

DAFTAR PUSTAKA

- Aendrik, O., & Adiputra, J. (2012). *Pengaruh Pelatihan Lari Interval dengan Rasio Kerja dan Istirahat 1:1 dan 1:2 Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular*.
- Agus Dharmadi, M. (2021). *Metodologi Penelitian*. Madza Media.
- Arikunto, S (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Bambang, K (1998). *Statistik Untuk Ekonomi Bisnis*. Yogyakarta: BPPE
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics*.
- Cahyani Putri. (2024). *Pengaruh High Intensity Functional Training Terhadap VO2Max Pada Mahasiswa Fisioterapi Inaktivitas The Effect Of High Intensity Functional Training On VO2Max In Inactivity Phisioterapy Student*.
- Cerika Rismayathi. (2015). *Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet*.
- Darmawan Y. (2020). *Pengaruh Interval Training 400m dan Tabata Training Terhadap Peningkatan VO2Max Mahasiswa Aktif Non-Athlit Unesa Pengaruh Interval Training 400m dan Tabata Training Terhadap Peningkatan VO2Max Mahasiswa Aktif Non-Athlit Unesa Yoan Darmawan*.
- Fauzian, I., & Hariyoko. (2024). Analisis indeks massa tubuh dan tingkat daya tahan kardiovaskular (VO₂max) siswa kelas kecerdasan SMAN 1 Turen. *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan Pendidikan*, 1(5).
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport*. Brown & Benchmark.

- Hasyim Juhanis. (2025). *Hubungan Frekuensi Latihan Gulat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja*.
- Indrayana, B. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*.
- Irianto, D. (2002). *Diklat Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). *Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh*. Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan.
- Ketut Chandra Adinata Kusuma, L. P. T. A. I. W. M. I. K. S. (2023). *Edukasi Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Berbasis Sport Science Di SMI Panji Anom*.
- Kanca, I, N (2006). *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Buku Ajar.
- Mahendrayani, L. I., (2025). *Penerapan Sport Science dalam Meningkatkan Performa Atlet*. Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan metode latihan interval ekstensif dan intensif terhadap peningkatan daya tahan aerobik. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(1), 77–90.
- Nurkadri. (2017). Perencanaan Pelatihan. *Jurnal Prestasi*.
- Nala, Ngurah. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UNUD.
- Randi Agan Inentaka. (2019). *Pengaruh Latihan Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik SMPN 3 Bantul Tahun Ajaran*

2019/2020.

Pranata, D. (2022). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*.

Rosti, S. (2022). *Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru*. Uereka Media Aksara

Sastyaviani, M., Nurmalasari, Y., Pebriyani, U., Pratama, S., & Nasruddin, I. (2024).

Hubungan Status Gizi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung. In Jurnal Medika Malahayati.

Setyawan R. (2022). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*.

Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Soenyoto, T., Adi S. (2023). *Fisiologi Olahraga*. Semarang: Cahya Ganhy Recovery

Swadesi, I. K. I., & Kanca, I. N. (2019). *Learning media development physical education sport and health based applications (The development of learning model based application for basketball, volleyball and soccer)*. In 1st International Conference on Education, Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019).

Suharjana. (2019). *Tes Pengukuran Kapasitas Aerobik*. FIK UNY

Sumintarsih, S. T., Mustofa, H., & Indriharta, L. (2021). *Perbandingan Circuit Training Dan Interval Training Terhadap VO2Max Dengan Indeks Massa Tubuh Pemain Bola Voli*.

Susilawati, I., Suprawesta, L., & Mulyajaya, M. S. (2024). *Pengaruh Model Terapi Latihan Beban Progresif untuk Mencegah Sarkopenia pada Lanjut Usia*.

Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Makassar, U. N., Keolahrgaan, I., Pendidikan, P., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Pettarani, J. A. P., Rappocini, K., Makassar, K., & Selatan,

- S. (2025). *Analisis Daya Tahan Kardiovaskular VO2MAX Atlet BKMF Basket FIKK UNM*. 5.
- Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). *Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve The Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 162–169
- Soepomo, B. (1997). *Statistik Terapan dalam Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dan Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tisna MS, G. D., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2025). *Project-based learning model and self-efficacy: Improving cognitive learning and sports massage skill*. *Bravo's: Jurnal of Physical Education and Sport Science*, 13(2), 289-307.
- Tudor O. Bomp, G. G. H. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition*.
- Wael, S. (2023). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi Manusia*. University Of Pattimura.
- Yoda, I. K., & Mashuri, H. (2023). *The effect of the combination of split jump and short sprint training on flexibility in volleyball*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 66–75.
- Yoda, I. K., Kusuma, K. C. A., Suwiwa, I. G., & Silva, H. da. (2023). *Pengaruh kombinasi split jump dan short sprint terhadap power otot tungkai dan kelincahan pemain bola voli*. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 250–260.
- Yoda, I. K., Wibowo, I. P. A., Rusiawati, R. T. H. D., Kusuma, K. C. A., & Tisna M. S, G. D. (2021). *Analysis of needs for the development of physical education learning model in elementary school based on traditional game*. In 4th International Conference on

Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021). Atlantis Press.

