

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, R. A., Saleh, M., Jasmani, P., & Sukabumi, U. M. (2024). *Kontribusi High Intensity Interval Training Terhadap Vo2max : Studi Eksperimen Dalam Permainan Bola Voli*. 1(2), 162–168.
- Aljupri, S. M., & Saputra, A. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Pada Sekolah Menengah Pertama. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 13–21. <https://doi.org/10.22437/Csp.V12i1.22394>
- Ardana, M. P. T. (2023). Pengaruh Latihan Jump Box Dan Resistance Band Terhadap Kemampuan Jump Smash Pada Atlet Badminton Pb. Persatuan Palembang. *Capital & Class*, 0969(45), 0–1.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Futsal Putra Undikma. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/Jisip.V4i4.1583>
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions To The Programming Puzzle: Part Ii: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load And Practical Applications. *Sports Medicine*, 43(10), 927–954. <https://doi.org/10.1007/S40279-013-0066-5>
- Dwiki Santoso, A. (2020). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Panjang Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Mts Al-Fata Desa Pasir Agung*. 105(3), 129–133. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=Cache:Bdsuqohoc i4j:https://media.neliti.com/media/publications/9138-id-perlindungan-hukum-terhadap-anak-dari-konten-berbahaya-dalam-media-cetak-dan-ele.pdf+&cd=3&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- 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), 9–20. <https://doi.org/10.21831/Jk.V8i1.31076>
- Gist, N. H., Fedewa, M. V., Dishman, R. K., & Cureton, K. J. (2014). Sprint Interval Training Effects On Aerobic Capacity: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(2), 269–279. <https://doi.org/10.1007/S40279-013-0115-0>
- Haniah, N. (2019). Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors. *Statistika Pendidikan*, 1, 1–17. <http://statistikapendidikan.com>
- Hasan, B., & Prasetyo, M. T. (2022). Pengaruh Permainan Bulu Tangkis Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Kusuma Jaya Jayapura. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 7(14), 10–16.
- Herlan, H., & Komarudin, K. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) Terhadap Peningkatan Vo2max Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 11–17. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V12i1.24008>

- Hidayati, M. A. (2019). Pengaruh Pengajaran Ibing Pencak Silat Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa Tunalaras Di Kelas Inklusi Sdn 179 Sarijadi Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu. *Perpustakaan.Upi.Edu*, 1–10.
- 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>
- Kadek, I., Astawan, T., Ayu, K., & Widhiyanti, T. (2023). Pelatihan High Intensity Interval Training (Hiit) Meningkatkan Vo2max Atlet Basket. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 11–20.
- Khair, Z., Rahim, A. F., & Multazam, A. (2023). Literature Review: Perbandingan High Intensity Interval Training (Hiit) Dengan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 3(1), 27–32. <https://doi.org/10.54082/Jupin.127>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Listiandi, A. D., Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., Hidayat, R., Bakhri, R. S., & Abdurahman, I. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Dan Self-Efficacy. *Jendela Olahraga*, 5(2), 9–17. <https://doi.org/10.26877/Jo.V5i2.5442>
- Little, J. P., Safdar, A., Wilkin, G. P., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2010). A Practical Model Of Low-Volume High-Intensity Interval Training Induces Mitochondrial Biogenesis In Human Skeletal Muscle: Potential Mechanisms. *Journal Of Physiology*, 588(6), 1011–1022. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2009.181743>
- Mahdian Junarko, Zikrur Rahmat, Dan M. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Pb. Pasha Jaya Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 14.
- Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217–225. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5589743>
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2022). Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2max). *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 128–136. <https://doi.org/10.35569/Biormatika.V8i1.1152>
- Novri Gazali, R. C. (2020). *Peraturan Dan Perwasitan Bulutangkis*. Ahlimedia Press. <https://play.google.com/books/reader?id=F5dfeaaqbaj&pg=GBs.Pr3&hl=id>

- Nugraha Budiman Faza. (2017). Standarisasi Vo2max Atlet Bulutangkis Kategori Tunggal Remaja Putra Di Jawa Barat Budiman Faza Nugraha (Pko Fpok Upi). *Standarisasi Vo2max Atlet Bulutangkis Kategori Tunggal Remaja Putra Di Jawa Barat*, 10(2), 1–14.
- Nugroho, S. (2020). Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta* (Issue September). https://www.researchgate.net/profile/Sigit-Nugroho-7/publication/344428843_Perkembangan_Olahraga_Permainan_Bulutangkis/links/5f7452d492851c14bca07751/Perkembangan-Olahraga-Permainan-Bulutangkis.pdf
- Nurman Hasibuan, Syahputra Manik, & Rosmaini Hasibuan. (2022). Hubungan Antara Vo2 Max Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Ikor Fik Unimed. *Diajar: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(4), 534–539. <https://doi.org/10.54259/Diajar.V1i4.1716>
- Nusri, A., & Panjaitan, S. (2019). Upaya Meningkatkan Vo2max Melalui Latihan Interval Training Pada Atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(2), 96–105.
- Parmadi, M., & Nurkholis Mubarak, A. (2024). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Bulutangkis U-15 Putra Cardiorespirational Endurance Levels Of Men's U-15 Badminton Athletes*. 12, 12–20.
- Pelamonía, S. P., Puriana, R. H., Wahyono, M., & Haq, A. D. (2024). Pengaruh Latihan Intensive Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Bulu Tangkis Tunggal Putra Usia 15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 524–533. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V7i1.26044>
- Permata, A. (2018). Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-iii Fisioterapi Universitas Abdurrah. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (Jif) Volume 1, 1*
- Prabowo, S. B. (2023). *Pengaruh latihan fartlek dan circuit training terhadap peningkatan endurance atlet badminton* pbinfinityu-16. November, 2048–2055.
- Pranata, A. K. (2019). Analisis Daya Tahan Aerobik Maksimal (Vo2max) Dan Anaerobik Pada Atlet Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Pb. Bintang Timur Surabaya Menjelang Kejurnas Jatim 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/12345%0ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/viewfile/12345/11406>
- Putra, K. P., Al Ardha, M. A., Kinasih, A., & Aji, R. S. (2017). Korelasi Perubahan Nilai Vo2max, Eritrosit, Hemoglobin Dan Hematokrit Setelah Latihan High Intensity Interval Training. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 161. <https://doi.org/10.21831/Jk.V5i2.14875>

- Putra, P. P., Rofi'i, & Cholid, A. (2020). Circuit Training: Model Latihan Untuk Menunjang Ketepatan Pukulan Backhand Bulutangkis. *Journal Sport Area*, 5(1), 84–96. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.Vol5\(1\).4634](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.Vol5(1).4634)
- Putri Julia Anisah, H. (2024). *Pengaruh Latihan Interval Running Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Abs Marsa*. 825–830.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.V11i2.20317>
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.25157/wa.V7i1.3108>
- Santoso, H. P., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Pembinaan Bulutangkis Di Kota Magelang (Penelitian Evaluatif Klub-Klub Bulutangkis Di Kota Magelang). *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(2), 133–140. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0apembinaan>
- Setiawan, C., Jannah, S. M., Kurniawan, M. D., & Nurhayati, S. E. (2024). High Intensity Interval Training (Hiit) Dalam Meningkatkan Daya Tahan Dan Mencegah Cedera Pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.88362>
- Sholicha, U., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional Dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 165–174.
- Simanjuntak, F. (2023). *Sejarah Perkembangan Bulu Tangkis Di Indonesia*. Medcom.Id. <https://www.medcom.id/olahraga/bulutangkis/8komamdn-sejarah-perkembangan-bulu-tangkis-di-indonesia>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta,Cv.
- Suparyanto Dan Rosad. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Sistem Aerobik Dan Stamina Ssb Jeli Putra U13. *Suparyanto Dan Rosad (2015)*, 5(3), 248–253.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (2015). Effects Of Moderate-Intensity Endurance And High-Intensity Intermittent Training On Anaerobic Capacity And Vo(2max). *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 28(10), 1327–1330. <https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>
- Wahyudin, M. Y., & Anto, P. (2019). Ikon-Ikon Sejarah & Peraturan Bulu Tangkis Untuk Infografis. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 1(02), 138–146. <https://doi.org/10.30998/vh.V1i02.28>
- Wajib, M., Aditya, R. A., Sihombing, H., & Mes, H. (2022). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Lari Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 10(2), 44–49.

- Wibowo, S. P. K., Kusnanik, N. W., & Wiriawan, O. (2019). *Pengaruh High Intensity Interval Training (Hiit) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan, Dan Kelincahan Pada Usia 13-15 Tahun*. 4(2).
- Wijaya, F., Yusup, U., & Sidik, D. Z. (2022). Pengaruh Metode High Intensity Interval Training Menggunakan Elevation Training Mask Terhadap Peningkatan Anaerobik Laktasid Pemain Futsal Putra Upi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 1–7. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V14i1.39379>
- Wiswadewa, Y., Adiputra, N., Satriyasa, K. B., Jawi, I. M., Adiatmika, P. G., & Purnawati, S. (2017). Metode High Intensity Interval Training Selama 15 Menit Dapat Meningkatkan Vo2max Dan Kecepatan Gerak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Pgri 2 Denpasar. *Sport And Fitness Journal*, 5(2), 30–37.