

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, T., Sari, Z. N., Okilanda, A., & Gemaël, Q. A. (2021). The Effect of Fartlek Training on the Increase in Vo2max of Tapak Suci Pencak Silat Athletes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.767>
- Aliffudin, M. H., Susanto, L., & Nugraha, P. D. (2022). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Circuit Training Dalam Peningkatan Vo2Max Pada Atlet Karate Kumite Dojo Inkanas Resmata Polres Kota Madiun. *Phyometric : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.32534/ply.v2i1.3481>
- Aprilia, Y., Setyaputri, N. Y., Gumilang, G. S., & Pratama, B. A. (2024). Analisis Kejenuhan Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board Pada Sesi Latihan. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 41(1), 8–18. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no1.a8383>
- Arazi, H., & Izadi, M. (2017). Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 9(1), 115–123. <https://doi.org/10.1515/bhk-2017-0017>
- Boihaqi, B., Mahyuddin, R., Muhaemin Mangngassai, I. A., & Andalia, N. (2021). Kardiovaskuler (Vo2 Max) Pada Anggota Mapala Marton Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(02), 6. <https://doi.org/10.29040/jie.v5i2.3333>
- Bompa, T. O. G. G. H. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Bompa, T. O. G. G. H., & Buzzichelli, C. A. (2015). Periodization of Strength Training for Sports. In *Periodization of Strength Training for Sports*. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Chania, B. W., Vai, A., Putu, N., Wijayanti, N., Gusdernawati, A., Jasmani, P., & Riau, U. (2022). Kardiovaskular Atlet Karate Putri. 9(April), 43–50.
- Chaudhari, N. D. (2017). Effect of fartlek training on speed and cardio-respiratory endurance of university men students. *International Journal of Physiology*, 2(1), 273–275. www.journalofsports.com
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3, 1–11. <http://eric.ed.gov/?id=ED470696>
- Dahlan, D., & Muslim, M. (2023). Minat Latihan Karate Atlet Inkanas Kabupaten Pangkep pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 14(2), 383–386. <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/sf14228>
- Daya, S., & Aparatur, M. (2024). *Multidisciplinary Science Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Terhadap Kualitas*

Belajar Mahasiswa / I Politeknik STIA LAN Jakarta Program Studi Manajemen. 1(11), 898–907.

Firmansah, M. W. (2021). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4(8)*, 91–100.

Gumantan. (2020). 3059-9895-1-Pb. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember, 1(1)*, 1–9.

Haris, F. H. S. Al, Anwariningsih, S. H., & Barid, A. J. (2018). Pemodelan Aplikasi Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Gaung Informatika, 8(2)*, 104–114.

Harsono, P. D. M. S. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Pt Remaja Rosdakarya. https://books.google.co.id/books?id=5W_vzwEACAAJ

Hasan, M., Bismar, A., & Akbar, A. (2021). Penerapan Pola Konsumsi dan Status Gizi dengan Tingkat Vo2. *Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*, 2421–2444.

Hermawan, R. (2020). *Fisiologi Olahraga* (Kahiwikarta Wahyu (ed.)). ANUGRAH UTAMA RAHARJA.

Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(01)*, 179–186.

Iskandar, A. (2023). Pengaruh Metode Circuit Training Dan Fartlek Training Serta Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Volume Oksigen Maximal. *Unimuda Sport Jurnal, 4(1)*, 44–64.

Iswadi, M. S. (2019). Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek. *Universitas Negeri Makassar*. <https://onsearch.id/Author/Home?author=Iswandi+Muh.Setio>

Kadir, S., Dulanim, H., B. Usman, A., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal of Sports Coaching, 4(1)*, 29–38. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13445>

Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics*. <https://books.google.co.id/books?id=FaQcmwEACAAJ>

Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. (2013). Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill Dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan, 1(1)*, 72–83. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2347>

Lahaba, M. A. (2019). Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, 627*, 1–8.

Lavenia, N., Putranto, D., & Walton, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal

- Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiah Sungaiselan. *Sparta*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.167>
- Leeuw, A.-W. de, Zwaard, S. van der, Baar, R. van, & Knobbe, A. (2021). Personalized machine learning approach to injury monitoring in elite volleyball players. *European Journal of Sport Science*, 22(4), 511–520. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1887369>
- Machali. (2017). *Statistik itu Mudah Mengenal dan menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik* (Issue October).
- Mamoribo, H. H. (2023). Pengaruh Metode Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Sepak Bola U-19 Perseru Serui Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(7), 1702–1718.
- Manggala, A., Maulana, F., & Bachtiar, B. (2023). Latihan Fartlek dan Latihan Cross Country Untuk Meningkatkan VO2MAX Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1734–1739. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6020>
- Masjaya, A., Kamaruddin, I., Alhim Dos Santos, H., & Asyhari, H. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Karate Inkanas Ranting Universitas Negeri Makassar. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(11), 88–100. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology : nutrition, energy, and human performance. In *TA - TT* - (8th ed). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/987653689>
- Muryadi, A. D., Rahayu, T., Setijono, H., & Rahayu, S. (2022). Effect of Circuit Training and Fartlek Training on Cardiorespiratory Endurance Football School Athletes. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET-2020)*, 574(Iset-2020), 467–471. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.087>
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46546>
- Natas, A. M. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Noviary, S. . (2020). Perbandingan Hasil Kapasitas Aerobik (VO2Max) Pada Atlet Karate Putra Under-Senior Nomor Kumite Antara Dojo Smaneka Kabupaten Kediri dan Puslatda Jatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 93–98.
- Parengkuan, M. (2021). Effect Of Jogging Training On (Vo2max). *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 11–15.
- Prananda, Y., Victor, G. S., & Yanti, N. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk Meningkatkan Vo2Max Pemain Sepak Bola Klub Sanherib Fc. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(9), 1–8.

- Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 134–146. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>
- Ramadhan, D. S., & Putra, S. A. B. (2020). Perancangan Dan Implementasi Aplikasi Sistem Informasi Pengelolaan Data Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Berbasis Web Di Politeknik Tedc Bandung. *Tedc*, 14(1), 99–103.
- Ringgo, A., & Rivai, rayoga P. (2017). Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan , Volume 4 , Nomor 2 , April 2017 Jurnal Ilmu Dan Kedokteran Dan Kesehatan , Volume 4 , Nomor Jurnal Ilmu Kedokteran Kesehatan , Volume 4 , Nomor. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(April), 67–73.
- Rizaldi, M., Mulia, L., & Heru Miftakhudin. (2024). *Perbandingan Latihan Continuos Running dan Interval Running terhadap Tingkat Daya Tahan Atlet Klub Karate Universitas Negeri Jakarta*. 3(1), 298–304. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Ryzki, A., Eri, B., Ishak, A., & Yogi, S. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Saifu, H., & Rusli, M. (2017). Studi Tentang Kemampuan Aerobik Dan Anaerobik Siswa Smp Yang Berdomisili Di Kota, Pedesaan Dan Pegunungan Di Sulawesi Tenggara H. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(2), 27–36.
- Santosa, G. H. Y. S., & Zafar, S. D. (2017). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)* (K. Adriyani (ed.); Edisi Pert). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Satimin, Himawan, A., Purwoto, S. P., & Haryo Mukti Widodo. (2024). *The Effect of Fartlek Training on Increasing VO2Max Capacity in Futsal players*. 7(Ii), 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- Science for Indonesia. (2021). *Apa Itu Intensitas Latihan? Bagaimana Cara Mengukurnya?* Sfidn. <https://www.sfidn.com/article/post/apa-itu-intensitas-latihan-bagaimana-cara-mengukurnya#>
- Setiyawati, I., & Setyawati, H. (2020). Fanatisme Pada Perguruan Cabang Olahraga Karate Ditinjau dari Budaya dan Olahraga di Kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 174(2), 174–179. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Sinurat, R. (2019). Profil tingkat volume oksigen maskimal (vo2 maks) pada atlet sepakbola Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 80–88.
- Sugiyono, P. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif 2019. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Sukma, R., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2017). Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Ekstrakurikuler Karate Smk Negeri 4 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38493%0Ahttps://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/38493/75676584653>

- Tampubolon, L. F., Derang, I., & Ginting, T. J. (2023). Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Mahasiswa Laki-Laki Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(1), 185–194.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research Methods in Physical Activity* (7th ed.).
- Togatorop, R., & Dewi Endriani. (2022). Pengembangan Variasi Latihan Tendangan Ushiro Mawashi Geri Pada Atlet Kumite Karate. *Journal Physical Health Recreation*, 2(2), 172–179. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i2.650>
- Wijaya, M. A., & Syafi, I. (2018). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Academy Abyasa U-16 KAB. Nganjuk Meildra Adil Wijaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24482>

