

DAFTAR PUSTAKA

- Al Huzaimy, M. (2020). Pengaruh Latihan Interval Karate Tarkal One Kabupaten Garut 2020) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*. 1(3): 109-118.
- Badriah, Dewi Laelatul (2011). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam
- Bompa, Tudor.O. (2015). *Periodization Training for Sports*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Faul, E. (2015). *Action research*. In *Pflege*. Vol. 28, Issue 5. <https://doi.org/10.1177/001872677602900302>
- Gay. Mills., Airasian. (2009). *Educational Research Competencies for Analysis and Applications*" by L. R. Gay, Geoffrey E. Mills, and Peter W. Airasian was published in 2009, as noted in search result 2.
- Hasono. (2018) Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Ilmu Keolahragaan. Cooper Test Norm. (artikel) Tersedia: <http://paradedewimpi.blogspot.com/p/coopert\test-norm.html> di akses pada (kamis 20 Februari 2020).
- 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*.
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kordiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. 1(1).
- Malik Alkayis. (2019). "Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap VO2max (Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1.
- Mulyatiningsih, E. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Modul Pelatihan Pendidikan Profesi Guru: Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo₂max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 4(1): 108–116. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10649>
- Sanjaya, D. H. W. (2016). *Penelitian tindakan kelas*. Prenada Media.
- Saharullah, D. R. (2018). Komponen Latihan Fisik. *Ahragaan*. 7(2): 30-42.
- Susilo, H., Chotimah, H., & Sari, Y. D. (2022). *Penelitian tindakan kelas*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabera.
- Suhdy, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan VO₂ Max. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 1(2): 1-10.
- Sukma, R., Hidasari, F. P., & Haetami, M. Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Ekstrakurikuler Karate Smk Negeri 4 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*. 9(1).
- Slawi Tahun (2019)". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Moh. Nasution.
- Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah.
- Putra, Syantica Yan. (2013). Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, Dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman. (online).
Jurnal. Tersedia: <http://eprints.uny.ac.id/14878/1/SKRIPSI.pdf> di akses pada (17 Februari 2020).
- Wibowo, Herlambang Fajar and Widiyanto, Widiyanto (2019) *Efektivitas Metode Latihan Menyerang dan Bertahan terhadap kapasitas Anaerobik dan Indeks kelelahan Sepak Bola (FC UNY)*. S2 thesis, Pascasarjana.
- Yaumi, M. (2016). *Action Research: Teori, model dan aplikasinya*. Prenada Media.