

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, H. (2014). Analisis Tingkat VO₂max Pada Atlet Sepak Bola di PPLP Sulawesi Selatan. *Competitor*, (1), 1–5.
- Adhikarmika, U. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun* ; Skripsi : Fakultas Kedokteran Universitas Dipeonegoro.
- Anonym. YMCA Fitness Assessment. Available from URL : <http://www.exrx.net/Testing/YMCATesting.html> Diakses pada tanggal 20 Maret 2018, pukul 11.15 WIB
- Armstrong, N. (2006). Aerobic Fitness of Children and Adolescent. *Jurnal de Peditria*. 82 : 406
- Bafirman. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang, Malang. Wineka Media
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo₂max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76. <http://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Faruk M. (2008). Survey tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia lumajang agung septian nosa. Artikel. Fakultas ilmu keolahragaan
- Fox SI. (2003). Respiratory Physiology : *Hemoglobin and Oxygen Transport*. In : Fox SI. Human Physiology, 8th ed. Kota : McGraw-Hill. p. 504-5
- Fox SI. (2003). Muscle : *Mechanism of Contraction and Neural Control*. In : Fox SI. Human Physiology, 8nd ed. Kota : McGraw-Hill. p. 343.
- Guyton AC, Hall JE. (2006). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 9. Alih bahasa: Setiawan I, Tengadi KA, Santoso A. Jakarta : EGC; p. 1347-8.
- Hamdi, I. (2013). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata nTangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bolavoli Club Ujung Gading Sejati Pasaman Barat*. Skripsi.Padang: FIK UNP
- Husaini, M. A., Dadang, A. P., Anie, K., Dangsina, M., & Didit, D. (2002). *Gizi Atlet Sepak Bola*. Jakarta : Depkes R.I. Dirjen Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat. p.1-2
- Imansari, A. A (2018). *Perbandingan Efektivitas HIIT dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo₂max Pada Pemain Sepak bola SSB Porma Fc*.

Skripsi. Program Studi Fisioterapi FIK Universitas Muhammadiyah Malang.

- Indrawagita, L. (2009). *Hubungan Status Kebugaran Fisik Terhadap Peningkatan VO_2max* . Fakultas Kesehatan Masyarakat. FKUI
- Kartawa, H. (2003). *Penggunaan tes-tes faal untuk menilai peningkatan kemampuan atlet*. Dalam : Kumpulan Diktat Kuliah Kedokteran Olahraga. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. p. 29-41
- Koley, S. (2007). Association of Cardio respiratory Fitness, *Body Composition and Blood Pressure in Collegiate Population of Amritsar, Punjab, India*. The Internet Journal of Biological Anthropology; 1
- Kraemer, W. J. dan N. A. Ratamess (2004). "Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 36(4): 674
- Levitzky, M. G. (2007). *Pulmonary Physiology*, 7nd ed. Kota : McGraw-Hill. p.3.
- Maqsalmina, M., & Pudjonarko, D. (2007). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan Vo_2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun. *FK Universitas Diponegoro*. Retrieved from eprints.undip.ac.id/22393/1/M.Maqsalmina.pdf
- Nirwandi. (2017). *Tinjauan tingkat VO_2max pemain sepakbola sekolah sepakbola bima junior kota bukittinggi* dalam Jurnal PENJAKORA Volume 4 No 2, Edisi September Tahun 2017.
- Nugroho, S. (2008). *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO_2max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Obert, P., Mandigout, S., Nottin, S., Vinet, A., N'Guyen, L. D., & Lecoq, A. M. (2003). *Cardiovascular responses to endurance training in children : effect of gender*. *Eur J Clin Invest*. 33: 199-208.
- Olivia, W. (2011). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Fisik pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2010. Universitas Sumatera Utara
- Pate, R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (2005). *Pengangkutan dan Penggunaan Oksigen*. Dalam : Dwijowinoto, K (penerjemah). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Philadelphia (USA) : Saunders College Publishing. p. 256-7

- Permata, A. (2013). Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Abdurrah. Skripsi: Universitas Abdurrah.
- Pramita, M. V. (2014). Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Konsumsi Oksigen Maksimum Pada Atlet Remaja Putri di Kota Kupang Tahun 2014. Universitas Nusa Cendana
- Rodrigues, A. N., Perez, A. J., Carletti, L., Bissoli, N. S., & Abreu, G. R. (2006). *Maximum oxygen uptake in adolescents as measured by cardiopulmonary exercise testing: a classification proposal*. *Jornal de Pediatria*, 82(6), 426–430.
- Romadhoni, D.L. (2015). *Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan VO₂max Pemain Futsal*, Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rumuat, E. Y., Rattu, J. A. M., Akili, R. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2017). Gambaran *Volume* Dan Kapasitas Vital Paru Dan *Volume* Oksigen Maksimum (Vo₂max) Pada Atlet Futsal Fallenstars Di Kota Manado Tahun 2017.
- Setiawan, M. I., & Widyastuti, N. (2016). Pengaruh pemberian jus semangka kuning (*Citrus lanatus*) terhadap konsumsi oksigen maksimal (VO₂max) pada atlet sepak bola. *Journal of Nutrition College*, 5(2), 64–70.
- Sharkey, B. J. (2013). *Fitness and Health 2nd ed.* Terjemahan Eri Desmarini Nasution. Jakarta: Raja Grafindo Persada. p.15, 72, 80-85, 99-100, 163164, 236.
- Sihombing, R. H. (2018). *Pengaruh jogging terhadap peningkatan VO₂max pada middle age (45 - 59 tahun) di Surakarta*: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Smith, M.M., Sommer, A.J., Starkoff, B.E., & Devor, S.T. (2013). *Cross Fit-Based High Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition*. Columbus-Olio : The Olio State University Departement of Human Sciences.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta : Jogja Global Media
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung. Sukmaningtyas H, Pudjonarko D, Basjar E. *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*. *Media Medika Indonesia* 2004; 39 (@): h. 74-79

- Texki, W. (2016). *Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Terhadap Vo2 Max Dan Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 1 Ngaglik*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
- Vander et al. (2001). *Human Physiology : The Respiratory System*. In : *Human Physiology The Mechanism of Body Function*, 8nd ed. Boston :McGraw-Hill. p. 44-52
- Warganegara, R. K. (2015). *The Comperation Of Lung Vital Capacity In Various Sport Athlete*. *Jurnal Majority Volume 4*. Nomor 2 Januari 2015. Bandar Lampung
- Watulingas, I., Rampengan, J. J. V., Polii, H (2013). *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight) : Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado : Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomor 2, Juli 2013