

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, L., et al. (2018) 'Perbandingan Hasil Tes VO₂Max Atlet Renang Menggunakan Williams Swimming Beep Test dan Bleep Test', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), pp. 53–56. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8933>.
- Aji, Sukma. (2016) *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., dan Taufik, T. (2022) 'Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun', *Sport Science and Health*, 4(2), pp.156-174.
- Arikunto, Suharsimi. (2013) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, R. D. (2019) 'Survei Daya Tahan VO₂Max Pada Atlet Karate Lemkari Sulawesi Selatan' (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar).
- Atiq, A. (2018) *Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola*. Jl. Taman Pondok Jati J3 Taman Siduarjo: Zifatama Jawara
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015) *Periodization Training For Sports Third Edition*. Human kinetics.
- Brianmac. (n.d.). Pengaruh Interval Training Terhadap VO₂Max Atlet UKM Gulat Universitas Negeri Surabaya Lazoardy Zola Septian. Retrieved Januari 13, 2023, from <http://brianmac.co.uk/beep:htm>.
- Budi, Mohammad F. S., & Sugiharto. (2015) 'Circuit Training dengan Rasio 1:1 dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan VO₂Max', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), pp. 53-58.
- Chan, Faizal. (2012) 'Strength Training(Latihan Kekuatan)', *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, (1), pp. 1-8.
- Danurwindo dkk. (2017) *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Debbian, Ario dan Rismayanthi, Cerika. (2016) 'Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) dan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang', *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), pp. 19-30.
- Diputra, Rahman. (2015) 'Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)', *Jurnal Sportif*, 1(1), pp. 41-59.
- Fahlefi, P. M. I., Multazam, A., Rahmanto, S., dan Rahim, A. F. (2021) 'Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal', *Physiotherapy Health Science*, 2(2), pp. 62–68.

- Hariyanta, I. W. D., Parwata, I. G. L.A., dan Wahyuni, D. S. (2014) 'Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan VO₂Max', *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1, pp. 1-11.
- Harsono. (2017) *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herita, W., Arifin, R., dan Bastian, R. A. (2017) 'Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO₂Max Pemain Sepakbola', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), pp. 126-132.
- Herwin. (2015) *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayati, A. N., Setiawan, D. A., dan Herlambang, T. (2020) 'Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Tendangan Shooting Pada Ukm Futsal Putri Universitas Pgrri Semarang', *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), pp. 30-32.
- Hidayat, S. (2014) *Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irawadi, H. (2018) *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Kumar, V. (2016) 'Effect of Circuit Training Program on Selected Motor Abilities Among University Male', *International Jurnal Of Physical Education, Sport And Health*, 3(4), pp. 255-257.
- Kurniawan, R., & Ala, F. (2021) 'Kemampuan Vo₂Max Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya', *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(1), pp. 15-20.
- Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji. (2015) *Ilmu Kepelatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
- Maksum, Ali. (2012) *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Melissa King. (2018). *Mounties Netball Club*. Mounties Netball Club June 2005.
- Mubarok, M. Z. (2018) 'Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola'. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(2), pp. 301-311.
- Mubarok, M. Z., & Ramadhan, R. (2019) 'Analisis Tingkat VO₂Max Pemain Sepak Bola Darul Ma'arif Indramayu', *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), pp. 39-45.

- Nirwandi. (2017) 'Tinjauan Tingkat VO_2Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi', *Jurnal Penjakora*, 4(2), pp. 18-27.
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. (2007) *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oktavian, A. A., Nurudin, A. A., dan Bachtiar (2022) 'Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Penguatan Vo_2max Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 1 Cisaat' *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), pp. 131-134.
- Paradisis, G. P., et al. (2014) 'Multi-Stage 20-m Shuttle Run Fitness Test , Maximal Oxygen Uptake and Velocity at Maximal Oxygen Uptake', *Journal of Human Kinetics*, 41, pp. 81–87. doi : [10.2478/hukin-2014-0035](https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0035).
- Pasaribu, A. M. N. (2020) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 62 Tahun 2014 *Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler*. Tersedia di: <https://peraturan.go.id/id/permendikbud-no-62-tahun-2014> (diakses: 10 Januari 2023).
- Podstawski, R., Mankowski, S., dan Raczkowski, M. (2014) 'The Level of Strength and Endurance-Strength Abilities of Female Early Education Teachers as Examined by The Medicine Ball Forward Throw and The 3 Min', *Lase Journal of Sport Science*, 5(2), pp. 91-107. doi: 10.1515/ljss-2016-0035.
- Putra, J. R. A., dan Dinata, W. W. (2019) 'Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan VO_2Max Pemain Sepakbola SMA N 3 Kota Solok', *Jurnal Stamina*, 2(3), pp. 220-229.
- Syahida, H. Q. (2015) 'Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square dan Zig-Zag Run Terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepak Bola' (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Raharjo, S. M. (2018) 'Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola', *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), pp. 164-177.
- Rahmat, H. A.(2016),Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (VO_2Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama, *Jurnal Curricula*, 1(1), pp. 1-10.
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., dan Soleh, M. (2018) 'Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018', *Jurnal Kependidikan*, 4(2), pp. 47-57.

- Rosti. (2022) *Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Rustiawan, H. (2020) 'Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan VO_2Max ', *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), pp. 15-28.
- Salwa, S. Z., dan Akrom. (2020) 'Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter', *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), pp. 1-18.
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019) 'Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun', *Indonesia Performance Journal*, 3(1), pp. 8-15.
- Satria, M. H. (2018) 'Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma', *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), pp. 36-48. doi: <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i1.01.204>.
- Smirmaul, B. P. C., Bertucci, D. R., and Teixeira, I. P. (2013) 'Is the VO_2Max that we measure really maximal?', *Frontiers in physiology*, 4, pp. 1-4. doi : 10.3389/fphys.2013.00203.
- Sugiyono. (2017) *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011) *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukerti, N. L., Kanca, I. N., Sudarmada, I. N. (2017) 'Pengaruh Pelatihan Continuous Circuit Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO_2Maks) dan Kapasitas Vital Paru', *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(3), pp. 11-22. doi: <https://doi.org/10.23887/jiku.v4i3.7904>.
- Supriadi, Amir. (2015) 'Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), pp. 1-14.
- Supriady, A. (2020) 'Pengaruh Small Sided Games Terhadap Peningkatan VO_2Max ', *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), pp. 172-184. doi: <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.56>.
- Syafruddin. (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Tamakrin, S. (2014) A Brief History Of The Burpee. Tersedia di: http://www.huffingtonpost.com/2014/05/02/burpeehistory_5248575.html(di akses 10 Januari 2023).
- Trisandy, M. (2017) 'Peningkatan VO_2Max Melalui Latihan Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Bengkulu', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), pp. 70-85.

Wahyudianto, Muhammad Zunan, Irwan Setiawan, dan Budiman Agung Pratama. (2020) 'Pengaruh latihan small side game tipe intermitten terhadap kapasitas aerobik di sekolah sepak bola satria muda Lamongan', *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), pp 72-78.

Widiastuti.(2015) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RinekaCipta.

