

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Q. (2020). Studi Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Walisongo Sport Club (WSC) UIN Walisongo Semarang. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 3(1), 15-19.
- Agustiyanto. (2016). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Servis Tenis Lapangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 182-196.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arisman. (2019). Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 45-53.
- Arisman. (2019). Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club . *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 45-53.
- Arisman, & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout Dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 12-22.
- Aryananda Wijaya Kusuma, I. M. (2019). Perbedaan Tingkat VO<sub>2</sub>max Awal Memiliki Dampak yang Berbeda Terhadap Hasil Latihan Tabata. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 327-341.
- Bafirman HB, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* . Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Bakhri, R., & Listiandi, A. (2018). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Mahasiswa Laki-Laki Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Bina Mutiara Sukabumi. *Jurnal Mutiara Pedagogik*, 3(1), 79-86.
- Bénézet, J., & Hasler, H. (2016). *Youth Football*. Switzerland: FIFA.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Busyairi, B., & Daniel Ray, H. R. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continouos Run Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub>max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76-81.
- Chaidir, R., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain SSB Putra Wijaya Padang. *Jurnal Stamina*, 2(3), 289-299.
- Charlim. (2010). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan.

- Hall, R. (2015). *Tabata Workout Handbook*. Hatherleigh Press.
- Hariato, B., & Syafruddin. (2020). Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(3), 7-13.
- Herlan, & Komarudin. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) Terhadap Peningkatan Vo2max Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(1), 11-17.
- Hernawan, N., Rohendi, A., & Kardani, G. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Tabata Dengan Metode High Intensity Interval Training Terhadap Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 30-42.
- Husnul, D., & Nida, K. (2021). Hubungan Denyut Nadi dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 1-6.
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Vo2 max Terhadap Dasar Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164-174.
- Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 91-97.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4, 72-82.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kindersley, D. (2011). *Essential Soccer Skills*. United States: DK Publishing.
- Lavenia, N., Putranto, D., & Walton, E. (2019). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 13-16.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Martin, J. (2012). *The Best of Soccer Journal*. UK: Meyer & Meyer Sport.

- Maulana, C., Rustiawan, H., & Maryati, S. (2021). Dampak Latihan Simple Circuit dan Running Circuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Dan Kelelahan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 17-27.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa. 1-10.
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO<sub>2</sub>max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 108-116.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO<sub>2</sub>max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18-27.
- Nurfazlina, Afriwardi, & Syah, N. (2016). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskuler pada Pegawai Wanita RS Semen Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 505-510.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Palmizal, & Munar, H. (2020). Kemampuan Vo<sub>2</sub>max Atlet Sepakbola Ditinjau dari Latihan Tabata. *Jurnal Coaching Education Sports*, 1(1), 27-36.
- Primasari, I., & Widodo, A. (2021). Analisis Standar Minimal Daya Tahan Kardiovaskular VO<sub>2</sub>max untuk Seleksi Atlet BolaVoli Putra Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 247-254.
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press.
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press.
- Putra, D., Nurrochmah, S., & Amiq, F. (2022). Studi Komparatif Daya Tahan Kardiovaskular (VO<sub>2</sub>MAX) Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Putra yang Perokok dan Bukan Perokok di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science and Health*, 4(1), 34-41.
- Rangga, B., & Putra, I. B. (2017). Efektifitas Latihan Bodyweight Training dengan Metode Tabata untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2), 89-105.
- Sainal. (2018). *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dna Kesehatan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sriwahyuniati, C. F. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sriwahyuniati, F. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudarsono, S. (2020). Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Bowling Jarak Sesungguhnya Dengan Latihan Bowling Jarak Dekat Ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan Bowling Cricket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Cricket. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 35-44.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius*, 6(1), 1-8.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36-43.
- Watulingas, I., Rampengan, J., & Polii, H. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap VO2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 1064-1068.
- Wibowo, S., Kusnanik, N., & Wiriawan, O. (2019). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan, dan Kelincahan pada Usia 13-15 Tahun. *Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 79-84.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2014). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Ponorogo: Myria Publisher.
- Wijaya, M. A., & Syafi'i, I. (2018). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Academy Abyasa u-16 Kab.Nganjuk. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-7.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.
- Yudha Hari Warsono, O. D., Widodo, S., & Kumaidah, E. (2017). Perbandingan Nilai VO2 max dan Denyut Nadi Latihan Pada Pemain Futsal dengan Pemain Sepakbola. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1001-1008.

- Yulianto, M., Hidayat, S., & Kusuma, K. (2020). Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negaraoa. *Journal of Sport and Exercise Science*, 3(2), 51-55.
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Kencana.
- Zain, M., & Hariyoko. (2022). Survei Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular (VO<sub>2</sub>Max) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sport Science and Health*, 4(2), 141-145.

