DAFTAR PUSTAKA

A. M. F. Sukma & S. Sulendro. (2022). Pengaruh Latihan *Circuit training* terhadap Daya Tahan Aerobik.

Andi, R., Sarwita, T., & Rahmat, Z. (2021). Kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas pada atlet bolavoli SMA 1 Darul Imarah Tahun Ajaran 2021/2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 2*(2).

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* : Jakarta: Rineka Cipta.

Alfredo, J., Resita, C., & Gustiawati, R. (2021). Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakulikuler Futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*.

Anugrah, F., Susianti, E., & Afrinaldi, R. (2022). Analisis Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di MTs Ghoyatul Jihad Karawang. *Jurnal Speed* (*Sport, Physical Education, Empowerment*).

Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*.

Fitriadi, F., Susilawati, D., Hardiansyah, R., Faizzatudin, M. D., Romadhan, I. F., & Setiady, A. (2026). Peran Pembelajaran Teknik Dasar dalam Peningkatan Akurasi dan Kekuatan Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Literasi Olahraga, 7*(1), 22-29. doi:10.35706/jlo.v7i1.13514

Febriansyah. (2024). Pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani.*

Febriansyah, R., Putri, S. A. R., & Lestari, H. (2025). *Pengaruh circuit training terhadap peningkatan VO_2max siswa futsal*. Jurnal Ilmiah SPIRIT https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/4911

Harun, H., & Wardiyanto, Y. (2025). Efek *circuit training* terhadap peningkatan ukuran otot pada mahasiswa tidak terlatih. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*.

Husnul, D. (2022). Meningkatkan Kemampuan Teknik Ollie Pada Olahraga Skateboard Melalui Metode Latihan Calf Raises Dan Jumping Jack: JSS.

Indra Fahlefi, P. M., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap

Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS), 2*(2), 62-68. doi:10.22219/physiohs.v2i2.15195

Ilham, A., Rahmat, Z., & Irfandi. (2020). *Evaluasi kondisi fisik dominan pada atlet futsal STKIP BBG Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 1(1). https://doi.org/10.46244/.v1i1.660

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Health by Location: Indonesia. (2019) [cited 2024 Mar 4] *International Journal of Health Science & Medical Research.*

Jurnal Pendidikan Jasmani (JIP) (2025). *Survei kebugaran jasmani* KESMAS: *Jurnal kesehatan masyarakat*. 2020:6, 1:83.

M. Imran Hasanuddin. (2025). *Efektivitas latihan kebugaran berbasis game edukatif dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi siswa*

Malaeb, & Haddad, C. (2023). Impa of High-intensity *Circuit training* on VO_2Max and Agility in Football Players. *International Journal of Sports Science*.

Mahendra, A., Dos Santos, J., Darminto, & Hardi, S. (2026). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan VO_2max siswa ekstrakurikuler futsal. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/3997

Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Kesehatan Olahraga, 9*(3), 321 - 330. doi:10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i3.41072

Muhammad Ihsan, S., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 6*(1), 145-152. doi:10.36526/kejaora.v6i1.1289

Nugraha, A. P., & Wiriawan, O. (2026). Pengaruh Latihan Basic Jumping Jack Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Pada Siswa Sma Labschool Unesa (Ekstrakurikuler Olahraga). *Jurnal Prestasi Olahraga, 9*(1), 1668-1678.

N. A., et al. (2021). American College of Sports Medicine position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*

Okta, Y., & Prasetyo, Y. (2018). Pengaruh Latihan Beban Metode Circuit Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Fc Uny Dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2018.

Pengaruh Latihan *Circuit training* terhadap Kapasitas Daya Tahan Aerobic Pemain SSB Surabaya Football Club. *Jurnal Prestasi Olahraga***.**

Prasetyo, & Fadhli, N. R. (2023). Pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kelincahan dan daya tahan fisik. *Jurnal Keolahragaan*,

Priadana, B. W., & Suwandi, E. (2023). *Identification of Elementary School Students' Physical Fitness Level in Sugihwaras Districts Bojonegoro.*

Putra 2022. Pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

Prasetya, D. P., & Fadhli, N. R. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan SSB Satria Muda Malang Usia 7-10 Tahun Kota Malang. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan, 3*(4), 309-319. doi:10.58192/sidu.v3i4.2797

Rosihandika, M., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Implementasi Shuttle Run Untuk Meningkatkan Aspek Kelincahan Bagi Siswa Di Uptd Sdn Karanganyar 2 Modung Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME), 8*(2).

Sabadri, S. N. S. M., Rosman, N. A., Azemi, M. A., Pratama, R. S., Marsal, M. Z., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2023). Kinematics analysis of High Load Forward Lunge Exercise among Untrained Men. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani, 12*(1), 74-80.

Richardson, M. & Stevens, D. (2022). Effects of *circuit training* on cardiovascular endurance and muscular fitness: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

Sepriani, R. (2019. Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*.

Siregar & Lubis, A. (2021). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Remaja Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*.

Sukadiyanto. (2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Abdul, M., Irwan, H., & Arifin, Z. (2024). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, Otot Lengan dan Otot Pinggang dalam Permainan Handball. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 4*(2). doi:10.55081/jumper.v4i2.1300

Budiono, B., Imawati, V., Rofiâ€™ah, S., & Makrifah, I. A. (2022). Desain latihan teknik dasar passing dan kontrol pada sepakbola. *Sepakbola, 2*(2), 69-76. doi:10.33292/sepakbola.v2i2.191

Fawwaz Muharram, M. A., Nida'ul, H., Muhamad, T., & Berliana. (2024). Variasi Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Short Passing Stopping Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 12*(2), 151-158. doi:10.23887/jiku.v12i2.76125

Fitriadi, F., Susilawati, D., Hardiansyah, R., Faizzatudin, M. D., Romadhan, I. F., & Setiady, A. (2026). Peran Pembelajaran Teknik Dasar dalam Peningkatan Akurasi dan Kekuatan Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Literasi Olahraga, 7*(1), 22-29. doi:10.35706/jlo.v7i1.13514

Husnul, D. (2022). Meningkatkan Kemampuan Teknik Ollie Pada Olahraga Skateboard Melalui Metode Latihan Calf Raises Dan Jumping Jack: JSS.

Indra Fahlefi, P. M., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS), 2*(2), 62-68. doi:10.22219/physiohs.v2i2.15195

Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Kesehatan Olahraga, 9*(3), 321 - 330. doi:10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i3.41072

Muhammad Ihsan, S., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 6*(1), 145-152. doi:10.36526/kejaora.v6i1.1289

Nugraha, A. P., & Wiriawan, O. (2026). Pengaruh Latihan Basic Jumping Jack Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Pada Siswa Sma Labschool Unesa (Ekstrakurikuler Olahraga). *Jurnal Prestasi Olahraga, 9*(1), 1668-1678.

Ocktadf, A. Z. F. R. P. Y. K. A. R. B. Y. (2024). Improvement of basic soccer techniques with training methods and physical condition. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 10*(1), 76-89. doi:10.29407/js_unpgri.v10i1.21575

Prasetya, D. P., & Fadhli, N. R. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan SSB Satria Muda Malang Usia 7-10 Tahun Kota Malang. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan, 3*(4), 309-319. doi:10.58192/sidu.v3i4.2797

Rahman, H., & Kadek Yogi Parta, L. (2023). Latihan Teknik Juggling Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 11*(1), 16-23. doi:10.23887/jiku.v11i1.55845

Rosihandika, M., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Implementasi Shuttle Run Untuk Meningkatkan Aspek Kelincahan Bagi Siswa Di Uptd Sdn Karanganyar 2 Modung Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME), 8*(2).

Sabadri, S. N. S. M., Rosman, N. A., Azemi, M. A., Pratama, R. S., Marsal, M. Z., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2023). Kinematics analysis of High Load Forward Lunge Exercise among Untrained Men. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani, 12*(1), 74-80.

Saputra, D., & Is, Z. (2021). Analisis Teknik Dan Kecepatan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola PPLP Aceh. *Jurnal Dedikasi Pendidikan, 5*(1), 217-226.

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.: Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.*: Bandung: Alfabeta.

Syahputra, H. (2022). *Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang Banda Aceh Swimming Club Tahun 2021.* Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area, 5*(2), 177-185. doi:10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333

Wigunawangsa, T. N. W. (2021). *Pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan (agility) pemain futsal wakanda fc malang/Tiar Novendra Wigunawangsa.* Universitas Negeri Malang.

Zai, R. I., Siregar, M. B., & Rahman, A. (2026). Analisis Keterampilan Teknik Dribbling dan Kontrol Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SMK Methodist Tanjung Morawa. *Jendela Olahraga, 11*(01), 125-133. doi:10.26877/jo.v11i1.343

Zulaini, A. E. D. B. A. N. N. S. A. A. (2025). Efektifitas Pembelajaran Mata Kuliah Futsal Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Futsal. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 9*(1).