

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>
- Darmanto, F., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Lari Bolak Balik Sebagai Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa Kelas Vii Smp Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 78–87. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i2.1044>
- Fajar, R. N. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen dilakukan di Penguruan Pencak Silat Haur Kuning). *Repository Unsil*, 34. <http://repository.unsil.ac.id/4400/>
- Hernawan, N., Rohendi, A., & Kardani, G. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Tabata Dengan Metode High Intensity Interval Training Terhadap Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Sepakbola. *Jurnal Keolahraaan*, 7(2), 30. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5663>
- Mulyono. (2022). Analisis Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Prasetya United Lubuklinggau. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Mustafa, P. S., Alatas, H. F., & Mediatama, I. (2023). *Pola Latihan Tendangan “ T ” Bagi*.
- Rahayu, S., & Sidiqin, M. A. (2019). Pengaruh Teknik Membaca Intensif Terhadap

Kemampuan Menemukan Ide Pokok Paragraf Dalam Artikel “Kpk Batman Yang Lelah” Pada Siswa Kelas Xii Sma Swasta Paba Secanggang Kapupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bahasa Indonesia*, 16(2), 103–111.
<https://doi.org/10.37755/jsbi.v16i2.197>

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 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2), 89–105.

Romdani, S., & Prianto, D. A. (2018). Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–5.

Sumatera, S., Sujarwadi, A., Fikri, A., Syafutra, W., & PGRI Lubuklinggau, S. (2022). Published by LP3MKIL YLIP (yayasan Linggau Inda Pena) PENERAPAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA ATLET PERSATUAN BULUTANGKIS (PB) ILHAM KOTA LUBUKLINGGAU. *Linggau Journal Science ...*, 2(1), 1–11.

Suriatno, A., & Yusuf, R. (2023). Pengaruh Latihan Total Indurance Terhadap Peningkatan VO2Max Dan Performa Lompatan Atlet ASVTC. *Jurnal Transformasi Mandalika*, 4(7), 57–65.

Yoon, C. (2014). 済無No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 17–33.