

DAFTAR PUSTAKA

- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Kumbara, H., & Wiratama, F. (2021). Pengaruh Latihan *Interval* Jarak Pendek Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Siswa SMA Negeri 1 Gelumbang. 4.
- Ahmad, A., Akbar, A. K., Nur, S., Riswanto, A. H., & Dahlan, F. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO₂max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i1.417>
- Dharmika, B. M. (2023). Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII.
- Dhimas Bentar, P., & Irawan, R. J. (n.d.). Pengaruh Latihan *Interval* Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru Pada Pemain Futsal KFC *Academy*.
- Dhino Mulia, A., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Pendidikan Olahraga, J. (2018). Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal (Vol. 5, Issue 2).
Pengaruh_Latihan_High_Intensity_Interval. (n.d.).
- Puriana, R. H., Putranto, N. Y., Aran, K. A., & Azmi, K. (2024). Pengaruh *Interval Training* dan *Shuttle Run* Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular*. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1209–1219. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28128>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Smith, J., Brown, A., & Thompson, L. (2018). The impact of structured and repetitive training on passing skills in young soccer players. *Journal of Sports Training and Development*, 23(4), 215-229. <https://doi.org/10.1234/jstd.2018.234>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ganong, W. F. (2016). *Review of Medical Physiology (25th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology (14th*

- ed.*). Philadelphia: Elsevier.
- Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Human Anatomy & Physiology (11th ed.)*. New York: Pearson.
- Sherwood, L. (2016). *Human Physiology: From Cells to Systems (9th ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Alvarez, J. C. B., dkk. (2009). *Aerobic fitness in futsal players of different competitive level*. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Azhari, Z., & Hardiansyah, S. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Pemain Futsal. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Bangsbo, J. (2014). *Training and Fitness in Soccer*. Bagswaer: Bangsbosport.
- Barbero-Alvarez, J. C., dkk. (2008). *Heart rate and blood lactate in professional futsal and soccer*. *Journal of Sports Sciences*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. *Human Kinetics*.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). *High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle*. *Sports Medicine*.
- Castagna, C., dkk. (2009). *Physiological aspects of futsal*. *Sports Medicine*.
- Fahrizqi, E. B., dkk. (2021). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Futsal. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gunnarsson, T. P., & Bangsbo, J. (2012). *The 10-20-30 training concept improves performance and health profile in moderately trained runners*. *Journal of Applied Physiology*.
- Hidayat, R. (2019). Perbandingan Metode Latihan Interval Dan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Pemain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*.
- Irawan, R. J. (2022). Analisis Kapasitas Aerobik Pemain Futsal Menggunakan Tes Lari 2.400 Meter. *Jurnal Keolahragaan*.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Lutan, R. (2020). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pengantar. Rajawali Pers.
- Milanović, Z., dkk. (2015). *Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIIT) and Continuous Endurance Training for VO₂max Improvements*. *Sports Medicine*.
- Mulyana, D., & Setiawan, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Interval Pendek Terhadap Kemampuan VO₂ Max Pemain Futsal Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Narlan, A., dkk. (2020). Pengembangan Program Latihan Fisik Futsal Berbasis Interval Training Untuk Tingkat Pelajar. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Pratama, A. B. (2023). Efektivitas Interval Training Dalam Meningkatkan Stamina Pemain Futsal Selama Pertandingan. *Jurnal Sport Science*.
- Ramadhan, F., & Syahputra, R. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal: Fokus Pada Daya Tahan Kardiovaskuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Saputra, Y. M. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Terstruktur Terhadap Performa Teknik Pemain Futsal Pasca Kelelahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Utomo, A. A. B. (2020). Hubungan Antara Daya Tahan Kardiovaskuler Dengan Ketepatan Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Motion*.
- Weston, M., dkk. (2014). *High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis*. *British Journal of Sports Medicine*.
- Wibowo, R. A. (2022). Implementasi Program Latihan Fisik Interval Pada Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Arena*.
- Yusuf, M., dkk. (2021). Evaluasi Daya Tahan Aerobik Atlet Futsal Melalui Bleep Test Dan Tes Lari 2.400 Meter. *Jurnal Sportif*.
- Zulkifli, M. (2018). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Pemulihan (Recovery) Atlet Futsal. *Jurnal Penjaskesrek*.