

## DAFTAR PUSTAKA

- (NSCA), N. S. and C. A. (2013). *Developing the core*.
- Aldoobie, N. (2015). ADDIE Model Analysis phase. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Bantilan, D. S. I., Wulan, R. R., & Pamungkas, I. N. A. (2018). Strategi Rebranding Zora Radio. *PRofesi Humas : Jurnal Ilmiah Ilmu Hubungan Masyarakat*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24198/prh.v1i2.12110>
- Becker, B. (2014). *Aquatic Therapy: Scientific Foundations and Clinical Rehabilitation Applications Clinical Review: Current Concepts Aquatic Therapy: Scientific Foundations and Clinical Rehabilitation Applications*. 1(September 2009), 859–867. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017>
- Behncke, L. (2004). *Mental Skills Training For Sports : A Brief Review*. 6(1), 3.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics*.
- Branch, R. M. (2010). Instructional design: The ADDIE approach. In *Instructional Design: The ADDIE Approach*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- Chabut, L. (2013). *Core Strenght for Dumies*.
- Cheung, L. (2016). Using the ADDIE Model of Instructional Design to Teach Chest Radiograph Interpretation. *Journal of Biomedical Education*. <https://doi.org/10.1155/2016/9502572>
- Damayanti, R. (2005). “Pengaruh Motivasi Kerja Karyawan Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Cv. Bening Natural Furniture Di Semarang.” 2–3.
- Danarstuti Utami. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Olahraga Prestasi*, 11, 52–63.
- Di, E., & Muhammadiyah, S. M. P. (2019). PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING DAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL PESERTASA EKSTRAKURIKULER DI SMP MUHAMMADIYAH 2 MALANG. *Universitas Negeri Malang*, 2.
- Grosse, S. J. (2011). *Water Learning: Tapping the Educational Potential of Aquatics Water Learning: Tapping the Educational Potential of Aquatics*. 5(1), 42–50. <https://doi.org/10.25035/ijare.05.01.06>
- Grove, J. R., Main, L. C., Partridge, K., Bishop, D. J., Russell, S., Shepherdson, A., & Ferguson, L. (2014). Training distress and performance readiness: Laboratory and field validation of a brief self-report measure. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.12214>
- Guntur Gaos, M. (2018). Model Latihan Strength Untuk Panjat Tebing Pada Atlet Usia Remaja. *Maenpo*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.913>
- Guntur Gaos, M., Kurniawan, A., Jasmani, P., Keguruan, F., Suryakencana, U., Saputra, H., Ramdan, A., Rivian Syukur, M., Kastrena, E., Fajar Faturahman,

- M., Fitri Amalia, E., Suherly Dina Saputra, A., Syamsul taufik, M., Rahmah, A., Nur, L., Kastrena, E., Istiqomah, A., City, T., Faridhatunnisa, F., ... Taufik, M. S. (2019). MENINGKATKAN TEKNIK DASAR DRIBBLING SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN. *Maenpo*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925>
- Hasibuan, M. H. (2019). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING DAN RECEIVING THE. *Gladi Jurnal*, 5(1), 217–240.
- Hayati, M. N. (2017). Unnes Science Education Journal. *Unnes Science Education Journal*, 6(1), 1496–1502. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15294/usej.v3i2.3349>
- Hidayatulloh, D. T., Asmawi, M., Sujiono, B., & Jakarta, U. N. (2018). MODEL LATIHAN BERBASIS PERMAINAN MENINGKATKAN DAYA TAHAN CARDIORESPIRATORY ATLET PENCAKSIKAT USIA SMP. *Journal Sport Area*, 3(2), 131–139. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1947](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1947)
- PENDAHULUAN
- Hudayhana, N. L. (2014). ARTIKEL E-JOURNAL UNESA PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN RENANG MENGGUNAKAN BAN TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS Nuril Lolita Hudayhana Abstrak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 23–25.
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 16.
- James, Aini, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kajian Dalam olahraga* (Issue October).
- Kardiyono. (2017). PENGARUH LATIHAN UPHILL TERHADAP HASIL AKSELERASI 30 METER CLUB ATLETIK GELAGAH WANGI DEMAK. *Jurnal Ilmu Sosial-Humaniora*, 2(1).
- Kartikasari, I., Rusdi, M., & Asyhar, R. (2016). Konstruksi dan Validasi Model Desain Pembelajaran Berbasis Masalah untuk Mengembangkan Kreativitas Siswa. *Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*. <https://doi.org/10.22437/jmpmipa.v5i1.2855>
- Listyasari, E. (2019). PERBANDINGAN LATIHAN SENAM JUMSIHAT 1 DENGAN SENAM JUMSIHAT 2 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1).
- Martindar, F. B., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament ( TGT ) Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(1), 164–170.
- Mulyana, B. (n.d.). *HUBUNGAN KONSEP DIRI, KOMITMEN, DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN*. 490.
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS OTOT TUNGKAI. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 1–6.

- Mustaqim. (2018). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN KERETA AIR UNTUK PENGENALAN AIR BAGI PEMULA USIA 6-8 TAHUN DI KLUB RENANG AMARTA AQUATIC KOTA MALANG. *Edcomtech*, 3(1), 14.
- Nualnim, N., Parkhurst, K., Dhindsa, M., Tarumi, T., Vavrek, J., & Tanaka, H. (2012). Effects of Swimming Training on Blood Pressure and Vascular. *AJC*, 109(7), 1005–1010. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2011.11.029>
- Palombu, E. (2000). *PENGEMBANGAN PAKET PEMBELAJARAN APRESIASI SENI RUPA BUDAYA LOKAL (TONGKONAN) UNTUK SMA KELAS X DI TORAJA UTARA*. 3.
- Phung, J. N., & Goldberg, W. A. (2019). Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(9), 3669–3684. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04072-3>
- Purwinto. (2013). PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN MODIFIKASI DAN MODEL PEMBELAJARAN PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET ( Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1Ponorogo ) Aditya Dwi Purwiyanto Sudarso Abstrak Penting Masalah untuk di teliti Model. *Model Pembelajaran Modifikasi Dan Model Pembelajaran Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Dribble*, 22, 126.
- Pyne, D. B., Trewin, C. B., & Hopkins, W. G. (2014). Progression and variability of competitive performance of Olympic swimmers. *Journal of Sports Sciences*, August 2004, 613–620. <https://doi.org/10.1080/02640410310001655822>
- Ramdhanni, D., & Pitriani, P. (2020). Latihan Sirkuit Signifikan Menurunkan Berat Badan dan BMI Circuit Training Significantly Reduce Body Weight and BMI. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 136–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.759> Latihan
- Rihatno, T. (2018). *PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN BOLA MODIFIKASI* Taufik. 09(01), 49.
- Rosdiana, D. (2008). Model Pembelajaran Langsung. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Penjas*, 49(المجلة العلمية للعلوم رقية), 69–73.
- Rosita sari. (2006). Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Motivasi Siswa Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi Universitas Pendidikan Indonesia. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 26–43.
- Sari, D. R., Tangkudung, J., & Sofyan, A. (2018). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* , Vol . 2 Januari 2018 Bolavoli pasir merupakan cabang olahraga yang mempunyai karakteristik sangat khusus karena dilakukan di lapangan berpasir baik di pinggir pantai maupun di lapangan pasir di dalam stadion , . 2, 8–16.
- Septiadi & Widiastuti, H. (2019). MODEL LATIHAN SPEED ENDURANCE BERBASIS SENAM PENCAK SILAT UNTUK USIA REMAJA. *Journal Sport Area*, 4(2), 285–293.



- [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).1803](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).1803) How Sifa, C. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Sigit Nugroho. (2007). *PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (CIRCUIT TRAINING) TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 Max) MAHASISWA PKO FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. 67(6), 14–21.
- Slihraga, I. (2012). *PENGARUH METODE LATIHAN LARI CEPAT' MOTIVASI DAN STATUS GIZLERTIADAP HASIL LARI 100 METER PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG*. 2.
- Stanula, A., Maszczyk, A., Roczniok, R., & Ostrowski, A. (2012). The Development and Prediction of Athletic Performance in Freestyle Swimming by. *Journal of Human Kinetics*, 32(May), 97–107. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0027-3>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Syakur, M. A. (2017). untuk Variabel adalah 42.25 dan hasil t. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2017*, 2(1), 29–32.
- Tangkudung, J. W. (2018). *Sport Psychometrics* (Vol. 1, Issues 978-602-425-590–9).
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>
- Ulum, M. F. (2014). *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya Universitas Negeri Surabaya*. 02(01), 1–12.
- widiastuti & Fatin. (2017). Biomechanics of Competitive Front Crawl Swimming. *Pendidikan Usia Dini*, 11(2), 8–24. <https://doi.org/10.2165/00007256-199213010-00002>
- Yusuf, A., & Jahrir, A. S. (2020). Pengaruh Latihan Bicep curl dan Preacher curl Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4247>