

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M. Saryono. (2012). Penelitian yang berjudul Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Bompa T. O. (2015). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Awan Hariono, (2015) “*Metode Melatih Fisik*”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto. S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Brooks dan Fahey, 2017. *Exercise Physiology*. Newyork : Macmillan Publishing Company. Hal : 321-325,330-338
- Depdikbud. (2013). Permendikbud no 81 A tentang Implementasi Kurikulum. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fox. E.L. (2013). *The physiological Basic of Exercise and Sport*. USA : Wim.C. Brown Publisher.
- Jaya A. 2017. Futsal: Gaya Hidup. Peraturan. dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- <http://caturdewanto.blogspot.com>. diakses tanggal 16 Mei 2023
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga*. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Linda Susila (2021) dengan judul penelitian Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* dalam meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kelincahan pada Permainan Bola Volly
- Kravitz, Len dan Zuhl Micah. *High Intensity Interval Training vs Continuous Cardio Training: Battle of the Aerobic Titans*. USA : ACSM Health and Fitness Summit.
- Kumaidi. 2013. Pengantar *Metode Statistika*. PT. Tarsito. Bandung.
- Halim Sahda. 2012. 1 Hari Pintar Main Futsal. Yogyakarta: Media Presindo.
- Irianto. D. P. (2018). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Lhaksana. 2012. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mulyana. 2011. *Panduan pendirian Ekstrakurikuler. Tiga Bersaudara*. Majalengka
- Murhananto. 2017. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Rusli Lutan dkk. 2014. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.
- Satria Puji Kurniawan Wibowo (2019) dengan judul *Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan dan Kelincahan Pada Usia 13-15 Tahun*
- Saryono. (2014). *Futsal Sebagai Salah Satu Alternatif Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. (Nomor 65 tahun 2007). Hlm 45-47.
- Yuliani. M. 2021. *Cerdas Dalam Coaching*. Malang. MNC Publishing.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2019. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Taufiq Rahman (2020) dengan judul *Pengaruh High Intensity Interval Training Rasio 1 : 3 dan Rasio 1 : 5 Terhadap Kecepatan, Kelincahan dan Vo2Max Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 5 Mataram*
- Tenang. J. O. 2014. *Mahir bermain futsal*. Ganeca Exact Bandung. Bandung.
- Usman. 2018. *Managemant Ekstrakurikuler*. Perkasa Jaya. Bandung
- Vivian Heyward. (2014). *The Physical Fitness Specialist Certification Manual*. Dallas TX : The Cooper Institute for Aerobics Research