

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. (2007). Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do terbesar Di Dunia. PT. Raja Grafindo Persada.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang (Vol. 63, Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga.
- Chaabène, H., Franchini, E., Sterkowicz, S., Tabben, M., Hachana, Y., & Chamari, K. (2015). Physiological responses to karate specific activities. In *Science and Sports* (Vol. 30, Issue 4, pp. 179–187). Elsevier Masson s.r.l. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2015.03.002>
- Chaahène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamarf, K. (2012). *Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes*.
- Darmawan, G. E. B. (2010). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter*.
- Dharmadi, M. A. (2021). Metodologi Penelitian. www.madzamedia.co.id
- Dini Nugraheni, H., & Ayu Indraswari, D. (2017). Perbedaan Nilai Vo2Max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 622–631.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga (Vol. 4, Issue 1).
- JTelew, A., Langitan, F. W., & Sumendap, N. (2023). Tinjauan kondisi fisik atlet karate (inkai) di dojo ponompiaan kabupaten bolaang mongondow. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA*, 04(01), 191–208.
- Julfikar, A., Sudiana, K., Doddy, G., Ms, T., Keolahragaan, J. I., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2016). Pengaruh pelatihan lompat kijang terhadap peningkatan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. In *Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan* (Vol. 1).
- Kusuma, K. C. A. K., Ariani, L. P. T., Muliarta, I. W., & Sudiana, I. K. (2023). Edukasi tes dan pengukuran kondisi fisik berbasis sport science di smi panji anom.
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 53–61.

- Laksana, A. A. N. P., Budiadnyana, A. A. N., Widiantri, N. L. G., Krisnayadi, I. P. E., Adyana, I. W., & Dewi, I. A. K. A. (2020). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Shorinji Kempo Unit Kegiatan Mahasiswa IKIP PGRI BALI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 86–93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661590>
- Nurkadri, Akhmad, I., Suharta, A., Pujiyanto, D., Laksana, A. A. N. P., Siong, N. U., Hafiz, E., Setyawan, H., Hamysah, K., Sabariah, Rofi'i, Purnomo, A. A., Shidiq, & Syafitra, V. (2024). The role of digital smart wearable technology in measuring VO2MAX to support athlete performance and public health. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 61, 1534–1545.
- PB. FORKI. (2015). Kualifikasi Pra-PON XIX.
- Pusmendik. (2025). Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*. <https://Kebugaran-Pusmendik.Kemdikbud.Go.Id/Panduan/Fase-Ef/Tes-Daya-Tahan-Kardiorespirasi-Multi-Stage-Fitness-Test>.
- Rustiawan, H., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). Peningkatan vo2 max. 7(1), 15–28. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp>
- Saharullah, H. (2022). Metodologi Kepelatihan Olahraga (Nur Abidah Idrus, Ed.). Badan Penerbit UNM.
- Saptono, T., Mustofa, H., & Indriharta, L. (2023). Perbandingan Circuit Training Dan Interval Training Terhadap Vo2 Max Dengan Indeks Massa Tubuh Pemain Bola Voli.
- Suharjana. (2019). Tes dan Norma Pengukuran Kapasitas Aerobik. *Journal.Uny.Ac.Id*, 1–15., 1–15.
- Sutisna, I. K. (2013). Pengaruh Pelatihan Interval terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler dan Kecepatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1.
- Yogi Parta Lesmana, K., Semarayasa, I. K., Lanang Agung Partawa, I. G., Artanyasa, I. W., & Iwan Swadesi, I. K. (2024). The Effect of Shuttle Run Training on VO2Max Physical Condition Results in Dojo Ziezoyuki Karate Academy Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 12(3), 123–130.