleatihan olahraga. Bandung. PT Remaja Rodakarya
- Harsono. (2018). Latihan kondisi fisik. Bandung. PT Remaja Rosdakarya

- Hasnawawati S. (2021). Pengembangan panduan latihan resistance band dalam peningkatan upaya kekuatan dalam cabang olahraga atletik. Universitas Negeri Yogyakarta
- Puspitasari J. 2018. Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa fik UNM. Universitas Negeri Makassar.
- Swimming Canada (2008). Long term athlete development strategy. Ottawa*
- Lubis, J. (2014). Mengenai latihan unik trx. <http://johansyahlubis.blogspot.com/2014/04/trx-exercise-mengenal-latihan-unik-trx.html>
- Lubis, J. (2013). Panduan praktis penyusunan program latihan. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Lubis J (2018). Pembinaan kebugaran jasmani dan recovery. Depok. Rajawali Pers
- McLeod, I. (2010). *Swimming anatomy*. United States of America. United Graphics
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Jurnal penelitian pendidikan guru sekolah dasar
- Miftakhudin, H., Hartono, F. V., & Sukur, A. (2023). -Analisis stroke 200 meter gaya ganti atlet renang pelajar jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(1), 37-42.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., Budiantara, M. (2017). Dasar-dasar statistika penelitian. Yogyakarta. Sibuku Media
- Sembiring J.B., Nasution M.F.A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021
- Richard, R.J. (2004). *Coaching swimming an intruductory manual (second edition)*
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta
- Sudijono, Anas. (2008). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta. Pt Raja Grafindo Persada,

Trianto,A. (2021). Buku ajar renang dan keselamatan diri di air. Semarang. CV Tigamedia Pratama

Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

Vanagosi,K.D.(2014). TRX untuk cabang olahraga panahan pelajar. Universitas Negeri Jakarta

Vesler, R. Stretch cords the key to offseason swim training.
<https://www.active.com/swimming/articles/stretch-cords-the-key-to-offseason-swim-training>

Zeng, P. 2014. *Land drill for swimming. East Stroudsburg University. JTRM in Kinesiology*

