

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*.
- Bompa, T. (1999). *Periodization of Strength The New Wave in Strength Training*. Copywell.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Hamzah, A. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan Research & Development*. Literasi Nusantara Abadi.
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada UKM Tinju. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *Jour-Nal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Priscila Ritonga, A., Putri Andini, N., Iklimah, L., & Pendidikan Guru, J. (2022). Pengembangan Bahan Ajaran Media. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 343–348.
- Quigley, E. (2024). *ADDIE: 5 Steps To Effective Training*. LearnUpon Blog.
- Rihatno, T., Rosana, S., & Tobing, A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/GJIK.010.01>
- Subekti, M. T. A. (2023). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Aksi Reaksi Pada Pencak Silat Kategori Tanding*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sugihartini, N., & Yudiana, K. (2018). Addie Sebagai Model Pengembangan Media Instruksional Edukatif (MIE) Mata Kuliah Kurikulum dan Pengajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 15(2), 277. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPTK/issue/view/851>

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. ALFABETA.
- Wati, S. (2018). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket* (Vol. 2, Issue 1).

