

- Langendorfer, S. J., dan Bruya, L. D. 2020. Aquatic readiness: Developing water competence in children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lucerno, M. 2012. Fisiologi renang dan latihan pernapasan. Bandung: FPOK UPI.
- Maglischo, E. W. 2019. Swimming fastest. Ed. ke-2. Champaign, IL: Human Kinetics.
- _____. 2021. Swimming fastest. Ed. ke-3. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marta, R. 2003. Teknik dan metodik pembelajaran renang. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Morouço, P. G. 2022. The relationship between arm-leg coordination and swimming performance in young swimmers. *Journal of Human Kinetics*.
- Navarro, F. 2019. Swimming: Training, technique and coaching. Madrid: Gymnos Editorial.
- Nugraha, R., dan Irianto, S. 2021. Biomekanika renang untuk prestasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, S., dan Prasetyo, D. 2023. Pengaruh beban latihan irama kompleks terhadap kualitas gerak pada atlet usia dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*.
- Pratama, D., dan Setiawan, A. 2023. Pengaruh latihan irama terhadap koordinasi dan waktu tempuh renang gaya bebas pada usia pembinaan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta*.
- Psycharakis, S. G., dan Sanders, R. H. 2020. The effect of kick frequency on swimming speed and drag. *Journal of Sports Sciences*.
- Putra, A. 2021. Kontribusi aspek psikologis terhadap keberhasilan latihan teknik pada atlet usia sekolah. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*.
- Riewald, S., dan Rodeo, S. 2015. Science of swimming faster. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Santos, E. 2019. Stroke coordination and hydrodynamic efficiency in competitive swimming. *International Journal of Sports Science* 9, no. 4: 130–138.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandita, D. 2010. Teknik dasar renang gaya bebas untuk pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 1991. Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Ed. ke-2. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Ed. ke-13. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2019. Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Ed. ke-15. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2021. Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Ed. ke-16. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arellano, R., Moreno, F., dan Pardos, D. 2022. Technical requirements before applying coordination drills in age-group swimmers. *International Journal of Aquatic Research and Education*.
- Barbosa, T. M. 2020. Hydrodynamics of swimming: Drag and propulsion in competitive swimming. *Journal of Applied Biomechanics*.
- Bompa, T. O., dan Buzzichelli, C. 2019. Periodization: Theory and methodology of training. Ed. ke-6. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fédération Internationale de Natation [FINA]. 2023. FINA swimming rules 2023-2025. Lausanne: FINA.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., dan Hyun, H. H. 2019. How to design and evaluate research in education. Ed. ke-10. New York: McGraw-Hill Education.
- Giriwijoyo, S. 2004. Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Harsono. 2017. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: PT Tambak Kusuma.
- Hidayat, T., Saputra, Y., dan Nugraha, R. 2024. The effect of training duration and frequency on neuromuscular adaptation in swimming. *Journal of Sport Science and Physical Education*.
- Karnadi, R. 2008. Pembelajaran renang gaya bebas. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
- Kemenpora RI. 2022. Buku panduan pembinaan olahraga prestasi. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.