

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I., Alnedral. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan Pada Sekolah Sepakbola (SBB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 249-256.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Candra, O., Rahmadani, A., Renanda, A., & Ramdhan, F. (2022). Coaching Clinic Stretching and Collingdown at Mahameru Basketball Club Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2107-2118.
- <https://www.liputan6.com/bola/read/5479577/indonesia-open-aquatic-championship-2023-jadi-ajang-kualifikasi-pon-2024>. Diakses pada 18 Januari 2024.
- Imansyah, F. (2016). *Renang III*. Banyuasin: Excellent Publishing.
- Imansyah, F. (2017). *Renang I*. Palembang: CV. Amanah.
- Imansyah, F. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri Club Bangka Swimming. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Olahraga)*, 17-32.
- Imansyah, F., & Tanjung, A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) . *Jurnal Penjaskesrek*, 188-203.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan). Renang. <https://kbbi.web.id/renang>. Diakses pada 18 Januari 2024.
- Knudson, D. V. (2018). *Warm-Up and Flexcibility*.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Malik, A., Putra, S., & Ifwandi. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2010 . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 54-63.

- Manullang, J. G. (2015). Sejarah Teknik Dasar Renang Dan Peraturan Perlombaan Renang. Palembang: Noer Fikri.
- Mauashari, A. (2019). Pengaruh Durasi Pemanasan (Specific Warm Up) terhadap Catatan Waktu Lari 100 Meter Siswa SMK 1 Ngablak. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nugroho, W. A., Umar Fadilah, & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal MensSana (Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga)*, 56-65.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 234-244.
- Rezki, Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayun. *Wahana Dedikasi Jurnal PkM ilmu Kependidikan*, 87-93.
- Rohman, U. (2019). Penerapan Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 59-67.
- Sanjaya. (2013). Penelitian Pendidikan Jenis, Metode dan Prosedur. Jakarta: Kencana.
- Subagyo. (2018). Belajar Renang Bagi Pemula (Sejarah, Organisasi, Peraturan, Teknik Dasar dan Teknik Keselamatan). Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Thomas. (2023). Indonesia Open Aquatic Championship 2023 Jadi Ajang Kualifikasi PON 2024.
- Wahyudi, B. (2013). Hubungan Power Tungkai dengan Kemampuan Renang Gaya Dada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Metenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Zulfata, R., Purwanto, B., & Harlina. (2020). Metode Pemanasan Modifikasi Memperpendek Waktu Tempuh Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal SEGAR*, 96-102.