

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, T. N. (2017). Perbedaan pengaruh metode latihan fartlek dan interval terhadap daya tahan (endurance) pada peserta didik ekstrakurikuler futsal sma negeri 3 sukoharjo tahun 2016/2017.
- Alfian Muhammad. 2016. Efektivitas Peningkatan VO2MAX Dengan Metode Kontinyu dan Fartlek SSB Matra Utama Tahun 2016. (Skripsi) Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Almy, Muh. Akmal, and Sukadiyanto Sukadiyanto. 2014. “Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Indeks Massa Tubuh.” *Jurnal Keolahragaan* 2 (1): 59-68. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2603>.
- Alvarez, J. C. B., D'ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2163-2166.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Astuti, Yuni, Zulbahri Zulbahri, Erianti Erianti, and Rosmawati Rosmawati. 2020. “Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik.” *Jurnal Abdidas* 1 (3): 109-18. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.25>.
- Budiwanto, S. 2017. Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Cheng, J. C., Chiu, C. Y., & Su, T. J. (2019). Training and evaluation of human cardiorespiratory endurance based on a fuzzy algorithm. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2390.
- Festiawan, Rifqi. 2020. “Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal.” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 3 (2): 143-55. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>.
- Gunawan, S., Millah, H., & Hartadji, R. H. (2017). Hubungan Kadar Haemoglobin Dan Kekuatan Otot Pernapasan Dengan Kapasitas VO2Max Pemain Sepak Bola UNSIL UNITED. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(1).
- Hadi, A. (2016). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Continuous Running Dengan Interval Running Dan Kolesterol Terhadap VO2 Max Atlet Sepakbola PPLP Provinsi Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hulke, S. M., & Phatak, M. S. (2015). Association of body composition with left ventricular architecture in young healthy non-obese adult.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Jenny, N. S., French, B., Arnold, A. M., Strotmeyer, E. S., Cushman, M., Chaves, P. H., ... & Newman, A. B. (2012). Long-term assessment of inflammation and healthy aging in late life: the Cardiovascular Health Study All Stars. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 67(9), 970-976.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. W. (2013). Pengaruh latihan fartlek dengan treadmill dan lari di lapangan terhadap daya tahan kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 72-83.
- Kusumawati, M. (2014). Pengaruh circuit training terhadap daya tahan atlet futsal SWAP Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 27-34.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Marcinko, K., Sikkema, S. R., Samaan, M. C., Kemp, B. E., Fullerton, M. D., & Steinberg, G. R. (2015). High intensity interval training improves liver and adipose tissue insulin sensitivity. *Molecular metabolism*, 4(12), 903-915.
- Mulyatiningsih, E. (2013). *Metode Penelitian Terapan*. Alfabeta.
- Mukrimaa S, Nurdyansyah, Fahyuni E. n.d. "Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar (2016) 6(August) 128 (Lembaran Bleep Test)," 44–65.
- Murhananto. (2009). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Depok: Kawan Pustaka.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nurhasan & Hasanudin, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI

- Salin, K., Auer, S. K., Rey, B., Selman, C., & Metcalfe, N. B. (2015). Variation in the link between oxygen consumption and ATP production, and its relevance for animal performance. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 282(1812), 20151028.
- Saputra, M. A. (2015). Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max pemain Futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sintaro, Sanriomi, Ade Surahman, and Nofri Khairandi. 2020. "Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android." *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology* 1 (1): 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>.
- Subarjah, Herman. 2013. "Latihan Kondisi Fisik." *Educacion* 53 (9): 266–76.
- Sugiharto. 2014. Fisiologi Olahraga Teori Dan Aplikasi Pembinaan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sugiyono, S. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). Tes dan Norma Pengukuran Kapasitas Aerobik. *Journal.Uny.Ac.Id*, 1–15.
- Sukadiyanto. 2011. Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung
- Sulastio, Agus. 2016. "Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet PASI Riau." *Journal Sport Area* 1 (2): 1–9. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i2.382>.
- Syafruddin, (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press
- Umar, (2014). Fisiologi Olahraga. Padang: UNP Press
- Väkäkoitti, V. (2017). Physical Performance of Finnish Futsal Players, Analysis of Intensity and Fatigue in Official.". *Science of Sports Coaching and Fitness Testing Spring*.