

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, F. M. P., Nugroho, F., & Kusumaningtyas, M. (2024). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Mahasiswa. *Jurnal Nasional Fisioterapi*, 2(2), 1-8.
- Arimbi, A., Ahyani, K. R., Aliyah, N. H., Azizah, S. N., & Lestari, T. T. (2025). Efektivitas Program Ekstrakurikuler Futsal Terhadap Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (SD). *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 199-207.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Futsal Putra UNDIKMA. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4).
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Pekalongan : Penerbit Nem.
- Dos Santos, M. H., Darminto, A. O., Hardi, A. A., Rijaluddin, K., Ilahi, R., & Temmasonge, A. (2026). Pengaruh Latihan Fartlek dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Siswa Extrakurikuler Futsal di SMAN 15 Bone: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 15177-15186.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Jatra, R., Wati, S. Z., Kumara, A. R., Rinaldi, M. W., & Fernando, R. (2023). The effect of circuit training on improvement in futsal athletes: Literature review. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(1), 44-48.
- Kholili, M. N., Hafidz, A., Kusuma, D. A., Sidik, R. M., Ashadi, K., & Jatmiko, T. (2025). *Penerapan Model Latihan Kecepatan dan Kelincahan pada Atlet Muda Bangkit Futsal Club selama 6 Minggu*. Pekalongan. Penerbit NEM.

- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kemampuan VO₂max atlet futsal putri SPARTA FC. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 28-33.
- Langitan, F. W. (2024). *Buku Ajar Dasar-dasar Manajemen Olahraga*. Pekalongan : Penerbit Nem.
- Ma'ruf, A., Budi, D. R., Nurcahyo, P. J., Syafei, M., & Mariasari, S. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Tingkat Vo₂max Atlet Sepakbola Pelajar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 387-394.
- Oktavian, A. A., & Nurudin, A. A. (2022). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Penguatan Vo₂max Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 1 Cisaat. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 131-134.
- Rafif Shafy, R. H. (2025). Rafif Shafy, R. H. (2025). Pengaruh Circuit Training Dan Plyometrik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ektrakulikuler Sepakbola SMP Negeri 4 Bandar Lampung..
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Penerbit Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Ramadhan, M. H., Setyawan, D. A., & Mulyana, D. (2026). *Kriteria Pemain Futsal Elite 5.0*. Tasikmalaya. Langgam Pustaka.
- Hamdiyati, N. (2023). *Manajemen Ekstrakurikuler Di Madrasah Ibtidaiyah*. Cirebon : PT Arr Rad Pratama.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Sidik, A. S. R. U. L. (2023). Tingkat pengetahuan taktik dan strategi bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto & Yudhistira, T. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widiyono, I. P. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 10-17.
- Widya, R. & Safitri, D. (2019). “Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap VO2Max pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 101–110.
- Yeni, Y. T. N., Wardana, F. A., & Pawana, I. P. A. (2025). Pengaruh Circuit Training terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(1), 9-20.
- Yunus, M., & Raharjo, S. (2022). The effect of circuit and interval training on maximum oxygen volume (VO2max) in professional futsal athletes. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 128-133.
- Yusuf, H. (2017). “Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Kebugaran Jasmani Siswa.” *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 45–52.