

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2013). *Resistance Training for Health and Fitness*.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arman, A. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra
- Hudaya. Badriah, D. L. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Badruzaman. (2007). *Bahan Ajar Renang untuk Pemula, Lanjutan dan Penyempurnaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Budiningsih, A. (2010). *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dewi, A. A. F., & Muliarta, I. M. (2016). Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Pemain Basket Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar Lebih Baik dari Pada Siswa Bukan Pemain Basket. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(4), 1–7.
- Dikromo, H. (2014). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan Hand Paddle Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Amphibi Swimming Club Unimed Tahun 2013*. UNIMED.
- Dwijowinoto, K. (1979). *Renang: Metoda, Tehnik, Pola*. Semarang: FKIK IKIP.
- Fajaryanto, M., HERPANDIKA, R. P., & PRATAMA, B. A. (2023). *Hasil Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (Tkpn) Pada Siswa Sdn 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- G. E. (2020). Physical Fitness Training for Stroke Patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).
- Gani, R. A., 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).
- Grissom, J. B. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1).
- Ishak, M. (2021). Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas. *JPOE*, 3(2), 144–154.
- Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal*
- Ma'ruf, T. M., Zawawi, M. A., & Yuliawan, D. (2021). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Surya Aquatic Kota Kediri Dalam Masa Pandemi Covid-19 Pada Tahun 2020. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 1, No. 1, pp. 709-715). Malang: Ahlimedia Book.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Vol. 307). Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.

- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka. *Of Education*, 1(1), 22–29.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical Fitness in Childhood and Adolescence: A Powerful Marker of Health. *International Journal of Obesity*, 32(1).
- Paramita. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Lumajang: STIE Widya Gama Lumajang.
- Pekik, D. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.
- Pratama, D. F., Edwarsyah, E., Syahrastani, S., & Zulbahri, Z. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(12), 68–73.
- Puriyanto, R. D., & Rosyady, P. A. (2021). *Dasar-dasar Pengukuran Besaran Listrik*.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rais, M. A. (2021). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Club Renang Riau Aquatic*. Universitas Islam Riau.
- Rasik, M. Al. (2022). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Renang di Bahurekso Swimmers Kendal. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII*, 1933–1943.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112–123. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20311>
- Rosdakarya.

- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical Fitness. *Military Medicine*, 175, 14–20.
- Ruhyat, & Fatimah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 38–45.
- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 38-45.
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Johnson, L., Kramer, S., Carter, D. D., & Mead,
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 21–30.
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2017). Hubungan konsumsi zat gizi, persentase lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 166-174.
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. *Jurnal Porkes*, 3(1).
- Soekarno. (1984). *Renang Dasar*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Prosiding Seminar Nasional MIPA. Sugiyanto, F. X. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja
- Syapitri, H., Amila, N., & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.

- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to Assess Physical Sctivity? How to Assess Physical Fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102–114.
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawangsari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151-161.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Yogyakarta: Andi. Yogyakarta: UAD Press.
- Huwaida, Z. A., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243-248.