

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N., Nurajab, E., Nur, Y. M., & Agustawan, A. (2021). Judul: Peran Olahraga Pendidikan dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Jurnal Universitas Mitra Karya. In *Adityo Agustawan4/Jurnal Olympia* (Vol. 3, Issue 3). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i2.1739>
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Anggraini, F. S., & Widodo, A. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Sepak Bola UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 103–106. <http://dx.doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i1.848>
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350. [10.24036/patriot.v3i4.737](https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737)
- Christy, B. E., Raharjo, S., Andiana, O., & Yunus, M. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Dan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2max Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 3 Malang. *Sport Science And Health*, 4(10), 909–916. <https://doi.org/10.17977/um062v4i102022p909-916>
- Barfirman. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. Media Ilmu Keolahragaan: *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(3), 41–45. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Faruk, M., & Agung Septian Faruk. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Lumajang. *Ejournal Unesa*, Vol 1, 1–8.

<https://doi.org/10.33369/Jk.V4i1.10359>

Febrianta, Y. (2015). Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2).

[10.30595/dinamika.v7i2.928](https://doi.org/10.30595/dinamika.v7i2.928)

Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High-Intensity Interval Training Dan Fartlek Training: Pengaruhnya Terhadap Tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20.

<https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>

Furkan., Samsudin., & Haris, M. (2018). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepak Bola M2 United. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 17(2), 11–27.

<https://doi.org/10.33394/Gjpok.V8i2.4921>

Ginting, D. R., & Decheline, G. (2023). Efek Merokok Terhadap Kapasitas VO2Max Ikatan Mahasiswa Karo Arik Ersada Jambi. *Jurnal Pion*, 3(2), 111–122.

<https://doi.org/10.22437/jp.v3i2.27760>

Gumilar, G. (2020). Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. Skripsi Universitas Negeri Siliwangi, 1–47.

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi* (Bandung: Remaja Rosdakarya).

Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227–235.

<https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>

Hermansyah, H., & Soemardiawan, S. (2018). Pengembangan Model Latihan Dribble Pada Permainan Sepakbola PS. IKIP Mataram Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*, 254–261.

<http://dx.doi.org/10.1234/.v0i0.408>

Hutajulu, P. T. (2016). Pengaruh Latihan High Interval Intensity Training Dalam Meningkatkan Nilai Volume Oksigen Maksimum Atlet Sepakbola Junior (U-18). *Artikel Skripsi*, 3(1), 1–10.

Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan Metode Bermain III-I Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Pemain Bolavoli Pada Tim Putri Puslatkot

- Kota Kediri 2021. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 126–135.
[10.24036/JSOPJ.68](https://doi.org/10.24036/JSOPJ.68)
- Jusran, S., Maifa, S., & Hasanuddin, M. I. (2022). TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA PORPROV KOTABARU: Tingkat Kebugaran, Sepakbola. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 10(2), 45–56.
<https://doi.org/10.22487/tjsspe.v10i2.2412>
- Kasman, I. (2021). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pemain Sepak Bola STKIP Taman Siswa Bima. *MMusamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES, Volume 03 (Issue 02)*, 178–192.
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3526>
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21–30.
<https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.580>
- Kurniandani, R., & Dwi Rosella, K. S. (2017). *Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) Dan Continues Training Terhadap VO₂ Max Pada Pemain Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/50682>
- 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.
[10.1249/FIT.0b013e31828cb1e8](https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31828cb1e8)
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mappaompo, M. A., & Aprilo, I. (2022). *Gaya Mengajar Sepakbola*. Penerbit NEM.
- 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>
<https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1152>

- Narlan, A. Dan D. T. J. (2018). *Statistika Dalam Penjas*. Deepublish.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science And Education Journal*, 2(1).
<https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nurhasan & Narlan Abdul. (2017). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. PJKR FKIP UNSIL.
- Nuryastuti, T., & Siolon, Y. (2023). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lemparan Ke Dalam (Throw-In) Dalam Permainan Sepak Bola Pada Tim Sepakbola SMA Negeri 5 Tidore Kepulauan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 696–709.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7791051>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Ebiomedik*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7127>
- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218–227.
<https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.4949>
- Pranata, D. Y. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 134–146.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(2), 119–132.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616–626.
[10.24036/patriot.v2i1.561](https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.561)
- Putra, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464–476.
<https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki

- Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Sporta Saintika*, 2(1), 240–251.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v2i1.46>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Sunjoyo, S., Sakti Rumpoko, S., Sholeh, M., Sulistyono, J., Sistiasih, V. S., & Wijayanti, R. A. (2023). Sosialisasi Penyusunan Program Latihan High Intensity Interval Training Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proficio*, 4(2), 1–7.
<https://doi.org/10.36728/jis.v11i3.35>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238.
<https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- 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 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 01(01), 16–20.
<https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v1i1.19>