

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran, (2013), *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan : Unimed Press
- Akbar, Muhammad Yobbie. (2013). **Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta**. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 1 (1): hal. 1–6.
- Aisyah, Kurnia Dwi. (2015). **Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai**. Jurnal kesehatan olahraga. Vol. 03 (01): hal. 79-86.
- Argaditama, Yoga Restu. (2012). **Pengaruh Latihan Shuttle Run Yang Disisipkan Dalam Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Yuniior**. Jurnal pendidikan kepelatihan olahraga. Vol. 1 (1).
- Awan Haryono. (2005). **Predominant Sistem Energi dalam Pencak silat kategori tanding**. Yogyakarta: Jurnal Olahraga Vol 11 No 3 Tahun 2005
- Arnaud van der Veree. *Muaythai*. (UK: Meyer & Meyer Sport Ltd.), 2012
- Bompa, O.Thudor and Gregory Haff.. *Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics,.2009
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012),Hal.119.
- Elamaran, M. (2014). **Efficacy of Intensive and Extensive Interval Training On Selected Biomotor Abilities among Schoolboys**. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 3(1), 80–84. <https://doi.org/10.26524/14114>
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Dan Aktif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harfey, Joe E. (2009). *Mastering Muaythai Kick-Boxing: MMA Proven Technique*./ Joe E, Harvey 1st ed. Singapore: Tuttle
- Hendri, Irawadi. 2013. **Kondisi Fisik dan Pengukurannya**. Padang: FIK UNP.

- Jansen, (1989). *Training Lactate Pulse Polar Electro*, By Publishing Finlandia
- Jurnal Berbahasa Indonesia, Cabor Muaythai 2014. Jurnal Muaythai, Ori Immanuel Utama, 2014
- Kosasih,E (1985). *Olahraga Sebagai Permainan, Perlombaan dan Rekreasi*. Jakarta: Akademika Presindo
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sari, Y., Sidik, D. Z., & Komarudin, K. (2019). **The Application of High Intensity Interval Training (HIIT) Method to the Increase of Aerobic Ability of Female Futsal Players**. 11(ICSSHPE 2018), 20–22. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.6>
- Sepriadi, S. 2017. **Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani**. Jurnal Penjakora, 4(1). www.ejournal.undiksha.ac.i
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sudjana (2002). *Metode statistika*, Bandung, Tarsito.
- Suhdy, M (2018). **Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Vo2 Max**. (Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV.LubukAgung.
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Soekarman. 1988. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tim Dosen FIK Unimed, (2002), *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.

- Ulum, M. F. 2013. **Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Daya Tahan Anerobik pada Pemain Hoki SMA Negeri 16 Surabaya.** Jurnal Kesehatan Olahraga.
- Warni H, Arifin R, Bastian RA. (2017). **Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo₂max Pemain Sepakbola. Multilateral:** Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.16 (2): 121-126.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yamin, A., & Gusril. (2020). **Pengaruh Latihan Interval Intensif Dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo₂ Max) Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal.** Journal of Chemical Information and Modeling, 3(1), 17–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jst.v3i1.48>
- Zulbahri, Z. (2019). **Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Gelanggang Olahraga:** Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3 (1), 96-101.
- Zulbahri, Z, & Melinda, C. (2019,May). **Metode practice style dan guided discovery style serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis.** InProsiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains(Vol.1, No. 1).