

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenadamedia group.
- Aditya Mukti, F. (2018). Mukti, F. A. (2018). Pengaruh Permainan 1 Vs 1 Continuous Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dan Controlling Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Ipa 1 Sma Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 125–134.
- Agung, S. N. (2014). *Survey tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia lumajang*.
- Anggoro, M. T. (2008). *Metode Penelitian*. Universitas Terbuka.
- Aras, A. (2021). *Aras, A. (2021). Teknik Shooting Dalam Sepakbola*.
- Batty. (2011). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. C.V Pionir jaya.
- Dick, F. W. (2006). *Sports Training Principles*. LepusBooks.
- Erwin Arifuddin. (2016). *Pengaruh Latihan Countinous Running Terhadap Tingkat Kebugaran (Aerobik) Pada Siswa Sepakbola Usia 15-18 di Akademi Training Center Kota Salatiga*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- Ganong, W. F. (2000). *Fisiologi Kedokteran, terjemahan Adrianto, P., Buku Kedokteran*. EGC.

- Giri Wiarto. (2013). . *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2007). *Fisiologi Kedokteran (terjemahan)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hadi, A. (2016). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Dengan Interval Running Dan Kolesterol Terhadap Vo2 Max Atlet Sepakbola Pplp Provinsi Aceh. In *Repository Institusi Universitas Sumatera Utara*.
- Hasibuan, R., & Damanik, R. Z. (2019). Pengaruh Latihan Interval Running Dengan Continuous Running Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Vo2 Max Pada Atlet Baseball Binaan Usbc Universitas Negeri Medan 2018. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.24114/so.v2i2.11178>
- Herry Pernando. (n.d.). *Mengukur VO2Max dengan Bleep Test*. Retrieved February 12, 2022, from <https://www.herrypernando.my.id/2014/02/mengukur-vo2max-dengan-bleep-test.html>
- Hidyah, T. (2011). Latihan Multilateral Alternatif Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Iskandar, Tatang. Kemala, Aisya. Prayoga, S. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Metode Taktis Terhadap Akurasi Menendang Pada Peserta Latih Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Tambelang. *Journal Motion*, 10(2), 77–83. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/1741>
- Ismanda, S. N. dkk. (2017). Efektifitas Latihan Tahap Persiapan khusus Terhadap

- Endurance Atlet Pria Junior Cabang Olahraga Taekwondo. *Terapan Ilmu Keolahragaan Special Issu 01 Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 333–338.
- Kadir, A. (2005). *Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik*. Universitas Wijaya Kusuma.
- Moh. Nur Kholis. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal Sportif*, 2(2), 76–84. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Mylsidayu, A. (2016). *Ilmu Kepeleatihan*. Equator.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepakbola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Networks, I., & Geography, E. E. (2019). Sumarlin, S. (2019). *Kontribusi Kelentukan Tugok Keblakang, Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Murid Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa (Doctoral dissertation, UNIVE. 1.*
- Nurhasan, & Hasanudin Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Rahmawati, A. (2017). Arifin, R., & Erliana, M. (2018). Latihan Teknik Dasar Sepakbola Untuk Pemula. *Latihan Teknik Dasar Sepakbola Untuk Pemula. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 201910367*, 1–35.

- Ramadhan, P., & Januardi Irawan, R. (2022). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo 2 Max Atlet Porprov Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 191–198.
- Sharkey, B. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Desmarini, Eri, N. 2003 (ahli bahasa). Ed. 2, Cet 2. PT. Raja Grafindo Persada.
- Simanjorang, E. K., Spyanawati, N. L. P., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Olahraga, F. (2020). Simanjorang, E. K., Wahjoedi, W., & Spyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan Video Tutorial Materi Passing Sepakbola Mata Pelajaran Pjokuntuk Kelas X Sma/Smk. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(3), 99-107. 8(3).
- Smith, D. ., & Fernhall, B. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. (Edisi Terjemahan oleh Nasution E.D.), Cetakan kedua. PT Raja Grafindo Persada.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola*. Diklat. FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi: Melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukmaningtyas, H., D., Pudjonarko, D., & Basjar, E. (2004). *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*. Medika Media Indonesia.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2015). *Mental Training* (Issue February). <https://doi.org/10.1159/000421153>
- Tangkudung, J., Puspitarini, & Wahyuningtyas. (2012). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Penerbit Cerdas Jaya.