

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syabaruddin, 2011. Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Usia 8-12 Tahun Perenang Putra Amfibi Swimming Club. Tesis, Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Semarang. Hal. 4-8
- Albertus Fernanlampir, 2020. Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing) hal. 3
- Danung mirza afiffudin dkk, 2021. Pengaruh Interval Training Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Atlet Sekolah Sepakbola Lion FC KU 17. *Jurnal ilmiah UNNES* Vol.4.No.10 Hal.7-11
- Djaali, 2020. Metodologi Penelitian Kualitatif. (Jakarta: PT. Bumi Aksara) hal.7
<https://www.scribd.com/document/690508601/ARTIKEL-TEKNIK-DASAR-SHOOTING-DALAM-PERMAINAN-FUTSAL> diakses pada 20 Mei 2024 Pukul 20.25 Hal. 2
- Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya
- Janssen Peter G.J.M, 1997. Training Lactate Pulse-Rate By Electro Polar. Publisher. <http://www.sport-fitness-advisor.com/power-training.html>. (3 Mei 2015) Hal.
- Jujur Gunawan Manullang, 2018. Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kecepatan Tendangan Chudan Geri pada Cabang Olahraga Karate Dojo Universitas PGRI PALEMBANG hal. 2
- Justinus Lhaksana, 2008. Taktik & Strategi futsal modern (Jakarta: Be Champion Halim) Hal. 8
- Jeliana Selitaw, 2024. Mengenal apa itu interval Training dan Apa Saja contohnya. Artikel <https://prodiadigital.com/id/artikel/mengenal-apa-itu-interval-training-dan-contoh-latihannya> . Hal. 9
- M.Rinaldi & M. Syawal Roni, 2020. Buku Jago Futsal. (Tangerang: Cemerlang) hal. 10
- M.Sajoto. 1995, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize. Hal. 6
- Maryati, 2012. Mengenal olahraga futsal. Hal. 14-16

- Mochamad Zakky Mubarak & Yudhi Kharisma, 2022. Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO₂Max). *Jurnal Vol.8 No.1 Biomarti*: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Hal. 4
- Muhammad Ramdan, 2021. Metode Penelitian. (Surabaya: Cipta Media Nusantara) hal.2
- Permana, E. (2021). Pengaruh latihan metode block system untuk ketepatan shooting futsal. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 9-11.
- Sugiyono, 2021. Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan ReD. (Bandung: Sinar Baru Algensindo) hal. 2
- Samsul Azhar, 2022. Penjasorkes Keterampilan Olahraga dan Permainan. (Jawa barat : CV. Jejak) hal.3
- Zusyah Porja Daryanto, dkk. 2021. Alat Pelontar Bola Futsal ZPD Untuk Keterampilan Permainan Futsal. (Malang : Ahlimedia Pres) hal.1