

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, A. J. (2013). Pengaruh Pelatihan Lari Interval Dengan Rasio Kerja Dan Istirahat 1:1 Dan 1:2 Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler. 1-8.
- Adnyana, I. K. (2011). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Courtinuous Circuit Dan Football Sirkuit Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pemain Sepakbola Mahasiswa Ditinjau Dari Rasio Kerja Istirahat 1:2 Dan 1:3 . *Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Ahmad, A., Akbar, K. A., Nur, S., Riswanti, H. A (2020) Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO₂Max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan Glasser*.
- Ariadi, I. (2012). Efektivitas Latihan Sirkuit Dengan Periodisasi Jangka Pendek Terhadap Stamina Pada Atlet Puslat Kendal. *Universitas Negeri Semarang*.
- Basuki, S. (2016). .Kapasitas Vital Paru-paru, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Prestasi Lari 800 Meter. *Jurnal Kependidikan Vidya Karya*, Jilid 31.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology Of Training*.
- Budiwanto, s. r. (2008). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. *Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*.
- Candra, D., Suwirman, S., & Putra, A. (2024). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara. *Jurnal JPDO*, 7(4). <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.4.2024.82>
- Christina et al. (2016). Ilmu Kepelatihan Dasar. *Unesa University Press*.
- Corbin, C. L. (1997). Physical Fitness with Laboratories. *USA: Time Mirror Higher Education Group, Inc.*
- Darmawan, G. E. (2001). Cabang Olahraga Bola Basket. *Jakarta: Graha Ilmu*.
- Dewi Fridami, A. M. (2016). Daya Tahan Kardiorespiratori Siswa Pemain Basket Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar Lebih Baik Dari Pada Siswa Bukan Pemain Basket. *E-Jurnal Medika*, Vol. 5, No. 4.
- Dinata, M. (2013). Bola Basket Konsep Dan Teknik Bermain Bola Basket. *Jakarta: Cerdas Jaya*.
- Elra. (2017). Bola Basket Dasar. *Bengkulu: Universitas Dasehan Bengkulu Press*.
- Gibala, M. J. (2007). High-Intensity Interval Training: A time-Efficient Strategy For Pealth Promotion Current Sports Medicine Reports. <https://doi.org/10.1007/s11932-007-0033-8>.

- Gumantan et al. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jembe*.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek psikologi dalam Choacing. *Jakarta: CV. Tambak Kusuma*.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Ketrampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*.
- Juliantine, T. (2007). Teori Latihan. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Machiali, I. (2015). Stastik Itu Mudah: Menggunakan SPSS Sebagai Alat Bantu Statistik. *Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata*.
- Marlya, F. (2021). Pembelajaran Digital. *Bandung : Widina Bhakti Persada*.
- Abdullah, M. R. (2017). Prediction Of Specific Physical Characteristic And Fitness Relatedvariables On Cardiovascular Endurance Among Some Selected Male Uniform Arm Units Of Universiti Sultan Zainal Abidin, Malaysia. *Movement, Health & Exercise*.
- Ali, M., Sariana, E., Aqilla, N. (2021). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Perubahan Cardiorespiratory Fitness Pada Remaja Overweight. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*.
- Muhajir, M. I. (2019). Model Latihan Daya tahan Paru Jantung dan Otot Bagi Atlet Sepak Bola Kelompok Usia 17 Tahun. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 23.
- Nugraha, R. A. (2017). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespiratori. *Medical Journal Of Lampung University*.
- Pinzon. (1998). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kapasitas Vital Paru-Paru Golongan Usia Muda. *Uul Penelit Kesehatan*.
- Purnami, S. (2017). Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Hasil Tes Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Bolavoli Pada Kelas X1 Dan X2 Sma Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. *Praktik Pendidikan dan Pembelajaran Volume 1, Nomor 1*.
- Prananda, V. Y. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk Meningkatkan Vo2Max Pemain Sepak Bola Klub Sanherib FC. *Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- Rachman, A. (2021). Segala Hal Tentang Vo2Max Yang Perlu Anda Ketahui. Tersedia di:<https://www.sehatq.com/artikel/segala-hal-tentang- Vo2Max- yang-perlu-anda-ketahui/> (diakses: 23 Desember 2022)

- Santoso, S. (2014). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sari, S. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Skidmore, B. L. (2012). Acute effects of three different circuit weight training protocols on blood lactate, heart rate, and rating of perceived exertion in recreationally active women. *Journal of Sports Science and medicine*, 660.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sukadiyanto, D. M. (2011). Melatih Fisik. *Bandung: PT Lubug*.
- Sulistiyorini. (2006). Manajemen Pendidikan Islam. *Surabaya: Elkap*.
- Umar, M. A. (2017). Fisiologi Olahraga. *Universitas Negeri Padang*.
- wasscott, w. (2003). Building Strength & Stamina. *Human Kinetics*.
- Yanti, N. A. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*.
- Zen, Z. M. (2023). Pengaruh High Intensity Interval Training Dan Lari 30 Meter Terhadap Peningkatan Kualitas VO2MAX Atlet UKM Bola Basket STKIP Yapis Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*.