

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., & Mada, U. G. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abdi (ed.); Issue April). CV. Pustaka Ilmu.
- Ahmadi, N. 2017. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Aidil Fitriyansyah. 2021. Pengaruh Latihan Cicuit Traning terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2Max pada Pemain Mega Futsal Musi Rawas. Jurnal. Universitas Sriwijaya.
- Andani, Sofia Arum and Widyastuti, Nurmasari (2016) Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus sinensis*) Terhadap Nillai VO2Max Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony *Training Camp* (GDTC) Salatiga
- Anindita, Adityo Putra. 2017. Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di MTS Negeri Yogyakarta 2 Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi FIK. UNY, Yogyakarta
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Argasasmita, H.dkk.2017. Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta:Kementrian NegaraPemudadanOlahraga.
- Ariffin, N. S. I., Fariq, F. I. M., Hamzah, N. A., & Ahmad, N. S. 2020. Effects of Circuit Training on Muscular Strength and Power , Jumping Height and Body Composition in Intellectual Disabilities Individuals. *Journal of Social Science and Humanities*, 3(2), 14–24. <https://doi.org/10.26666/rmp.jssh.2020.2.3>.
- Arikunto, S.2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Rineka Cipta, Jakarta
- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif. JUARA : Jurnal Olahraga, 5(2), 201–208. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.979>
- Bambang Hermansah. (2019). Analisis Promosi Media Sosial, Kesadaran Oahraga Dalam Permainan Bola Tangan Di Masyarakat Kota Palembang [Vol. 1 No. 1 \(2019\): Prosiding Seminar Nasional Olahraga](#)
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.

- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. 97 Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 3(June), 76–81. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Candra, S. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: CV.Putra Nugraha.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Elias, T., Uma, P., & Helina, G. 2019. *Effect of wall ladder exercise and circuit training on selected bio motor variables*. 4(1), 2109–2111.
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *Jurnal Stamina*, 3, 112–123.
- Gopinathan, P. 2019. Effect of circuit training on speed , agility and explosive power among inter collegiate handball players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 4(1), 1294–1296.
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2020). PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*. Andi Yogyakarta, Yogyakarta
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(November), 62–65
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 262–265. Retrieved from <http://www.journalofsports.com/archives/2017/vol2/issue2/PartE/2-2-19 H>
- Hardiansyah, S. (2017) Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan

OlahragaVol.4No.1,<https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Penjakora/Article/View/13369/8401>,Diakses25/3/2020

- Hardiansyah, S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>.
- Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F. (2020). Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 464(Psshers 2019), 914–918
- Hikmah, J. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. 2019. Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>.
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018 Tatang. *Jurnal Olahraga*, 5(1).
- Ismaryati, 2008. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Cetakan 2,LPP UNS dan UNS Press, Surakarta L
- Jujur Gunawan Manulang. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump dan Latihan Maegeri dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang, 220-228. e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com
- Kim, K., & Lee, H. (2019). Effects of circuit training interventions on bone metabolism markers and bone density of old women with osteopenia. 15(2), 302–307
- Kundu, S. (2017). Effects of Circuit Training and Plyometric Training on Leg Strength among Football Players. 125, 77–80
- Kusuma, L. S. W. 2017. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pemaian Sepakbola Ekacita Fc. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 4(September), 80–83.

- Mackenzie, Brian. Multistage Fitness Test Table, (online), <http://www.brianmac.co.uk/msftable.htm> diakses pada 12 November 2012
- M, Syathir. (2019). Latihan Sirkuit (Circuit Training) 1, <https://www.bacaki.id/2019/latihansirkuit-circuit-traing.html>, Diakses 24/3/2020
- Novarita, Yulia. 2018. Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII B SMP Negeri 2 Sekincau Lampung Barat. (Skripsi). UNILA, Bandar Lampung.
- Novera, P. (2020). *The Effect of Circuit Training on the Improvement of Dribbling Ability of Junior Players*. 460(Icpe 2019), 172–175. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.047>.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>.
- PERBASI. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket 2010*. Diakses dari <http://brosoppemalang.blogspot.com/2012/06/fiba-peraturan-resmi-bolabasket.html> pada tanggal 9 Agustus 2018, pukul 22.00 WIB.
- Pratama, B. A. (2015). Jurnal Sportif. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74–80. Retrieved from <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/576>.
- Qonitin, Ana Nisa'ul (2022) *TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO2MAX) ATLET PUTRA KLUB GLADIATOR PREMIER BASKETBALL ACADEMY*. Undergraduate thesis, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ramadhan, R. A., Wibisana, M. I. N., & Kresnapati, P. 2022. Perbandingan Interval Training dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobic. *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 2(1), 15. <https://doi.org/10.37086/gerak.v2i1.550>.
- Rezot, K. (2016). Pengertian Latihan Sirkuit Pada Kebugaran Jasmani, <https://materiku86.blogspot.com/2016/10/Latihan-sirkuit.html>, Dikases 23/3/202
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.

- Septia, A. 2022. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Tubuh. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 27–37.
- Sigit Nugroho. 2020. Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 MAX) Mahasiswa Pro Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sin, T. H. 2020. *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih* (Cetakan Pe). Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sodikun, I. 2018. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiharto, dkk. 2015. *Journal Sport Sciences and Fitness*. Jurnal Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sugiyono. 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan R N D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2016. “*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*”. Alfabeta, Bandung.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2005). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sumiyarsono, D. 2018. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sungkowo, R., Kaswarganti, B., & Kumbu, S. (2015). Pengaruh Latihan Interval dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>, Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802, Diakses 2/3/202
- Tommy, Boone. 2012. Effect of Walking and Running on the Cardiorespiratory System, Muscle Injury, and the Antioxidant System after 30 Min at the Walk-Run Transition Speed. *Journal of Exercise Physiology*.

- Tjaliek Soegiarto. (1991). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta T
- Wahjoedi. 2016. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wara, Kushartanti. 2009. Fisiologi dan Kesehatan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.
- Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Rajawali Pers
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Wirat Sonchan, dkk. 2017. International Scholarly and Scientific Research & Innovation. Jurnal Burapha University, Thailand