

DAFTAR PUSTAKA

- Adil Wijaya & Syafii, I. (2018). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Academy Abyasa U-16 Kab. Nganjuk. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Afyon, Y. A., Mulazimoglu, O., Celikbilek, S., Dalbudak, I., & Kalafat, C. (2021). The effect of Tabata training program on physical and motoric characteristics of soccer players. *Progress in Nutrition*.
- Arie S Sutopo, dan L. P. A. (2002). *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal kerja edisi 1/200*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Babbie. (2004). *The Practice Of Social Research : 10th edition*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Baker, D. (2017). *Implementing High-Intensity Aerobic Energy System Conditioning for Field Sports*.
- Bompa, T.O and Herf, G. . (2009). *Periodization Training for Sports : Theory and Methodology of Training*.
- DEPDIKNAS. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan pelajar*.
- Diana. (2008). *Futsal*. CV. Empat Pilar.
- Ferdy, A. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Daya Tahan Cardiovascular pada Pemain Sepakbola di SSB Bina Remaja*.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hartanto, S., & Hariyoko, H. (2022). Kontribusi Indeks Massa Tubuh dan Daya Tahan Kardiovaskular dengan Keterampilan Dasar Futsal Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 279–284.
- Herlan, H., & Komarudin, K. (2020). Pengaruh metode latihan high-intensity interval training (Tabata) terhadap peningkatan VO2Max pelari jarak jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(1), 11–17.
- Iskandar. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Gaung Persada Press.
- Jaya, A. (2008). . *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips permainan*. Pustaka Timur.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be a Champion.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo

Persada.

- M Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga Jakarta*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nia Lavenia, Dedy Putranto, E. P. W. (2019). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiah Sungaiselan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1).
- Noviarini, A. T. (2021). Tabata Workout Dalam meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1).
- Nurfazlina, Afriwardi Afriwardi, N. A. S. (2016). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskuler pada Pegawai Wanita RS Semen Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Putra dkk. (2017). Efektivitas Latihan Bodweight Training dengan Metode tabata untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Univeritas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2).
- Satria Puji Kurniawan Wibowoa, b, N. W. K., & Oce Wiriawan. (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).
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Tarsito.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif*. ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung.
- Syafruddin, & Harianto. (2021). Tingkat daya tahan Kardiovaskular pada Atlet Bulutangkis PB. Putra Solo Bagan Batu. *Jurnal Olahraga*.