

## DAFTAR PUSTAKA

- Biasworo, A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta. Grasindo.
- Brahmana R.P. Ismawan B.P. (2017). *Efektivitas Latihan Bodyweighty 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 Vol.13. No.2. FIK UNY.
- Hapsari, Utami. R. 2010. *Hubungan Antara Minat Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Intensi Delikueni Remaja Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Semarang*. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses 24 November 2016.
- Harsono. (1988). *Coaching: dan Aspek-Aspek dalam Psikologi dalam coaching*. Jakarta.
- Hottenrott, K. dkk. (2012). *Effects of High Intensity Training and Continuous Endurance Training on Aerobic Capacity and Body Composition in Recreationally Active Runners*. Journal of Sports Science and Medicine 11, 483-488. Department of Sport Science and Institute of Performance Diagnostics and Health Promotion. University Halle Wittenberg. Germany. <http://www.jssm.org/vol11/n3/17/v11n3-17pdf.pdf>. Diakses: 11 Juni 2017.
- Howard M. (2012). *Fitness: Tabata Interval Training*. Richmond Times-Dispatch, Published: June 03, 2012.
- Kerketta, I. Singh, R. (2015). *Comparison of Cardiovascular Endurance Between Male soccer and Hockey Players Of G.G.V. Bilaspur*. International Journal of Physical Educa

Tion, Sports and Health. ISSN: 2394-1685. Vol.02.No.02.<http://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue2/PartF/2-2-28.pdf>. Diakses: 07 Juni 2017.

Lubis Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

Mariono, (2010). *Pengaruh Model latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola*. Tesis. Prodi Ilmu Keolahragaan. Universitas Sebelas Maret Surakarta. <https://eprints.uns.ac.id/6023/1/138851008201009461.pdf>.

MACKENZIE, B. (2001). *VO2 Max. Brian Mac Sport Coach*. article. <https://www.brianmac.co.uk/VO2max.htm> [Accessed 15/6/2017].

Muhammad Miftahul Huda. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VII, dan IX SMPN 5 Sidoarjo*. Artikel Skripsi FIO Unesa Surabaya. Vol. 03. No. 03. Hal. 696-701

Nurhasan, (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka. Gresik Jawa Timur.

Puspitasari Ika Cahya. (2018). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Sendang kabupaten Tulungagung*. Artikel Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Vol.02. No.05.iSSN. 2599-3011.

Rizky Ridhayanti (2018). *Pengaruh Tabata Workout Terhadap Frekuensi Denyut Istirahat Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang*. Skripsi. <http://eprints.umm.ac.id/41497/1/PENDAHULUAN.pdf>

- Roesdiyanto, Budiwanto. (2008). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Penerbit Laboratorium Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Malang.
- Scott C, dkk. (2015). *Total Energy Costs Of Tabata-Type Calisthenic Squatting Routines: Isometric, Isotonic and Jump*. Department of Exercise, Health and Sport Sciences. University of Southern Maine. *European Journal of Human Movement*, 2015: **35**, 34-40.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Suharjana, F. (2013). *Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. ISSN 0216-1699. Vol. 09. No. 02 November 2013. Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Usman, Khairul. (2014). *Evaluasi Penilaian Kebugaran jasmani Siswa Menengah Atas (SMA) dan Sederajat*. Artkel. SNEP II Tahun 2014. UNES. <https://conf.unnes.ac.id/index.php/snep/II/paper/viewFile/238/132>. Diakses: 06 Juni 2017.
- Wijaya, M. Syafi'i Imam. (2018). *Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan VO2 Max Pada Academy Abyasa U-16 Kab. Nganjuk*. Jurnal Mahasiswa Unesa. Diakses [https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi\\_olahraga/article/download](https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi_olahraga/article/download)