

DAFTAR PUSTAKA

- Anantawijaya, & Yuddha, G. (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Practice terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, 01:01-10.
- Budi, & Sugiarto. (2015). Circuit Training Dengan Ratio 1:1 dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan VO₂Max. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 53-58.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Dr.Albertus Fenanlampir, M., AIFO, & Dr., M. M. (2015). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Guyton, A. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Buku Kedokteran Jakarta.
- Hariyanta, I. W., Parwata, I. A., & Wahyuni, N. S. (2014). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan VOI₂Max*. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Juli, A. B., Parman, & Nuryono. (2010). *Penjasorkes*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Maryati. (2012). *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Maksum, A. (2007). *Test dan Pengukuran*. Unesa Universitas Press.
- M.Sajoto. (1999). *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhara Daharsa Prize.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nelistya, A. (2016). *Menjadi Pemain Atletik Yang Tangguh*. Be Champion.
- Nenggal, A. K. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas VII*. Grafindo Media Pratama.
- Sanjaya, I. G., Budiawan, I. M., & Suidiana, I. K. (2014). *Pengaruh Pelatihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan dan Kapasitas Vital Paru Pada Siswa*

Putra Kelas V SD Negeri Tulangampiang Denpasar. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha.

Sari, D. R., & Rahayu, U. B. (2008). *Pengaruh Latihan Plyometrics "Depth Jump" Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior Diklub Vita Surakarta. Jurnal Fisioterapi Indonusa Vol. 8 No. 2.*

Subarno, L., & Wibowo, R. J. (2015). *Perbandingan Latihan Speed Play dan Latihan Circuit Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Di SMAN 4 Tambun Selatan. Motion, Volume VI, No.1.*

Sudarminto. (1992). *Kinesiologi Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi dan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

U, J. (1993). *Atletik 2*. Jakarta: PT Rosda (RJ) Jaya Putra.

Udiyana, I. N., Kanca, I. N., & Sudarmada, I. N. (2014). *Pengaruh Pelatuhan Modifikasi Zig Zag Run Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola. e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha.*

Yuliatin, E. (2015). *Bugar Dengan Olah Raga*. Jakarta: Balai Pustaka.

