

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press
- Agustiari, D. (2014). *Pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO2max pada pemain sepak bola putra siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila*. Skripsi. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Apta, M., & Febi, K. (2019). *Metodologi latihan dalam olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristiyanto, A., Pontang, G. S., Sukarno, S., & Ardiansyah, I. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Masa Tubuh Dan Kebugaran Jasmani Atlet Hockey Kabupaten Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 13-21.
- Arsil. (2000). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Aufan, R., Widianingsih, O., & Ihsan, M. (2019). The development of android based learning media in basketball subject to establish the ability of Fik Unimed students.
- Bafirman, (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Beltz, N. M., Gibson, A. L., Janot, J. M., Kravitz, L., Mermier, C. M., & Dalleck, L. C. (2016). Graded exercise testing protocols for the determination of VO2max: historical perspectives, progress, and future considerations. *Journal of sports medicine*, 2016(1), 3968393.

- Bompa, T. O. (2012). *Theory and Methodol of Training*
- Bouchard, C. (2008). *Physical activity and health: Genetic and molecular aspects*.
Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiman, A., & Prabowo, G. D. (2020). Latihan power otot lengan untuk kecepatan push dalam olahraga hockey. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 163-171.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Chaves, T. S., Scarpelli, M. C., Bergamasco, J. G. A., da Silva, D. G., Junior, R. A.M., Dias, N. F., ... & Libardi, C. A. (2024). Effects of resistance training overload progression protocols on strength and muscle mass. *International journal of sports medicine*, 45(07), 504-510.
- Dwi Astuti, R., Daya Tahan, S. V., & Atlet LEMKARI Sulawesi Selatan Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, max. (2019). *SURVEI DAYA TAHAN VO 2 max PADA ATLET KARATE LEMKARI SULAWESI SELATAN*.
- Friedrich, W. (2005). *Training principles in sports practice*. Berlin: Springer.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hasibuan, B. S. (2020). Contribution of SAQ Exercises and Pliometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games.
- Hasibuan, B. S., Akhmad, I., & Riduan S, M. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, 3(02), 64-75.

- Hasibuan, S., & Chairad, M. (2023). The Development of Augmented Reality (AR) in Anatomy Course. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(3), 744-754.
- Helen Ten. (2006). *Siri sukan popular Hockey*. Malaysia
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, Djokok Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Kholilur, A., & Wafa, R. (2023). Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII.
- Kirk, A., Steele, J., & Fisher, J. P. (2024). Machine-based resistance training improves functional capacity in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 239.
- Kurniawan, W. (2022). PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DITINJAU DARI PEMBERIAN PISANG (MUSA PARADISIACA) PADA PEMAIN HOCKEY SULSEL. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 2(1), 1-6.
- Langeskov-Christensen, M., Langeskov-Christensen, D., Overgaard, K., Møller, A. B., & Dalgas, U. (2014). Validity and reliability of VO₂-max measurements in persons with multiple sclerosis. *Journal of the neurological sciences*, 342(1-2), 79-87.
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mamoribo, H. H., Sutoro, S., Guntoro, T. S., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023).

Pengaruh metode latihan fartlek terhadap peningkatan vo2max pada atlet sepak bola u-19 perseru serui tahun 2023. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 157.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16464>

- McGhie, D., & Norton, K. (2020). The effects of strength training on endurance performance and running economy. *Journal of Sports Sciences*.
- Poole, D. C., & Jones, A. M. (2017). Measurement of the maximum oxygen uptake (VO₂max): VO₂peak is no longer acceptable. *Journal of Applied Physiology*, 122(4), 997–1002.
- Primadi Tabrani. (2002). Hockey Kreativitas dan Riset dalam Olahraga. Bandung:ITB
- PUTRI, A. R. (2021). PENGARUH LATIHAN SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET HOCKEY (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Ramadhan, M. R., & Sunaryadi, Y. (2019). Perbandingan Latihan Medicine Ball Side Throw dengan Kettlebell Side Swing terhadap Peningkatan Kecepatan Hit Cabang Olahraga Hockey. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 83-87.
- Riza, A. R., Azandi, F., & Manalu, N. (2021, November). Development of basketball learning model based on e-learning and media applications in faculty of sports sciences (FIK) Medan State University. In 6th Annual International Seminar On Transformative Education And Educational Leadership (Aisteel 2021) (pp. 857-861). Atlantis Press.
- Robyansyah, V. (2017). *Pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO2 maks*

pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan.

Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

Rohman Hakim, A., Budi Santoso, A., Ferbrianti, R., & Dwijayanti, K. (2022).

Penerapan Latihan Circuit Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Hockey. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 812–816.

<https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3387>

Sajoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta:

IKIP Semarang.

Siregar, I., Arima, P., & Saragih, D. A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric

Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet Putra Unimed Hockey Club. Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 5(1), 8-16.

Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung:

Alfabeta.

Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV.

Lubuk Agung

Syafruddin, (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press

Syahara, S. (2011). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Bumi Aksara.

Saputra, M. A. (2015). *Pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO2max*

pemain futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi. Skripsi. Jambi: Universitas Jambi.

Syahputra Manik, Mp., MPd Siti Rahima Gultom, Ss., MPd HarisFadillaSiregar,

Sp., MPd Nanda Iknasia Rahman, Sp., & MPd, Sp. (2022). Pengembangan Buku Keterampilan Hockey.

Tangkudung, J. (2006). *Kepelatihan olahraga: Pembinaan prestasi olahraga*.

Jakarta: Cerdas Jaya.

Umar, (2014). Fisiologi Olahraga. Padang: UNP Press

White, A. D., & MacFarlane, N. G. (2015). Analysis of international competition and training in men's field hockey. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 447–460.

Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya

yudianti, mitha nanda. (2016). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (VO2Max) ATLET HOCKEY (FIELD) PUTRI SMAN 1 KEDUNGWARU TULUNGAGUNG. 120–126.

Yunis Bangun, S. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. VI.
<http://ojs.unm.ac.id/index.php/>

