

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. In *Metode Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). Periodization training for sports: theory and methodology of training. United State of America: Human Kinetics.No Title. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. United State of America: Human Kinetics.No Title.*
- Barnameheia, H., & Ghomsheh, F. T. (2021). Shoulder muscles and joints loads variation during the Taekwondo punch (Jirugi): Musculoskeletal
- C, D., Carey, & Walter. (2009). The systematic design of instruction. New. *The Systematic Design of Instruction. New.*
- Gall, M. D. (2003). *Educational research Boston*. Allyn and Bacon.
- Gunawan, A. gugun. (2007). Hubungan penguasaan pomsae (jurus),33.
- Longman. (2005). *Introduction,Eighth Edition*.
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet. Jurnal kepelatihan olahraga, 1(1), 63-70. *Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet. Jurnal kepelatihan olahraga, 1(1), 63-70.*
- MILAN, M. (2001). an analysis of students' difficulties. *An Analysis of Students' Difficulties*.
- Putra, N. (2011). Penggunaan media gambar seri untuk meningkatkan keterampilan menulis narasi pada mata pelajaran Bahasa Indonesia siswa. *Penggunaan Media Gambar Seri Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Narasi Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Siswa*.
- Putra, N. (2012). *Research & development penelitian dan pengembangan: Suatu pengantar*. Rajawali Pers.
- Pekik, D. (2002). Dasar Kepeleatihan. *Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY*.
- Robert, M. b. (2009). Instructional Design: The ADDIE. Aproach: Springer. *Instructional Design: The ADDIE. Aproach: Springer*

- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi Dengan Metode R&D, Revisi Alfabeta. *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi Dengan Metode R&D, Revisi Alfabeta*.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kualitatif dan R & D. *Metode Penelitian Kualitatif Dan R & D*.
- Sukmadinata, & Syaodih, N. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. In *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Suparman, A. (2012). Desain instruksional modern: panduan para pengajar dan inovator pendidikan. *Desain Instruksional Modern: Panduan Para Pengajar Dan Inovator Pendidikan*.
- Tirtawirya, D., Rohidi, T. R., & Pamungkas, O. I. (2019, February). The Eight-Weeks Physical Exercise Program In Maintaining Power On Taekwondo Athletes In The Competition Period. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (ICSSH 2018) The* (Vol. 7, pp. 54-58).
- Link, N., & Chou, L. (2011). *The Anatomy of Martial Arts: An Illustrated Guide to the Muscles Used in Key Kicks, Strikes & Throws*. Ulysses.
- Umoh, K. (2014). *Taekwondo Poomsae: The Fighting Scrolls: Guiding Philosophy and Basic Applications*. Strategic Book Publishing & Rights Agency.