

KAJIAN LITERATUR REVIEW
OPTIMALISASI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN UNTUK MENINGKATKAN
PERFORMA RENANG GAYA BEBAS DIINDONESIA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

GALUH INDRA KRISTIANA

NPM : 2115030152

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA UN PGRI KEDIRI

2025

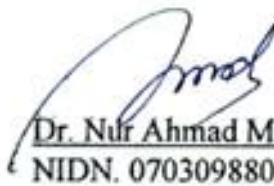
Skripsi oleh:
GALUH INDRA KRISTIANA
2115030152

Judul:
STUDI LITERASI (LITERATUR REVIEW)
EFEKTIVITAS KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN TERHADAP RENANG GAYA BEBAS
PERFORMA ATLET RENANG

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Proposal Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal

Pembimbing I


Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Pembimbing II


Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

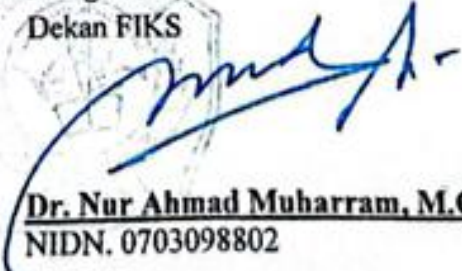
Skripsi oleh:
GALUH INDRA KRISTIANA
2115030152

Judul:
STUDI LITERASI (LITERATUR REVIEW)
EFEKTIVITAS KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN TERHADAP RENANG GAYA BEBAS
PERFORMA ATLET RENANG

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UNP PGRI Kediri
Pada tanggal

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan
Panitia Penguji:

- | | | |
|------------------|--------------------------------|---|
| 1. Pembimbing I | : Dr. Nur ahmad Muharram, M.Or |  |
| 2. Pembimbing II | : Weda, M.Pd |  |
| 3. Penguji I | : Rizky Burtsindo, M.Pd |  |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Galuh Indra Kristiana
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 22-12-2002
Fak/Jur./Prodi : FIKS/SI PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Galuh Indra Kristiana
Npm: 2115030152

Motto:

“Tidak ada kata lain selain bersyukur”

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Kepada Orang Tersayang Dengan segala rasa syukur dan penghormatan, skripsi ini saya persembahkan kepada: Orang Tersayang, Keluarga Terima kasih atas doa, dukungan, dan cinta tak terbatas. Setiap langkah, tawa, dan tangis ini adalah bagian dari perjalanan kita bersama.
- Guru dan Pembimbing Terima kasih atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang telah diberikan. Tanpa petunjukmu, pencapaian ini tidak akan terwujud.
- Sahabat Terbaik Bagi sahabat-sahabat yang selalu ada dalam suka dan duka, terima kasih atas semangat dan dukungan tanpa henti.
- Mohamad abdul aziz yang selalu perhatiannya utuh untukku, yang selalu sabar dan pengertian dalam keadaan apapun, menjadi pendengar yang baik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Pencinta Ilmu dan Penelitian Kepada mereka yang membuka pintu pengetahuan, terima kasih atas inspirasi dan motivasi untuk terus belajar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahNya sehingga skripsi “STUDI LITERASI (LITERATUR REVIEW) EFEKTIVITAS KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP RENANG GAYA BEBAS PERFORMA ATLET RENANG” dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.dan selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri dan selaku dosen pembimbing kedua skripsi
4. Ucapakan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	11
B. Rumusan masalah	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Peneliti	15
 BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Kekuatan Otot.....	17
1. Kekuatan Otot.....	17
2. Kekuatan Otot Tungkai.....	21
3. Kekuatan Otot Lengan.....	23
B. Hakikat Renang.....	26
C. Manfaat Renang	28
D. Macam- Macam Gaya Renang.....	31
E. <i>Literatur Reviuw</i>	34
1. Pengertian <i>literatur reviuw</i>	34
2. Tujuan <i>literatur reviuw</i>	36
F. Manfaat <i>Literatur</i>	37
G. KerangkaBerfikir.....	38
H. Hipotesis.....	39
 BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40

B. Kehadiran Peneliti.....	40
C. Tahapan Peneliti gambar.....	41
D. Tempat dan Waktu.....	43
E. Sumber Data.....	43
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
G. Teknis Analisis Data	45
H. Pengecekan Keasbahan Temuan.....	46
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Setting / Lokasi Penelitian	47
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
C. Interpretasi dan Pembahasan	52
 BAB V : SIMPULAN DAN IMPLIKASI DAN SARANA	
A. Simpulan	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran-Saran	59
 DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gaya <i>Crawl</i>	21
2.2 Gaya Punggung	22
2.3 Gaya <i>Dolpin</i>	23
2.4 Gaya Dada	23
1.1 Tahapan Penelitian <i>literatur</i>	31
1.2 Bagan Prosedur Penelitian.....	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah maju secara signifikan dari waktu ke waktu menjadi akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Intinya, olahraga melibatkan atlet yang melakukan latihan fisik, baik umum maupun khusus, untuk mencapai performa hasil puncak. (Syafuddin 2011). Sedangkan (Santika, 2015) Menerangkan olahraga sebagai kegiatan apa pun yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kemampuan fisiknya. Hal ini menambah daya tarik olahraga bagi masyarakat dari segala kelompok umur. Olahraga kini sudah jadi bagian penting di kehidupan sehari-hari. Olahraga telah menjadi kegiatan penting yang menarik minat semua masyarakat umum. (Setiawan 2018). Keterampilan kognitif seorang atlet dapat menghasilkan proses latihan yang terfokus dan selaras dengan kemampuan mentalnya. (Purnomo dkk 2019) Dijelaskan bahwa berpikir merupakan keterampilan yang penting dan menentukan dalam menggapai sasaran dan tujuan.

Maka dari itu, dalam olahraga sangat penting untuk meningkatkan keterampilan gerak alami guna menyempurnakan kemampuan di bidang atletik. (Aziz & Donie 2017). Apalagi olahraga mempunyai tujuan dan manfaat bagi individu, antara lain prestasi, pendidikan, rekreasi, dan kesehatan. Pencapaian kesuksesan melibatkan dorongan motivasi yang berasal dari keinginan seorang atlet untuk mencapai tujuannya. Untuk meningkatkan motivasi berprestasi, khususnya di kalangan atlet-atlet muda yang menjadi penerus bangsa dan mampu membuat harum nama Indonesia di kalangan olahraga internasional (Cahyani 2019). Dengan dorongan yang kuat maka atlet akan merasa lebih bersemangat dan energik saat tanding, dilengkapi dengan cara pandangnya. (Marheni 2019) Atlet-atlet muda sering kali menghadapi demam panggung atau rasa cemas yang berlebihan ketika tanding lawan atlet-atlet yang mempunyai rekam jejak lebih baik atau atlet-atlet senior yang lebih berpengalaman dan berkemampuan.

Mengingat banyaknya manfaat olahraga, maka penting untuk mendorong perkembangannya baik dalam aspek rekreasi maupun pendidikan. Dengan tingkat motivasi yang tinggi maka atlet akan mencapai hasil yang positif dalam prestasinya. Motivasi digambarkan sebagai perpaduan upaya dan dorongan untuk menggapai sebuah tujuan. (Marheni 2019). Sejalan dengan itu (Alnedral 2016) Dijelaskan bahwasanya olahraga menawarkan berbagai manfaat pendidikan yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental siswa. / atlet ialah:

- 1.) Olahraga bisa meminimalisir stres dan menumbuhkan rasa bahagia.
- 2.) Olahraga bisa menumbuhkan kekuatan otot.
- 3.) Olahraga bisa menumbuhkan rasa percaya diri.

Renang juga merupakan olahraga yang termasuk dalam kategori prestasi dan pendidikan. Pendidikan mencakup semua bidang, seperti pendidikan umum dan pendidikan khusus, yang memerlukan penggunaan alat komunikasi khusus (Putri, 2018) Dijelaskan bahwasanya dengan pemakaian media yang tepat dalam proses pembelajaran maka akan tercetusnya minat dan motivasi baru. Prestasi menjadi suatu bentuk pembelajaran bukan sekedar manfaat dan tujuan olahraga, dan perihal ini dicapai melewati pengelolaan sumber daya manusia yang efektif. Hal ini tentunya dicapai dengan memperkuat organisasi olahraga untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan. (Soniawan & Irwan 2018). Berenang ialah salah satu olahraga yang memerlukan keahlian fisik yang kuat agar dapat melakukan aktivitas secara efektif.

Syamsudin menyampaikan renang ialah olahraga yang bermanfaat bagi tubuh manusia, dalam perlombaan gaya renang yang sering dipakai yaitu gaya kupu-kupu, gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung. (Amicta & Maidarman 2019). Berenang juga menuntut kekuatan dan daya tahan fisik yang erat kaitannya dengan tingkat kebugaran tubuh, demikian pula pandangan yang diungkapkan. (Syahrastani 2012) Disampaikannya bahwa renang ialah salah satu olah raga yang sangat bermanfaat bagi tubuh, fungsinya hampir seperti pengobatan. Pemerintah juga menghargai sektor

kesehatan. Berenang merupakan suatu kegiatan berbasis air yang menjadi landasan bagi olah raga lain misalnya polo air, loncat indah, renang sinkron, dan lomba perairan terbuka. (Marta 2003). Renang gaya bebas ialah salah satu bentuk renang terkenal yang telah dijalankan selama berabad-abad. Pada zaman dahulu, bahkan dimanfaatkan sebagai alat pertahanan diri untuk menjalani tantangan alam. (Maidarman 2017). Dijelaskan, renang gaya bebas telah populer dari lama dan selanjutnya berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipraktikkan saat ini.

Berenang juga melibatkan gerakan tangan dan kaki tertentu, namun dapat memanfaatkan seluruh kombinasi gerakan tersebut untuk melayang dan mendorong tubuh, dengan kombinasi gerakan tertentu diprioritaskan dibandingkan yang lain. Perenang juga mengkategorikan gerakan gabungan ini ke dalam gaya renang yang berbeda. (Saripin, 2014). Pada metode gaya bebas, ada beberapa faktor yang memberi pengaruh gaya untuk mencapai kecepatan renang yang optimal, diantaranya kekuatan lengan, tinggi badan, dan power otot tungkai. Dalam keahlian renang gaya bebas khusus untuk jarak 100meter otot tungkai dan otot lengan seseorang. Kecepatan renang gaya bebas seorang perenang akan dipengaruhi oleh yang dilakukannya. Gerakan lengan dan kaki yang benar pada seseorang perenang berfungsi sebagai kekuatan pendorong, memungkinkan mereka meluncur secara efisien dan mencapai kecepatan yang dibutuhkan untuk kinerja teknis tingkat tinggi. (Maulana, 2018).

Semua atlet dan peserta olahraga harus menjaga kondisi fisik penting yang diperlukan untuk aktivitas spesifik yang mereka lakukan melalui upaya yang konsisten. (Adhi, 2017). Perihal ini bisa memberi pengaruh kecepatan renang atlet, karena gerakan kaki yang konsisten memberikan daya dorong yang kuat, sedangkan gerakan lengan yang teratur dan cepat memungkinkan meluncur dengan mulus. Tindakan tersebut ditunjang dengan kekuatan otot lengan, daya tahan tubuh, dan kekuatan otot tungkai sehingga memungkinkan perenang menjalankan gerakan berulang-ulang dalam jarak 100 meter. Oleh karena itu, daya tahan, kekuatan otot, dan stamina otot lengan perenang diyakini berperan

penting dalam memberikan pengaruh kecepatan renang pada gaya bebas 100 meter. Kekuatan ialah komponen fundamental dalam menjalankan kegiatan fisik apa pun, tergolong olahraga.

Untuk bisa menjalankan aktivitas fisik dengan baik, kekuatan otot ialah fondasi penting yang harus dikembangkan terlebih dahulu. Dengan makna lain, kekuatan ialah aspek fundamental yang harus dikembangkan sebelum berfokus pada keahlian fisik lainnya. (Irawan, 2017). Kurangnya kecepatan dalam bergerak dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, baik pengaruh internal dan juga eksternal. Faktor internal mencakup teknik, motivasi, kekuatan tubuh, pengembangan bakat, dan keadaan fisik, sementara faktor eksternal mencakup kemampuan pelatih atau instruktur, prasarana dan sarana, serta keadaan lingkungan tempat terjadinya proses latihan dan pembelajaran. (Penara, 2015) Berenang yang efektif harus didukung oleh sejumlah faktor kunci yang berperan penting, diantaranya. faktor teknik, faktor fisik, faktor mental, dan faktor taktik. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dipertandingkan baik secara perorangan dan juga beregu.

Renang *Freestyle* merupakan teknik tercepat dalam olahraga dan banyak dimanfaatkan orang-orang dari segala usia, dari anak-anak hingga orang tua. Istilah "*freestyle*" sendiri berasal dari frase bahasa Inggris "*free style*". Renang gaya bebas dinyatakan sebagai teknik tingkat lanjut, berarti perenang umumnya sudah bisa berenang gaya bebas setelah menguasai gaya lain, seperti gaya dada. Meskipun tidak ada aturan formal mengenai hal ini, pengalaman menunjukkan bahwasanya gaya bebas biasanya diajarkan kepada perenang sesudah mereka menguasai metode renang lainnya. Oleh karena itu, renang gaya bebas melibatkan teknik gerakan tertentu yang butuh Anda pahami supaya dapat menguasainya secara efektif. Salah satu aspek fisik utama dalam gaya ini adalah kecepatan, yang memainkan peran penting dalam olahraga renang.

Kondisi fisik ialah sebuah kesatuan menyeluruh yang terdiri dari berbagai unsur yang tidak bisa dipisahkan dengan mudah, baik dalam hal perbaikan dan

juga pengelolaannya. Dari sudut pandang fungsional, kondisi fisik mengacu pada sejauh mana kemampuan seseorang dan seberapa baik mereka dapat melakukan tugas tertentu. Sebagai faktor kunci dalam performa olahraga, keadaan fisik juga bisa digambarkan sebagai keadaan tubuh seorang pemain secara keseluruhan. Merupakan suatu sistem lengkap dari elemen-elemen yang saling berhubungan yang tidak bisa dipisahkan dengan mudah, baik dalam hal perbaikan dan juga pemeliharaan. (Wiwoho, 2014). Menurut latar belakang diatas maka penulis mengambil judul: “Efektivitas Kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap renang gaya bebas perfoma atlet Renang”

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang diatas bisa ditarik kesimpulan bahwasanya:

1. Bagaimanakah hubungan efektivitas otot tungkai terhadap renang gaya bebas?
2. Bagaimanakah hubungan efektivitas otot lengan terhadap renang gaya bebas?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hasil kemampuan efektifitas otot tungkai terhadap renang gaya bebas.
2. Untuk mengetahui hasil kemampuan efektifitas otot lengan terhadap renang gaya bebas

D. Manfaat peneliti

Diharapkan pihak-pihak berikut dapat memperoleh manfaat dari temuan penelitian ini, baik secara akademis maupun praktis:

1. Manfaat akademis

Temuan-temuan penelitian ini akan bermanfaat bagi para akademisi dengan menyumbangkan pengetahuannya dalam bidang ilmu khususnya ilmu

renang, dan khususnya mengenai efektivitas otot tungkai dan lengan pada renang gaya bebas.

2. Manfaat praktis

Ulasan literatur rewiuw ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk penelitian, khusus yang berkaitan dengan olahraga renang.

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para peneliti selanjutnya, khususnya yang mempelajari variabel-variabel yang mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas.

b. Bagi pelatih

Penelitian ini diyakini dapat membantu pelatih dalam merencanakan pembelajaran renang gaya bebas yang efektif.

c. Bagi atlet

Hal ini dapat menjadi tolak ukur atau pedoman untuk meningkatkan performa selama latihan renang.

DAFTAR PUSTAKA

- (Ahmad, Hamzah, M. Nisarul Alim, 2005). *Ahmad, Hamzah, M. Nisarul Alim, dan Imam Subekti. 2005. Pengujian Empiris Audit Report Lag Menggunakan Client Time Dan Firm Cycle Time. SNA VIII Solo. Renang.*
- (Aribinuko, 2000)Aribinuko, T. (2000). “Teknik Dasar Renang.” Jakarta: Intan Pariwara (2000). Renang.
- (Arma 2005)Arma, N. (2005). *Bahan Ajar Obstetri Fisiology. Yogyakarta: Deepublish. Renang.*
- Agustina, M. D., Putri, A. D., & Gustiningsih, T. (2018). *Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematika Siswa Kelas IX. Jurnal Pendidikan Matematika RAFA, 4(2), 164–176. <https://doi.org/10.19109/jpmrafa.v4i2.3796>*
- Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. UMMI Ke-1 Tahun 2018, 163–167.*
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga Bola Voli. Surakarta : Era pustaka.*
- Aip Syarifuddin, Nurhasan, 2005, *Aktivitas Kebugaran. Jakarta : Depdiknas*
- Alahi, M. E. E. and Mukhopadhyay, S. C. 2019 'Literature Review', in *Smart Sensors, Measurement and Instrumentation*, pp. 7-41. doi: 10.1007/978-3-030-20095-4_2.
- Alnedral. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Jakarta: Kencana.repositori.unsil.ac.id/4400/10/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf*
- AMK, Syarifuddin. 2006. *Anatomi dan Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran (EGC).*
- Amstrong, Thomas. (2003). *Setiap Anak Cerdas: Panduan Membantu anak Belajar Dengan Memanfaatkan Multiple Intelligence-nya. (terj. Rina Buntaran). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*
- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar. Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikn dan Kebudayaan.*
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV Jejak*
- Apta Mylsdayu, Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.*
- Aribinuko Tjiptoadhijojo. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta: KONI.*

- (Bismar, 2019)Bismar, A. R. (2019). *Hubungan antara kelincahan, kelentukan, kecepatan dan koordinasi dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Vol.11, No. 3. Renang.*
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics ISBN-10: 0-7360-5803-6; ISBN-13: 978-0-7360-5803-2
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training, 4th Edition*. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Bornstein, Marc H. 2018. "Tanner Stages." in *The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development*. SAGE Publications, Inc.
- Braun, Virginia & Clarke. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Journal: qualitative research in psychology, 3 (2), hlm.77-101.*
- (Cahyani, 2019)Cahyani. (2019). *psikodarma untuk meningkatkan empati siswa di sekolah inklusif, inklusi.*
- Campbell, Neil dkk (Eds). (2010). *Biologi Edisi Kedelapan Jilid 3*. Jakarta: Erlangga
- Donnie, A. P. (2017). *Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*
- David G.Thomas. (1996). *Renang Tingkat Pemula (2nd Ed.)*. Raja Grafindo Persada.
- David Haller, *Belajar Berenang (Bandung: Pionir Jaya, 2006)*
- Delgado-Rodríguez, M., & Sillero-Arenas, M. 2018. *Systematic review and meta-analysis. Medicina Intensiva, 42(7), 444–453. <https://doi.org/10.1016/j.medin.2017.10.003>*
- Dinata Marta,(2003: 19)*Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola. Lampung; Cerdas Jaya*
- Dwiyanto, Agus (ed.), 2005. *Mewujudkan Good Governance Melalui Pelayanan Publik*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta
- (EARLE, n.d.)EARLE, L. (n.d.). EARLE, Lee. *Considering a general theory of creativity in advertising: the case for a socio-cultural model. Journal of Business and Public Affairs, 2007, 1.2: 1-15. Renang.*
- (ERICSSON, n.d.)ERICSSON, K. A. (n.d.). *Enhancing the development of professional performance: Implications from the study of deliberate practice. Development of professional expertise: Toward measurement of expert performance and design of optimal learning environments, 2009, 405-431.*

- European Society of Hypertension - European Society of Cardiology Guidelines Committee. *European Society of Hypertension - European Society of Cardiology Guidelines for The Management of Arterial Hypertension. J Hypertens.* 2003;21(1011):53.
- Farida Mulyaningsih, dkk. (2009). *Senam irama*. Yogyakarta: FIK UNY
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Hendromantono. 1992. *Pengaruh-Pengaruh dalam Renang*. Jakarta: Mediatama
- Heriyanto. 2018. "Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif." 2(3):317–24.
- <https://eprintsBontis>, N. (2018). *Managing organizational knowledge by diagnosing intellectual capital: Framing and advancing the state of the eld. Internationa*
- (Irianto, n.d.)Irianto, D. P. (n.d.). *Irianto, Djoko Pekik. "Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan."* Yogyakarta: Andi Offset (2004).
- Illahi, T. A. R., Sukartiningsih, W., & Subroto, W. T. (2018). "Pengembangan
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). *Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.1997>
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- JournalofTechnologyManagement..ums.ac.id/106911/8/Daftar%20Pustaka.pdf*.
- KARIM, Doddy Abdul; ADISASMITA, Yusuf; LUTAN, 2016)KARIM, Doddy Abdul; ADISASMITA, Yusuf; LUTAN, R. (2016). KARIM, Doddy Abdul; ADISASMITA, Yusuf; LUTAN, Rusli. *Hubungan antara motivasi berprestasi dan kemampuan gerak dengan hasil belajar keterampilan teknik dasar hoki mahasiswa TPB-ITB. Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2016, 1.1: 13. Renang.
- (Mylsidayu, 2022)Mylsidayu, A. P. olahraga. B. A. (2022). *Mylsidayu, Apta. Psikologi olahraga. Bumi Aksara, 2022.-ITB. Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2016, 1.1: 13. Renang.
- Maidarman (2017). *Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan start renang gaya bebas atlet Womens Swimming Club.Jurnal Perfoma. Volume 2 Nomer 1, hal 13-21*

- Mardinus, A., & Maidarman, M. (2019). *Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 18–23. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/183%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/183/48>
- Maulana, Risalah. 2017. *Tips Membangun Klub Futsal dari Tim Juara Asia*. <https://bolalob.com/read/136149/tips-membangun-klub-futsal-profesional-dari-tim-juaraasia> . Diakses tanggal 5 Mei 2021 pukul 22.14.
- Multimedia Interaktif Pada Pembelajaran Materi Jenis-Jenis Pekerjaan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis". *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 4(3), 826. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v4n3.p826-835>
- Mutohir, Toho. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Okoli, C., Schabram, K. (2010). *A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research*. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(26).
- Penara, Suheris., & Razali Dkk. 2015. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa PENJASKESREK FKIP UNYIAH Angkatan 2011*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi: FKIP Unsyiah*. (Vol. 1. No. 4 : 243 – 257).
- Perry, A. & Hammond, N. (2002). *Systematic Review: The Experience of a PhD Student*. *Psychology Learning and Teaching*, 2(1), 32–35. Tersedia di <https://doi.org/10.2304%2Fplat.2002.2.1.32> [Diakses 14 Agustus 2020]
- Purnomo, E. dkk. (2019). “Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bola tangan Porprov Kubu Raya”. *Journal of Sport and Exercise Science*, Vol. 2 No. 1.
- Ridwan, M. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Syafruddin. (2011). *ilmu kepelatihan olahraga padang unp press*. Renang.
- (Saripin, 2014) Saripin. (2014). *Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Dada 100 meter Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau*. *J Prim Progr Stud Pendidik Guru Sekolah Dasar Fak Kegur dan Ilmu Pendidik Univ Riau*. 2014;3(2):66-72.
- (Sahabuddin, S., Hakim, H., n.d.) Sahabuddin, S., Hakim, H., & S. (n.d.). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217. dan *Ilmu Pendidik Univ Riau*. 2014;3(2):66-

72.

- (Sajoto., 2002)Sajoto. (2002). Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik. Semarang: Effhar dan Dahara Prize. Renang.*
- (Sugiyono., 2005)Sugiyono. (2005). Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta. Renang.*
- (Subekti, 2004)Subekti, I. dan N. W. W. (2004). *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh. Renang.*
- (Supriyanto., 2013)Supriyanto., A. (2013). *Agus Supriyanto. Agus Supriyanto.Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta. Renang.*
- (Sugiyono, 2010)Sugiyono, D. (2010). Sugiyono, Dr. “Memahami penelitian kualitatif.” (2010). *Renang.*
- (Tjiptoadhidjojo, 2000)Tjiptoadhidjojo, A. (2000). *menekankan pentingnya kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan prestasi renang. Renang.*
- Thomas, G. David, 2000. *Renang Tingkat Mahir. Diterjemahkan oleh alfons Palangkaraya, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Alat – Alat Tes Vahlevi. 2014.*