

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Apriyadi, A., Munajat Saputra, Y., & Susilawati, D. (2024). the Effect of Resistance Band and Fins Training on the Speed of 50 Meter Freestyle Swimming. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 9(2), 690–694. <https://doi.org/10.33222/juara.v9i2.3821>
- Arif, E. D., Pudjijuniarto., & Bawono, M. N. (2023). *Kontribusi Kecemasan Dengan Prestasi Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Club Surya Brantas Mojokerto*. 22(2), 236–243. <https://doi.org/10.24114/jik.v22i2.51439>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359–368. <https://doi.org/10.1152/jappl.1993.74.1.359>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Counsillman, J. E. (1977). *Competitive swimming manual for coaches and swimmers*. Pelham Books.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Escalante, Y., & Saavedra, J. M. (2012). Swimming and Aquatic Activities: State of the Art. *Journal of Human Kinetics*, 32(1), 5–7. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0018-4>
- Fahmi, M., Michael, I., Raswin, Ratno, P., Gultom, S., & Zulaini. (2025). Pengaruh Cords Training Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Ku Iii Putra Klub Tirta Prima Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(1), 92–100. <https://doi.org/10.24114/jik.v24i1.68029>
- Fajar Ramadhan, Z. (2023). Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Latihan Beban (Barbel 1Kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hudayhana. (2014). *Dasar-dasar teknik renang*. Graha Ilmu.
- Kumar, S., Lochab, A., & Mishra, A. (2021). *Effect of resistance band training on muscular strength, power, and sports performance: A review*. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(3), 120–125.
- Lubis, J., & Oktaviani, D. (2020). Pengaruh latihan elastis terhadap peningkatan power otot pada atlet. *Jurnal Sport Area*, 5(2), 180–189.
- Liguori, G., Feito, Y., Fountaine, C., & Roy, B. (2021). *ACSM's Guidelines for*

- Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Maulana. (2018). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 45–53.
- Meli Ade Putri, C., Fajar Muslimah Ningrum, N., Hadi, F., Nurfathanah, Eko Nopiyanto, Y., & Pujiyanto, D. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 434–442. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i2.45254>
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.
- Nurhasan, & Cholil. (2017). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oesterle, A., Kiriş, A., & Haase, A. (2026). Experimental platform to study the neuronal mechanisms of magnetoreception in the honey bee. *BioRxiv*, 2, 306–312. <https://doi.org/10.64898/2026.05.05.722881>
- Page, P., Ellenbecker, T. S., & Lardner, R. (2010). *Assessment and treatment of muscle imbalance: The Janda approach*. Human Kinetics.
- Pratama, R., & Setiawan, A. (2022). Pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan performa olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 4(1), 22–31.
- Rahmaneli, W. D., Arwandi, J., Mardesia, P., & Naluri Denay. (2024). Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu. *Jolma*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.31851/jolma.v4i1.16599>
- Sari, N., & Hidayat, T. (2021). Hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 55–64.
- Setiawan, A., & Nugroho, S. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan renang gaya bebas. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 310–321.
- Simatupang, A., & Sinulingga, A. (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. *J2IO Jurnal Jendela Ilmu Olahraga*, 1(2), 28–33.
- Sitompul, J. O., Heri, Z., & Kurniawan, H. (2025). Pengaruh Latihan Swim Parachute Dan Paddle Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Ku Iii 12-13 Tahun Binatirta Swimming Club Tahun 2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 273–290.
- Stager, J. M., & Tanner, D. A. (2008). *The Handbook of Sports Medicine and Science: Swimming*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=WWU1VeKeEfIC>
- Stavrinou, P. S., Astorino, T. A., Giannaki, C. D., Aphas, G., & Bogdanis, G. C. (2025). Customizing intense interval exercise training prescription using the “frequency, intensity, time, and type of exercise” (FITT) principle. *Frontiers in Physiology*, 16(April), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1553846>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional). *Alvabeta Bandung, CV*.
- sukron. (2012). *Pengaruh latihan senam*. 4, 43–51.
- Syalegh, M., Bete, D. E. M. T., Prestifa, R., & Setiawan, F. E. (2025). *Perbandingan Latihan Resistance Band Dan Hand Paddle Terhadap Daya Dorong Renang*. 1(1), 529–540.
- Wicaksono. (2017). *Pembelajaran renang*. Deepublish.
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Yusuf, M. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Kencana.