

## DAFTAR PUSTAKA

- Argasasmita, H. dkk. (2007). Teori Keplatihan Dasar. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astawan I Kadek Todi dan Komang Ayu Tri Widhiyanti. (2023). "Pelatihan High Intensity Interval Training (HIIT) Meningkatkan VO2Max Atlet Basket." Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 9, No. 1, Hal. 11-20.
- Bermanhot. (2014). Latihan dan Melatih Karateka. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Crossfit Journal. ([<http://www.livestrong.com/article/438604-what-isanaerobikendurance>](<http://www.livestrong.com/article/438604-what-isanaerobikendurance>)) Diakses pada April 2023.
- Danardono. (2006). "Kebutuhan Karate, Artikel e-staff FIK, Hlm, 1-15."
- Danardono. (2006). "Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate." Artikel e-staff FIK UNY.
- Daya Wawan Junresti, dan Palmizal A. (2019). "Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Sepakbola Ps. Tungkal Ulu U-21." Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Wawan, Palmizal Volume 18 No2.
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Fahmy, R., Lismayanti, A., & Suryadinata, A. (2020). "Pengaruh latihan interval dan latihan kontinu terhadap peningkatan VO2max pada remaja putra." Jurnal Kesehatan, 13(2), 223-230.
- Fernandes, T., Soares, E., Teixeira, A. M., Ramos, J., & Cruz, J. (2021). "Effects of 6-week Tabata training program on body composition, aerobik and anaerobik capacity, and blood lipid profile in healthy adults." International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), 1071.
- Harsuki. (2003). Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Hendratno. (2013). "Pengertian Aerob dan Anaerob (Error! Hyperlink reference not valid.)" Diakses April 2023.
- Herlan dan Komarudin. (2020). "Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan Vo2Max Pelari Jarak Jauh." Jurnal Keplatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Volume 12, No. 1, e-ISSN 2657-1765.
- Hernawan, Nipaldi. Andang Rohendi , Gani Kardani. (2021). "Perbandingan Pengaruh

Metode Latihan Tabata Dengan Metode High Intensity Interval Training Terhadap Hasil Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Sepakbola." *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 7, No. 2, pISSN: 2443-2075.

- M Edi Wahyudi. (2022). "Pengembangan model Tabata training untuk meningkatkan kecepatan renang 50-meter gaya kupu-kupu." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, Vol. 8, No. 4, ISSN: 2502-8103.
- Juntara, P. E. (2019). "Latihan Kekuatan dengan Beban Bebas: Metode Circuit Training dan Plyometric." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 6-19.
- Kuntari, Rosna. (2022). Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Dan Anaerobik Bola Voli Wanita. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Marckenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation Tests. Electric Word 67-71 Goswell Road London.
- Mutohir, T.C. dan Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Prasetyo, T. A., & Setyawati, I. (2018). "Pengaruh Latihan Tabata terhadap Kapasitas Aerobik, Kapasitas Anaerobik, dan Profil Lipid pada Wanita Dewasa Obesitas." *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87-93.
- Purwanto, B. (2019). "Studi Literatur: Manfaat dan Kegunaan Seni Bela Diri dalam Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 165-176.
- Sadoso Sumosardjuno. (1995). *Olahraga dan Kesehatan: Dari A Sampai Z*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Salim, M. F., & Suryawan, A. (2018). "Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dengan Metode Tabata terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik pada Atlet Sepak Bola." *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 31-36.
- Saptadi, S. (2019). "High Intensity Interval Training (HIIT): Konsep, Manfaat, dan Implementasi." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 10(1), 33-38.
- Setiawan Edi, Dody Tri Iwandana, Rifqi Festiawan, and Ceu Baptista. (2020). "Meningkatkan komponen kebugaran jasmani atlet bola tangan melalui latihan Tabata pada saat terjadinya wabah COVID-19." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol. 6, No. 2, pp. 375-389.
- Sugiyono. (2012:300). Teknik pengambilan sampel pada dasarnya dikelompokkan menjadi dua yaitu Probability Sampling dan Non-probability sampling.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK

UNY.

Sulistiyowati, B. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Rohani. Klaten: PT Intan Perwira.

Sumaryati, S. (2019). "Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Latihan Fartlek pada Atlet Pencak Silat." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 25-31.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). "Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max." *Medicine and science in sports and exercise*, 28(10), 1327-1330.

Taufikur rachman, Amy, Nilam Wardathi, Afif Rusdiawan, Reno Siska Sari, Buyung Kusumawardhana. (2021). "Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan." *Jendela Olahraga*, Volume 06, No. 01.

Wibisana, Muh. Isna Nurdin. (2020). "Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobik Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang." *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, Vol 5. eISSN: 2549-6360.

Widodo. (2007). "Uji RAST: Sebuah alat pengukuran untuk komponen kondisi fisik daya tahan anaerobik." *Jurnal Penelitian Olahraga*, 10(2), 57-72.