

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh Fandy, I., & Sudijandoko, A. (n.d.). Pengaruh Latihan berbeban dengan Metode Set System Terhadap. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 437–446.
- Agustina, A., & Novita, D. (2012). Pengembangan media pembelajaran video untuk melatih kemampuan memecahkan masalah pada materi larutan asam basa. *Unesa Journal of Chemical Education*, 1(1), 10–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/journal-of-chemical-education/article/view/149>
- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102.
- 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>
- Cakrawala, G. C., & Agus, A. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Curls Dan Triceps Pushdown Terhadap Hipertrofi Otot-Otot Bagian Lengan Atas Pada Anggota Max Power Gym Dan Aerobic Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(8), 94–105. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i8.424>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Haryanti, S., & Suwerda, B. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Praktik Pada Mata Kuliah Keselamatan Dan Kesehatan Kerja. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 79–88. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v10i1.806>
- IJsselsteijn, W. A., De Kort, Y. A. W., Westerink, J., De Jager, M., & Bonants, R. (2006). Virtual fitness: Stimulating exercise behavior through media technology. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15(6), 688–698. <https://doi.org/10.1162/pres.15.6.688>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Mokmin, N. A. M. (2020). The effectiveness of a personalized virtual fitness trainer in teaching physical education by applying the artificial intelligent algorithm. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 258–264. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080514>

- Nur Ahmad Muharram, M. O. (2018). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI*.
- Pujawan, K. A. H. (2019). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Video Tutorial Pada Mata Kuliah Multimedia I (Design Grafis) Di Politeknik Ganesha Guru. *Journal of Education Technology*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.23887/jet.v2i1.13810>
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis. *Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2(2), 9. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/9059>
- Riduwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*.
- Rohani. (2019). Diktat Media Pembelajaran. *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 1–95. [http://repository.uinsu.ac.id/8503/1/Diktat Media Pembelajaran RH 2019.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/8503/1/Diktat%20Media%20Pembelajaran%20RH%202019.pdf)
- Soleh, A. R., & Arifin, Z. (2021). Integrasi Keterampilan Abad 21 dalam Pengembangan Perangkat Pembelajaran Pada Konsep Community of Inquiry. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 13(2), 473–490. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v13i2.995>
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. In *ALFABETA*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sultana, R. N., Sabag, A., Keating, S. E., & Johnson, N. A. (2019). The Effect of Low-Volume High-Intensity Interval Training on Body Composition and Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 11). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01167-w>
- Tuhumury, N. (2013). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133. <http://umbidharma.org/jipp>
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik penyusunan instrumen penelitian.: Vol. 15(1)*. Pustaka Pelajar.