

## DAFTAR PUSTAKA

- Akkaya, E. E., & Mirzeoğlu, A. (2024). *The Effect of Cooperative Learning Model on Academic Learning Time and Acquiring Volleyball Knowledge and Skills. Education and Science, 49(220), 83-108.*
- Alkayis, M. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap VO<sub>2</sub>MAX. Journal of Sport Coaching and Physical Education, 4(2), 95-103.*
- Allsabab, M. A. H. (2021). *Survei kapasitas daya tahan aerobik (vo2 max) pada pemain sepakbola persik usia 20 Tahun. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1), 174-180.*
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan. Medan: CV. Widya Puspita.*
- Anwar, N. I. A. (2025). *Tinjauan Literatur: Adaptasi Fisiologis terhadap Model Latihan pada Cabang Olahraga Daya Tahan dan Kekuatan. Jurnal Dunia Pendidikan, 5(6), 2678-2688.*
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.*
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). *Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. Jurnal Abdidas, 1(3), 109-118.*
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). *Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. Jurnal Abdidas, 1(3), 109-118.*

- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., ... & Pahliwandari, R. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.*
- Aulia, R., Harahap, N., Harahap, A. M., Sukatendel, P. A. B., Dewi, M. N., Putri, H. M., & Saragih, D. P. (2025). Pengaruh model pembelajaran dan kreativitas terhadap hasil belajar passing bawah dalam permainan bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(2), 1212–1218.
- Ramadani, U. S., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan teknik dasar bolavoli putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang. *Sport Science*, 20(2), 75-85.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar bermain bola voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). *Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38-44.

- Dahlan, F., & Alimuddin, A. (2020). *Erratum: Intensitas VO<sub>2</sub>MAX Melalui Interval Training dan Circuit Training*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 118-118.
- Edi Irwanto, E. (2023). *Bola Voli Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan*. Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Fatmala, E. P. N., & SYAFII, I. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Firdausi, A. A., & Sulistyarto, S. (2021). *Analisis tingkat kebugaran pada siswa Todak Aquatic Club*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 271-280.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport* (No. Ed. 5, pp. xvi+-710).
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). *Pengaruh circuit training dan interval training dalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86-95.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R. A., Nugroho, S., Hartanto, A., Billy, B. T. P. W., Yachsie, A. R. A., Arianto, A. C., & Nurdin, U. (2022). *The effect of relay exercise of 30 meters and relays of 40 meters on increasing maximum aerobic capacity (vo2 max) badminton players of PB Jaya Raya Satria*. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*, 5(2), 2643-987.

- Ihsanti, F. N., & Haryoko, H. (2020). *Survei daya tahan VO<sub>2</sub>MAX peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. *Sport Science and Health*, 2(12), 613-619.
- Ilham, I., Alek Oktadinata, A., & Idham Kholidman, I. (2019). *Analisis keterampilan passing bawah dan passing atas peserta ekstrakurikuler bola voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 56- 67.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). *Penyuluhan pentingnya peningkatan VO<sub>2</sub>MAX guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021, November). *Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli*. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 4, No. 1).
- Jaya, S. I. (2020, February). *The Influence of Interval Run Training on Fitness Status in Students at State Elementary School*. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 168-170). Atlantis Press.
- Kasper, V. (2017). *Modern volleyball analysis and training periodization*. In *Coaching science follow-up course part 2. Coaching seminar*. LBIA028 (VTEA008). *Biology of Physical Activity* (p. 108).

- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). *Pengaruh latihan interval dengan latihan fartlek terhadap peningkatan  $VO_2MAX$  pemain bola voli. Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(02), 125-131.
- Kuncoro, A. D. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. Jurnal Porkes*, 4(2), 118-125.
- Lehnert, M., Sigmund, M., Lipinska, P., Vařeková, R., Hroch, M., Xaverová, Z., ... & Zmijewski, P. (2017). *Training-induced changes in physical performance can be achieved without body mass reduction after eight week of strength and injury prevention oriented programme in volleyball female players. Biology of Sport*, 34(2), 205-213.
- MacInnis, M. J., & Gibala, M. J. (2017). *Physiological adaptations to Interval*
- Mardius, A., Siswara, M. R., Erianti, E., Astuti, Y., & Rosmawati, R. (2020). *Sosialisasi tes kemampuan daya tahan cardiovascular ( $VO_2MAX$ ) dengan menggunakan audio bleep test pada Perguruan Perisai Diri Semen Padang. Widya Laksana*, 9(2), 183-188.
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. Sebatik*, 22(2), 161-166.
- Mat Wajib., Ruman., Rinaldi Aditya, A., Sihombing, H., Imron, N. S., & Hingis, M. E. S. (2022). *Pengaruh high intensity interval training terhadap peningkatan  $VO_2Max$  atlet lari jarak jauh. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 44.

- Miftahuddin, M., & Haetami, M. (2020). *Dampak Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan. Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 35-43.
- Millah, H., & Priana, A. (2020). *Pengembangan penghitungan kapasitas volume oksigen maksimal ( $VO_2MAX$ ) menggunakan tes lari 2, 4 KM berbasis aplikasi android. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 156-169.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). *Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perisai diri di Sekolah Menengah Atas. Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). *Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(1), 77-90.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- NESRA, B. J. B. (2020). *Tingkat daya tahan aerobik ( $VO_2MAX$ ) siswa ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. KINESTETIK: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN JASMANI*. Учредители: UNIB Press, 4(1), 108-116.
- Nirwandi, N. (2017). *Tinjauan Tingkat  $VO_2$  Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.

- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). *Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. Journal of Physical Education and Sport, 21*, 1981-1987.
- Pianda, E., & Tohidin, D. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub> Maks Siswa Sekolah Sepakbola Puncak Andalas Kerinci. STAMINA, 2*(3), 483-487.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). *Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO<sub>2</sub>MAX pemain bola basket. Jurnal Keolahragaan, 5*(2), 151-160.
- Putra, R. M., & Witarsyah, W. (2019). *Perbandingan Latihan Footwork dengan Metode Interval Intensif dan Interval Ektensif Terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub>MAX Atlet Bulutangkis. Jurnal JPDO, 2*(1), 108-113.
- Putra, S., EmralÂ, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). *Konsep model latihan fisik pada sepakbola. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9*(2), 974-985.
- Resita, C., & Ryanto, A. K. Y. (2018). *Pengaruh latihan aquarobic terhadap cardiovascular tubuh manusia. Motion: Jurnal Riset Physical Education, 9*(2), 167-173.
- Reynaud, C. (2015). *The volleyball coaching bible, volume II. Human Kinetics.*
- Rustiawan, H. (2020). *Pengaruh Latihan interval training dengan running circuit terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>MAX. Jurnal Wahana Pendidikan, 7*(1), 15-28.



- Rustiawan, H., & Sutisna, N. (2020). Dampak Latihan Hammer Curl dengan Latihan Barbell Curl terhadap Peningkatan Volume Otot Biceps Brachii. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 77-86.
- Saharullah, S. (2020). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*.
- Saleh, M. (2019). *Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis*. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12-22.
- Samosir, N. R., Permata, A., & Jannah, P. M. *Pengaruh Circuit Training Meningkatkan Kapasitas VO<sub>2</sub>MAX Pada Insan Olahraga*.
- Saputra, D. I. M., Saleh, K., & Andra, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>MAX Pemain Futsal Berkah United Merangin*. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2), 386-394.
- Sitompul, G. G., Sinulingga, A., & Dewi, R. (2021). *Kandungan Buah Bit (Beta Vulgaris L) Dalam Peningkatkan Daya Tahan VO<sub>2</sub> Max Pada Atlet Futsal*. In *Prosiding Seminar & Conference Nasional Keolahragaan* (Vol. 1, No. 1, pp. 184-191).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suguna, S., & Vidhyalakshmi, R. (2019). *A Comparison of Plasma HDL-C Levels in Moderate Intensity Continuous Exercise Versus High Intensity Intermittent Exercise Among Young Adults*. *International Journal of Physiology*, 7(4), 268-272.
- Suhdy, M. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Max*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 1-10.



Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). *Pengaruh latihan interval lari 30 meter terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di man 3 PALE* Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). *Olahraga kardio dan tabata: Rekomendasi untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan*. *Jendela Olahraga*, 6(1), 197-212.

Telaumbanua, Y., Helmi, B., Aditya, R., Sihombing, H., & Nugroho, A. *Analysis of Volleyball Service Learning Outcomes Through Inclusive Teaching Style*. *training and the role of exercise intensity*. *The Journal of physiology*, 595(9), Ulum, C., & Yunus, M. (2020). *Pengaruh interval training rasio 1: 2 dengan rasio 1: 3 terhadap daya tahan aerobik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Turen*. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), 72-78.

Wahyudin, W., & Saharullah, D. R. (2021). *Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>MAX Atlet Bola Voli Putri Club Gowata Tahun 2021*. In *SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2021 "Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"* ISBN: . UPT Pepustakaan.

Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>MAX Pemain Sepakbola*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).

Yamin, A., & Gusril, G. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Intensif Dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal ( $Vo_{2\text{max}}$ ) Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal. Jurnal stamina*, 3(1), 17-30.

