

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita dan Syafruddin. 2016. *Dasar-Dasar kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Ariadi. 2012. *Efektivitas Latihan Sirkuit dengan Periodisasi Jangka Pendek terhadap Stamina pada Atlet Kendal tahun 2012* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Barth Katrin dan Ullrich Zampel. 2003. *Training Soccer*. Oxford: Mayer & Mayer.
- Gumilar, Asep Rahmat. 2010. *Perbandingan Pengaruh Latihan antara Interval dengan Continuous Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya*.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2013. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC, 1022.
- Harsono. 2010. *Kondisi Fisik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Herlan dan Komarudin. 2020. *Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan Vo2max Pelari Jarak Jauh*. [online]. Diakses dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/download/24008/11675>
- Kardjono. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Diunduh dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196105251986011-KARDJONO/KONDISI_FISIK.pdf
- Kravitz, Len dan Zuhl Micah. 2014. *High Intensity Interval Training vs Continuous Cardio Training: Battle of the Aerobic Titans*. USA : ACSM Health and Fitness Summit.
- Lutan. 2010. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Maliki, dkk. 2016. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016*. [online] diakses dari <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1020>
- Nugraha. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.

- Nugraha dan Berawi. 2017. Pengaruh *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. [online]. Diakses dari <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1521>
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Pasaribu. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Pearson, S.J., Macaluso, A., & Hussain, S.R. (2015). *High Intensity Interval Training Vs Moderate Intensity Continuous Training in the Management of Metabolic Type Disease*. *MOJ Anatomy & Physiology* 2015, 1(5), 1-6.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ramadhan dan Yuliastrid. 2021. *Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani Di Tengah Pandemi Covid 19*. [online]. Diakses dari <https://journal.uui.ac.id/JKKI/article/view/4502>
- Reilly Thomas. 2016. *Science and Soccer*. London: E & FN Spon.
- Sajoto. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiarto, I. 2013. *Strategi Mencapai Juara Bulu Tangkis*. Solo. Setyaki Eka Anugerah.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendro. 2017. *Dasar-Dasar Keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2012. *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Trisandi. 2018. Efek Kerja *HIIT (High Intensity Interval Training) Treadmill* Selama 30 Menit terhadap Kehilangan Cairan Tubuh pada Member Pria *Mag (Muscle Academy Gym)*. [online]. Diakses dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/2939>
- Vidiari J, I., Adiatmika, I. P., Adiputra, L., Tirtayasa, K., Muliarta, M., dan Griadhi, A. (2017). *High Intensity Interval Training (HIT) Lebih Meningkatkan Ambang Anaerobik Daripada Steady State Training pada Siswa*. *Sport Fitness Journal* , Volume 5 Nomor 3.

- Wibowo, dkk. 2020. *Pengaruh Workout From Home terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot*. [online]. Diakses dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/9758/1/PENGARUH%20WORKOUT%20FROM%20HOME%20.pdf>
- Winstya. 2020. *Workout* adalah Aktivitas yang Dilakukan untuk Memelihara Kebugaran, Ketahui Jenisnya. [online]. Diakses dari <https://www.merdeka.com/trending/workout-adalah-aktivitas-yang-dilakukan-untuk-memelihara-kebugaran-ketahui-jenisnya-klm.html>