

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Behm, D. G., & Anderson, K. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 716–722.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Depdikbud. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fitriani, R. S. (2021). *Dasar-Dasar Renang Gaya Bebas dan Teknik Pembelajarannya*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Hadi, S. (1995). *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ichwan, M. A. R., & Mahardika, G. P. (2025). Pengaruh Latihan Flutter Kick terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Siswa Ekstrakurikuler di SD Al-Zahra Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 45–53.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198.
- Lekso, M. F. (2013). Pembinaan Prestasi Olahraga Melalui Sistem Latihan Berkelanjutan. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–14.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murni, M. (2000). *Biomekanika Renang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pramandhika, R. (2009). *Perbandingan Metode Belajar Renang Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Bantuan Teman terhadap Teknik Renang Gaya Bebas 25 Meter pada Siswa SMA Negeri 2 Mranggen Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyanto, F. X., & Supriyanto, A. (2004). *Dasar-Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Susanto, E., & Sismadiyanto. (2008). Analisis Mekanika Gerak pada Olahraga Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 1–10.

Wahyu Fajar, M., & Widodo, A. (2017). Aktivitas Olahraga sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 117–124.

World Aquatics. (2024). *Swimming Rules and Regulations*. Lausanne, Switzerland: World Aquatics.