

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. F. & Achmad Widodo. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2MAX) Pada Atlet Sepak Bola Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09.*, 103–108.
- Barfirman. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(3), 41–45.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Badriah, L, D. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Mutzaman.
- Faruk, M., & Agung Septian faruk. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. *Ejournal Unesa, Vol 1*, 1–8.
- Fauzan. (2019). Pengaruh Latihan HIIT Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Tim Bola Basket Putra KU-14 Mataram Yogyakarta.
- Furkan., Samsudin., & Haris, M. (2018). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepak Bola M2 United. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 17(2)*, 11–27.
- Gumilar, G. (2020). Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. Skripsi Universitas Negeri Siliwangi, 1–47.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, Ed.).
- Hutajulu, T. P. (2016). Pengaruh Latihan High Interval Intensitas Training Dalam Meningkatkan Nilai Volume Oksigen Maksimum Alet Sepak bola Juior (U-18).
- 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.
- Heden L, Lox C, Rose P, Reid S, Kirk EP. Satu set pelatihan ketahanan Fisiol. 2011;111(3):477Y84
- Kasman, I. (2021). Pengaruh Latihan Hight Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2 Max Pemain Sepak Bola STKIP Taman Siswa Bima. *MMusamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES, Volume 03 (Issue 02)*, 178–192.

- Klika, B., & Jordan, C. (2013). High-intensity circuit training using body weight: Maximum results with minimal investment. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 1–8.
- Kusnadi, N., Millah, H., & Islami, G. M. (2021). Hubungan kadar hemoglobin dan kadar lemak dengan daya tahan kardiovaskuler. 20(2), 169. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10603>
- Mubarok, Z, M., & Kharisma, Y. (2022). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Kapasitas VO2Max. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 128–136. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>
- Millah, H., Malik A, A., & Permadi, P, R., (2023). Pengembangan Latihan kebugaran HIIT 7 Menit Berbasis Aplikasi Android. *Journal of S.P.O.R.T.* <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7807>
- Narlan, A., & Juniar, T. D. (2018). *Statistika Dalam Penjas*. Deepublish.
- Ninzar, K., & Online, / Jmp. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (vo2 max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *JMP Online*, 2(8), 738–749.
- Nurhasan & Narlan, A. (2017). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. PJKR FKIP UNSIL.
- Simon., & Saputa. (2007). *Permainan Sepak Bola (Bagian 2)*. Tambak Kusumah.
- Sudjarwo, I. (2018). *Permainan Sepak Bola*. PJKR FKIP UNSIL.
- Sugyiono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung alfabetra.
- Rahman, T., Nurkholis, N., & Ismalasari, R. (2020). Pengaruh *High Intensity Interval Training (HIIT)* Rasio 1: 3 dan Rasio 1: 5 terhadap Kecepatan, Kelincahan dan VO2max Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 5 Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Zen, Z. M., & Aris Munandar, R. (2023). Pengaruh High Intensity Interval Training Dan Lari Cepat 30 Meter Terhadap Peningkatan Kualitas Vo2max Atlit UKM Bola Basket Stkip Yapis Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 01(01), 16–20.