

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, M. P., & Dicky Tri Juniar, M. P. (2020). Pengukuran dan evaluasi olahraga (P. Wicaksono, A. Rasydany, & A. Y. Wati (eds.)). Grup penerbitan CV BUDI UTAMA
- Anggraeni, R. 2025. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Level VO2Max*. Eprints UMS. <https://eprints.ums.ac.id/132512/1/Naskah%20Publikasi.pdf>.
- Anggraini, S. F. & Achmad Widodo. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2MAX) Pada Siswa-siswi Bola voli Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09.*, 103–108.
- Badriah, L, D. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Mutzaman.
- Barfirman. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal.
- Bompa, T, O., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. *Human Kinetics*.
- Buchheit, M., & Laursen, P.B. 2022. *Interval Training untuk Adaptasi Aerobik-Anaerobik pada Atlet Remaja*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Unibabwi. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/5160/3079>.
- El Assar, M., et al. 2022. *Efisiensi HIIT dalam Meningkatkan VO2Max*. PMC NCBI. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12218014/>.
- Faruk, M., & Agung Septian faruk. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Bola voli Indonesia Lumajang. *Ejournal Unesa, Vol 1*, 1– 8.
- Fauzan. (2019). Pengaruh Latihan IT Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Tim Bola Basket Putra KU-14 Mataram Yogyakarta.

- Gronek, J. 2025. *Hubungan Invers IMT dan VO2Max pada Mahasiswa Aktif*. Jurnal Universitas Pahlawan. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/46172/29478>.
- Gumilar, G. (2020). Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Bola voli. Skripsi Universitas Negri 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 Bola voli 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.
- Kasman, I. (2021). Pengaruh Latihan Hight Intensity Interval Training (IT) Terhadap Peningkatan VO2 Max Pemain Bola voli STKIP Taman Siswa Bima. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs, 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.
- Komala, A. 2025. *VO2Max sebagai Prediktor Kebugaran Kardiorespirasi*. Jurnal Kedokteran Unila. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/download/3604/3343>.

- 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>
- Media Ilmu Keolahragaan: *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(3), 41–45.
- Millah, H., Malik A, A., & Permadi, P, R., (2023). Pengembangan Latihan kebugaran IT 7 Menit Berbasis Aplikasi Android. Journal of S.P.O.R.T.
<https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7807>
- Mubarok, M. Z. (2020). Pengaruh latihan interval dengan latihan fartlek terhadap peningkatan VO₂max pemain bola voli.
- 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>
- Narlan, A., & Juniar, T. D. (2018). Statistika Dalam Penjas. Deepublish.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga*. CV Budi Utama.
- Ninzar, K., & Online, / Jmp. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO₂Max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. JMP Online, 2(8), 738–749.
- Nurhasan & Narlan, A. (2017). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. PJKR FKIP UNSIL.
- Pratama, A. 2025. *Peningkatan VO₂Max Pasca-Latihan pada Siswa*. Ejournal UTP.
<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/download/4079/52052273>
[6.](#)
- Sifa, N. 2025. *Tingkat Daya Tahan VO₂Max Atlet*. Jurnal Unibabwi.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/5160/3079>.
- Simon., & Saputra. (2007). Permainan Bola voli (Bagian 2). Tambak Kusumah.

- Sudjarwo, I. (2018). Permainan Bola voli. 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 (IT)* Rasio 1: 3 dan Rasio 1: 5 terhadap Kecepatan, Kelincahan dan VO2Max Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 5 Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Wiecha, M., et al. 2023. *Prediksi VO2Max Berbasis Machine Learning*. PMC NCBI. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10198721/>.
- Yang, H. 2025. *Network Meta-Analysis Interval Training Methods*. PMC NCBI. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12218014/>. Diakses 19 Desember 2025.
- Zen, Z. M., & Aris Munandar, R. (2023). Pengaruh High Intensity Interval Training Dan Lari Cepat 30 Meter Terhadap Peningkatan Kualitas VO2Max Atlet UKM Bola Basket Stkip Yapis Dompus. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 01(01), 16–20.