

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Prana, I. K. W., (2019). *High Intensity Interval Training* lebih meningkatkan kapasitas aerobik daripada *Low Intensity Steady State* pada atlet karate Dojo Campuhan Asri di Denpasar
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). *High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Sports Medicine*, 43(5), 313–338.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Brooks, G. A., Fahey, T. D., & Baldwin, K. M. (2022). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Clark, J. (2016). *The impact of duration on effectiveness of exercise: The implication for periodization of training and goal setting for individuals who are overfat. Biology of Sport*, 33(4), 309–333.
- Darmawan, G. E. B. (2019). *Metodologi pelatihan olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Draper, N., & Whyte, G. (1997). *Anaerobic Performance Testing. Peak Performance*, 87, 7–9.
- Dharmadi, M. (2021). *Metodologi Penelitian*. Singaraja: Madza Media
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport*. Brown & Benchmark.
- Firmansyah, D. A., Gede, E. B. D., & Laksana, A. A. N. P. (2025). Pengaruh pelatihan *interval* terhadap peningkatan *VO₂Max* atlet Karate FORKI Kota Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*.
- Firdiansyah, Y. R., & Pramono, B. A. (2021). Kemampuan tingkat *volume* oksigen maksimal atlet karate usia 14–17 tahun di Dojo Cangu Karate Club
- Hadi, D., & Yudhistira, D. (2023). *High intensity interval training method in karate athletes: Can it improve power, agility, and endurance in the Kumite category? Journal Sport Area*,

- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal PENJAKORA Volume 4 Nomor 1, Edisi September 2017*.
- Hardyanto, W. (2020). Pengaruh Latihan Anaerob terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*,
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Inentaka, R. A. (2020). Pengaruh Latihan Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik Smpn 3 Bantul Tahun Ajaran 2019/2020. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Julfikar, A., Sudiana, I., & Doddy Tisna MS, G. (2016). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 1 Tahun 2016)*.
- Kardiawan, I. K. H., & Kusuma, K. C. A. (2014). Pembentukan dan pembinaan kondisi fisik. Graha Ilmu. ISBN: 978-602-262-360-1.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Human Kinetics.
- Kusuma, K., Ariani, L., Muliarta, I., & Sudiana, I. (2023). Edukasi Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Berbasis *Sport Science di SMI Panji Anom*. Volume 8, November 2023.
- Lesmana, I. K. Y. P. (2024). Pembinaan dan latihan atlet karate dalam meningkatkan prestasi olahraga. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer.
- Nala, N. (1992). Kumpulan Tulian Olahraga. Denpasar: UNUD.
- Rizaldi, M., Mulia, L., & Miftakhudin, H. (2024). Perbandingan latihan *continuous running* dan *interval running* terhadap tingkat daya tahan atlet klub karate Universitas Negeri Jakarta.
- Rezaei, A., et al. (2024). *Additional high-intensity intermittent training improves aerobic and anaerobic performance in elite karate athletes. Sport Sciences for Health*.

- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). *The importance of muscular strength in athletic performance*. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). *The importance of muscular strength in athletic*
- Sianturi, R. (2025). Uji normalitas sebagai syarat pengujian hipotesis. *Jurnal Pembelajaran dan Matematika Sigma*, 11(1).
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Setiawan, A., & Putra, I. (2020). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 120–128.
- Suwiwa, I. G. (2015). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Saputra, G. R., Budiawan, M., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh pelatihan langkah bayangan (*shadow*) memindahkan bola bulutangkis terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*.
- Suwiwa, I. G. (2018). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Singaraja: Undiksha Press.
- Suwiwa, I. G., & Tisna, G. D. (2020). *Kebugaran jasmani dan latihan fisik dalam olahraga*. Singaraja: Undiksha Press.
- University Press.
- Wijaya, M. A. (2017). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Quraissy, A. (2020). Normalitas data menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. *Journal of Health, Education*.
- Yue, Z., et al. (2025). *Effects of high-intensity interval training on combat sports performance: A systematic review*. *Journal of Sports Science*.
- Yoda, I. K. (2017). *Kondisi fisik dalam olahraga*. Singaraja: Undiksha Press.
- Pratama, R., & Nugroho, S. (2020). Pengaruh latihan kumite terhadap peningkatan kondisi fisik atlet karate. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 120–128.
- Raharjo, B. (2019). Pengaruh latihan *shadow boxing* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bela diri. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 45–52.