

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. K. S. 2011, '*Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Countinuous Circuit Dan Football Sirkuit Terhadap Peningkatan VO2 Max Pemain Sepak bola Mahasiswa Ditinjau Dari Rasio Kerja Istirahat 1:2 Dan 1:3 (Studi Eksperimen pada mahasiswa fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas pendidikan Ganesa Tahun 2011)*'. Tesis Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Anindita, A.P. 2017, '*Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di MTs Negeri Yogyakarta*', *Jurnal Student UNY*. vol 1, pp 1-10.
- Argantos, Yusef Efendi. 2016. '*Perbedaan Pengaruh Latihan Bermain dan Sirkuit Terhadap Peningkatan kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri Padang)*'. *Menara Ilmu*. vol 10.
- Arikunto, S., 2006, '*Metodelogi Penelitian*', Yogyakarta, Bina Aksara.
- Arikunto, S., 2013, '*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*', Jakarta, Rineka Cipta.
- Arjuna, F. 2014, '*Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Latihan Beban*'. Medikora. Yogyakarta: FIK UNY.
- Budi, D. R., & Nuryadi. 2015, '*Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP*'. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 10 (2).
- Bompa, 2015, '*Periodization Training for Sports. Unitted States : Human Kinetics*'.
- Depdiknas. 2010, '*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*'. Jakarta: Depdiknas.
- Dewi, Made Shinta Ratika Dewi dkk. 2016, '*Pengaruh Circuit Training Terhadap Waktu Reaksi dan Daya ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket*'. *eJournal Ilmu Keolahragaan Unirvesitas Pendidian Ganesha*. Volume 1.
- Giriwijoyo, Sidik, 2010. '*Ilmu Faal Olahraga. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*'. Bandung: FPOK UPI.
- Greene, L., Pate, R. 2015. *Training Young Distance Running, Third Edition*. United States Of America.

- Hidayat, Syarif. 2014, '*Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*', Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Ilmiyanto, F. 2017, '*Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh*'. Indonesia Performance Journal, 1(2), 91-97.
- Laksana, R. R. 2018, '*Perbedaan Pengaruh Latihan Sirkuit Berbeban dan Latihan Aerobik Interval Terhadap Penurunan Berat Badan Atlet Karate*'. Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 7(6).
- Maksum, 2012, '*Metodologi Penelitian dalam Olahraga*', Surabaya, Unesa University Press.
- Novarita, Y., Sitepu, A., & Suranto, S. 2018, '*Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa*'. JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 6(4).
- Nugroho, S. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnama, S., 2010, '*Kepelatihan Bulutangkis Modern*', Surakarta, Yuma Pustaka.
- Saifuddin, Azwar., 2011, '*Reabilitas dan Validitas*', Yogyakarta, Pustaka Belajar.
- Sandi, G. L. (2016). Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Sasono, D. N., & Slamet, M. 2019, '*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018*'. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 8(4).
- Septianto, R. 2016, '*Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di Smp Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016*'. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 1(9).
- Soewito, N. (2014). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono., 2013, '*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif kualitatif dan R&D*', Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono., 2018, '*Metode Penelitian*', Bandung, Alfabeta.
- Sugiharto. 2015, '*Circuit Training Dengan Rasio 1: 1 dan Rasio 1: 2 Terhadap Peningkatan VO2 Max*'. Journal of Sport Sciences and Fitness, 4(3).

- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. 2019, '*Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas*'. *Physical Activity Journal*, Vol 1(1), hal 8-17.
- Suharjana. 2013, '*Kebugaran Jasmani*'. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2011, '*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*'. Bandung : Lubuk Agung.
- Wiarso, Giri. 2015, '*Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*'. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wibowo, A. 2013, '*Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Man 2 Banjarnegara*'. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarni, A. 2015, '*Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai*'. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. 2012, '*Latihan fisik*'. Bandung: FPOK-UPI Bandung.

