

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif. U. M., (2017). *Ilmu Gizi Olahraga*. Tasikmalaya: Langgam Pustaka.
- Anggradiva., (2020) *Perbandingan Pengaruh Tabata Workout Dengan Intermittent Fasting Diet Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Overweight Di Sma Negeri 2 Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gibala. M. J., Little. J. P., Macdonald. M. J, dan Hawley. J. A. (2012). *Physiological adaptations to low-volume, high intensity interval training in health and disease*. The Jurnal Physiology. Pp 1077-1084.
- Harsono., (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Bandung: Rosda.
- Hasibuan. I. M., Susanto. I. H. (2019) Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Pr60 Workout Centre Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 7 Pp 502-509.
- Klika, Brett., Jordan, Chris M.S. (2013) *High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal*.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Lukmana. R.A., dan Wahyuni. (2019). *Pengaruh high intensity interval training (hiit) terhadap penurunan persentase lemak subcutan pada remaja*. University Reseach Colloqium. Pp 419-423.
- Meidina. R., Simbolon. D., Wahyudi. A. (2018). *Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight*. Jurnal Kesehatan. 3(9). Pp 478-484.
- Putra. K. P., Al Ardha. M. A., Kinasih. A., dan Aji. R. S. (2017). *Korelasi perubahan nilai vo2max eritrosit, hemoglobin dan hematokrit setelah latihan high intensity interval training*. Jurnal keolahragaan. 5(2), 161-170.
- Ristyawati. A. (2020). *Efektifitas kebijakan pembatasan sosial berskala besar dalam masa pandemic corona virus 2019 oleh pemerintah sesuai amanat*

- uud nri tahun 1945*. *Administrative Law & Governance Journal*. 3(2), 240-249.
- Sari. M. K (2020). Sosialisasi tentang pencegahan covid-19 di kalangan siswa sekolah dasar di sd minggiran 2 kecamatan papar kabupaten kediri. *Jurnal Karya Abdi*. 4(1), 80-83.
- Sidik. D. Z., Pesurnay. P. L., Afari.L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Skelly. L. E., Andrews. P. C., Gillen. J. B., Martin. B. J., Percival. M. E., dan Gibala. M. J. (2014). High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite time commitment. *Risearch Press journal*. Pp 1-4
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Syoergawi. B. M. (2014). *Kontribusi berat badan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bengkulu Selatan*. Universitas Bengkulu, Bengkulu.
- Wiguna. I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.