

DAFTAR PUSTAKA

- A, P., Munar, H., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2Max Atlet Sepakbola PS.Tungkal Ulu U-21. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 25–34. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.83>
- Bahriyanto, A., Raharjo, B. B., Rahayu, S., & Irawan, F. A. (2023). Kapasitas Aerobik Pemain Futsal Universitas Muhammadiyah Jember. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 1230–1232.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63. <https://doi.org/10.1080/02640410701287289>
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Darmawan, Yoan. Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Interval Training 400m dan Tabata Training Terhadap Peningkatan VO2Max Mahasiswa Aktif Non-Atlit Unesa Pengaruh Interval Training 400m dan Tabata Training Terhadap Peningkatan VO2Max Mahasiswa Aktif Non-Atlit Unesa Yoan Darmawan Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2), 1–18.
- Emberts, T., Porcari, J., Doberstein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 612–613.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>
- Fajrin, F., Kusnanik, N. W., & Wijono. (2018). Effect of High Intensity Interval Training on Increasing Explosive Power, Speed, and Agility. *Journal of Physics : Conference Series*. 10.1088/1742- 6596/947/1/012045
- Gen, R. N. F. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian*, 05, 44–48.
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal* (D. GNR (ed.)). MedPress Digital 2012. <https://play.google.com/books/reader?id=omtRBgAAQBAJ&pg=GBS.PA>

2&hl=id&lr=&source=gb_s_atb

- Herlan, H., & Komarudin, K. (2020). Pengaruh Metode Latihan HighIntensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan VO2Max Pelari Jarak Jauh. *Ejournal UPI*. Vol. 12, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.17509/jkoup.v12i1.24008>
- Harsono, D. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja RosdakaryaOffset-Bandung
- Iqbal, M. (2023). Pengaruh Latihan Shadow dan Ladder Drill Dengan Interval Training 1:1 dan 1:1/2 Terhadap Kelincahan dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bulu Tangkis. In *Journal of Engineering Research*.
- Junaedi, A., Yunus, M., & Taufik, T. (2023). Optimising Cardiovascular Fitness: A Pretest-Posttest Investigation of Tabata Training on VO2max in Junior Futsal Players. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 2. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.2159>
- Khomarul, N. (2019). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(4), 738–749.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). The influence of the differences within the preliminary vo2max level on the Tabata training results. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 327. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13490
- Maulana, I., Wahyudi, A. N., Max, V. O., & Max, V. O. (2020). Siswa Sekolah Sepakbola Metro Ketawang Football Club Ngawi Usia 15 Tahun. *SMART SPORT Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 16(1), 16.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Olson, M. (2014). TABATA It's a HIIT! LEARNING OBJECTIVE. *ACSM s Health & Fitness Journal*, 18(5), 17–24. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000065>
- Putri, Nadira Deanda and Purwoko, Yosef (2018) *PENGARUH PEMBERIAN KISMIS (Vitis vinifera L.) TERHADAP VO2MAX PADA MAHASISWA USIA MUDA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*. Undergraduate,thesis,Faculty,6-28 <http://eprints.undip.ac.id/63637/>
- Pramata, A. (2016). Analisis Kemampuan VO2 max pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), 575–581.
- Rangga, B., & Putra, I. B. (2017). Efektivitas Latihan Bodyweight Training Dengan Metode Tabata Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fkip