

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rofiq, M. (2023). Pengaruh Latihan Interval Trainig 1: 1 dan 1: 2 Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kardiovaskular (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Arikunto, S. (2015). *Prosedure Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175-186
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics. panduan bahwa rest period dipengaruhi tujuan latihan: Power 2–5 menit. Hypertrophy 30–90 detik. Endurance  $\leq$ 30 detik.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Candra, D. P., Suwirman, S., Putra, A. N., & Arsil, A. (2024). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. *Jurnal JPDO*, 7(4).
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. WCB Brown & Benchmark. perhitungan interval berdasarkan sistem energi Aerobik 1:1 atau 1:0,5. Anaerobik 1:2-1:4.
- Gaitanos, G. C., & Williams, C. (2023). "The Effects of Sprint Interval Training on Sprint Performance and Muscle Metabolism." *Journal of Applied Physiology*,

- 134(3), 165-175.
- Gambetta, V. (1996). *Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Human Kinetics.
- Gantarialda, N (2021). Hubungan Indeks massa tubuh terhadap ketahanan kardiorespirasi dinyatakan dalam VO<sub>2</sub>Max. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1162-1167
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahaga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harrison, A., & Gaffney, T. (2022). "Interval Endurance Training for Improving Performance in Endurance Athletes." *International Journal of Sports Science and Coaching*, 17(2), 203-213.
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2001). Endurance and Strength Training for Soccer Players: Physiological Considerations. *Sports Medicine*, 31(9), 571–586.
- high-intensity interval training (HIIT) dengan istirahat terkontrol untuk menstimulasi VO<sub>2</sub>max.
- Islami, M. A. (2016). *Sejarah Perkebangan Futsal di Dunia*. 1–17.
- Kesuma, M. M. P. Pengaruh Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal DI SMA Negeri 2 Palembang.
- Latif, M., & Bakhri, R. S. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Nurul Falah Takokak. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 62–68. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56699>
- Laursen, P. B., & Buchheit, M. (2020). High-Intensity Interval Training for Sports Performance: The Science of HIIT. *Human Kinetics*.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Masjid, I. (2024). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 504-508.
- Mylsidayu, Apta. Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Sleman: Deepublish
- Pratama, M. L., & Noviardila, I. (2019). Pengaruh metode latihan circuit training terhadap free shoting penalti pada ekstra kurikuler siswa SMPN 01 Sungai Are Palembang. *Jurnal Bola*, 2(2), 72-80.
- Rachmawan, B. (2020). Pengaruh Interval Training terhadap peningkatan Vo2Max. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 1(2), 320–322. <https://doi.org/10.12816/0013313>
- Pratama, Muhammad Fizar. 2019. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Di SMP 2 Ngadirejo Temanggung Tahun Pelajaran 2018/2019.” 1–79
- Primayanti, I., & Hulfian, L. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 450-458.
- Rachmawan, B., Widodo, S., & Kumaidah, E. (2016). Perbedaan pengaruh interval training dan Circuit training terhadap vo2max siswa sekolah sepak bola Undip (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer* (2nd ed.). Routledge.
- Santoso, D. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora*, April, 1(ISSN 2503-2976), 1.
- Satria, M., & Fitriani, F. (2023). "Pengaruh Latihan Interval Berdasarkan Jarak terhadap Kecepatan dan Daya Tahan Atlet Sepak Bola." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 89-97.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono 2022 Kuantitatif, P. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suryana, E. Rahayu. (2023). Analisis Identifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah

Atas Universitas Singaperbangsa Karawang, 23-25.

Stojanovic, M., & Arsic, S. (2021). "The Effect of High-Intensity Interval Training on Aerobic and Anaerobic Performance in Athletes." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(2), 451-459

SportUp Indonesia (2023). "Panduan Latihan Interval untuk Pembakaran Lemak yang Efektif dan Optimal." SportUp.i

Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah (ssb) immanuel usia 13-15 di kabupaten jayapura