

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi Pola Hidup Sehat dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 136–142.
- Akmal, J. ; I. ; S. H. (2022). Pengaruh Sasaran Target terhadap Kemampuan Vo2max Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Mtsn 2 Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2).
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/649>
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68.
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2603>
- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. . (2009). *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics.

- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*. Fakultas Keolahragaan, Univertsitas Negeri Malang.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Fatahillah, A. (2018). Pengaruh Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Giriwijoyo, & Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3059>
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tekhnik*. Salemba

Medika.

Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 91–97.

Kusuma, D. W. C. W. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Vo2max dalam Permainan Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian 2018 Univeristas Muslim Nusantara Al-Washliyah*, 0(September), 2016–2018.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Prosiding/article/view/423/408>

Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV. Salam Insan Mulia.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=wN0_EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=kebugaran+jasmani&ots=BfAmWRcaPz&sig=AGz_9_6PkbtKhxcpnEWgvZKKeSo&redir_esc=y#v=onepage&q=kebugaranjasmani&f=false

Lian, B. (2017). *KEPEMIMPINAN DAN KUALITAS KINERJA PEGAWAI* (D. Wardiah & D. Nuzulia (eds.)). NoerFikri Offset. <http://eprints.univpgri-palembang.ac.id/16/1/Dr.H.BukmanLian%2C>

M.M.%2CM.Si.%2CCIQaR.pdf

Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT. Raja Grafindo Persada.

M RANDI. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA NEGERI 1. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 14–44. [http://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/118/3/BAB II.PDF](http://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/118/3/BAB%20II.PDF)

Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>

Mutaqin, L. U. (2018). Upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21339>

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2016). Survei Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Plpd Kabupaten Bogor. *Motion*, 7(2), 191–202.

Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka cipta.

Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.

Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.176>

- Rusli, L. (2022). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. FIK UNY.
- Safriadi, M., Agus, A., & Gemaini, A. (2019). Pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan Kebugaran jasmani pemain sepakbola bumi sakti kabupaten mukomuko. *Jurnal Stamina*, 2(4), 35–43.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/672>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Saichudin Munawar, Sayyid Agil Rifqi*. Wineka Pedia. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/14.-BUKU-AJAR-BOLABASKET.pdf>
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Scholich, M. (1986). *Penempatan urutan dan putaran butir-butir latihan sirkuit*. Sportverl.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/130938495/Jurnal Olahraga001_2.pdf
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Pres.