

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S, N & Mohammad Faruq. (2013). “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang”. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (1), 10.
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional (Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan)*. Jakarta: KATA PENA.
- Aprilia, Khalida Nawa. (2018). “Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018”. *Jurnal Power Of Sports*, 1 (1), 57.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). “Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3 (1), 32.
- Arifin, Ramadhan. (2017). “Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO2MAX Pemain Sepakbola”. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16 (2), 122-123.
- Arnandho, Lois (2017). “Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul”. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1 (6), 2.
- Artawan, Kadek Suryadi. (2015). “Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepakbola”. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 52.
- Barus, Nesra. (2020). “Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Siswa Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Barus Jahe Kabupaten Karo” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1) 3.
- Bompa, Tudor. O., (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Dubuque : Kendall Hunt Publishing Company.
- Bryantara, O. F. (2016). “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2MAKS) Atlet Sepakbola”. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4 (2), 238-240.
- Candra, Arya T & Moh. Agung Setiabudi (2021). “Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Camaba Prodi PJKR”. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7 (1), 11.
- Danurwindo dkk. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI.

- Darmawan, Ibnu. (2017). "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Penjas". *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7 (2).
- Darsi, H. (2018). "Pengaruh senam aerobic low impact terhadap peningkatan VO2max". *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1 (2), 42-51.
- Fajar, Muhammad Kharis. (2018). "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018". *Jurnal Koulutus*, 1 (2), 123.
- Fansuri, Hardi & Rahman, S. (2021). "Kontribusi Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis". *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1 (2), 118.
- Festiawan, Rifqi. (2020). "High-intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max". *Jurnal Keolahragaan*, 8 (1), 3.
- Harsono. (2015). *Kapita Skeletal Neurologi*, Edisi ke-2. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Huda, Muhammad M. (2015). "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII dan IX SMPN 5 Sidoarjo". *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3 (3), 697.
- Jatra, Rices. (2017). "Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang". *Jurnal Sport Area*, 2 (1), 81-82.
- Kardiawan, I Kadek Happy. (2014). *Pembentukan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kusuma, Ketut Chandra Adinata. (2018). "The Effect of Touch of The Ball in Small Sided Games on The Improvement Vo2max Amateur Football Players". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 7 (3), 129.
- Kusuma, Ketut Chandra Adinata. (2018). *Kepelatihan Sepakbola Teori dan Praktik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya. (2017). "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola Ekacita FC". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan GELORA*, 4 (2), 81.
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya. (2022). "Metode Latihan Sirkuit Dan *Crossfit* Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis". *Jurnal Pendidikan Mandala*, 7 (3), 584.

- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali pers.
- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajagrafindo
- Mulya, Gumilar. (2019). “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola”. *Jurnal Segar*, 8 (1),
- Mustafa, H., & Adnan, A. (2019). “Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak”. *Jurnal Patriot*, 2, 1064.
- Nirwandi. (2017). “Tinjauan Tingkat VO2MAX Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukit Tinggi”. *Jurnal Penjakora*, 4 (2), 18-24.
- Nosa, Agung Septian. (2013). “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang”. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (1), 3-5.
- Nusri, A., & Panjaitan, S. (2019). “Upaya Meningkatkan VO2max Melalui Latihan Interval Training Pada Atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior”. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3 (2), 96-105.
- Paradisis, G. P. Zacharogiannis dkk. (2014). “Multi-Stage 20-m Shuttle Run Fitness Test, Maximal Oxygen Uptake and Velocity at Maximal Oxygen Uptake”. *Journal of Human Kinetics*, 1 (41), 81-87.
- Purba, Jumesli. (2020). “Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3 (1), 11.
- Putra, A. T., & S, A. (2020). “Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola”. *Jurnal Patriot*, 2, 212.
- Rezki dkk. (2020). “Vo2 max klub sepakbola garuda muda kecamatan kuok”. *Journal Of Sport Education*, 2 (2), 80-82.
- Riduwan. (2015). *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan, M. (2020). “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang”. *Jurnal Performa Olahraga*, 5 (1), 65-72.
- Riyoko, Endie. (2019). “Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani”. *Jurnal OLYMPIA*, 1 (1), 30.
- Sinurat, Ridwan (2019). “Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2 Maks) Pada Sepakbola Universitas Pasir Pengaraian” *SPORTIF*, 5 (1), 82.
- Soekirno, D. R. H. (2017). “Pengaruh Metode Small Sided Games dan Metode Bagian Terhadap Hasil Belajar Passing-Control Sepakbola”. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1, (1), 126.

- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tumiwa, Hendra T. (2016). “Gambaran Kapasitas Vital Paru dan Volume Oksigen Maksimum (*VO2MAX*) Pada Atlet Sepakbola PS.Bank SulutGo Di Kota Manado Tahun 2016”. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5 (2), 252.
- Umar, dkk. (2020). “The Effect Of Physical Exercise With Iron And Without Iron On Hemoglobin Content And Maximum Aerobic Capacity”. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 9, (3), 1549.
- Wahyudi, Arief Nur. (2018). “Tingkat Kondisi Fisik Siswa Angicipi Muda Soccer School Ngawi U-15 Tahun”. *Jurnal Pendidikan Modern*, 3, (2), 2.
- Wirawan, W., & Irawan, R. (2019). “Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438.
- Yudi, A. A. (2019). “Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1.
- Yunus, Sabri. (2019). “Analisis Proses Latihan Pada Klub Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11, (1), 26.
- Zakiyuddin & Marsudi. (2016). “Analisis *VO2 max* pemain sepakbola usia 17-20 tahun di club Bligo Putra Sidoarjo”. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1 (1), 2.
- Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). “Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi. *Jurnal Patriot*, 2, 975.

