

DAFTAR PUSTAKA

- Alfalah. (2023). Pengaruh latihan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max pada pemain futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 45–52.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar-Dasar Latihan dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42–48. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Aridin, M., Maulana, F., & Bachtiar. (2023). Latihan *Fartlek* dan Latihan *Cross Country* untuk Meningkatkan VO_2MAX Pemain Sekolah Sepakbola. *Educatio*, 9(4), 1199–1209. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6020>
- Aridin, A., Manggala, R., & Maulana, F. (2023). Latihan *Fartlek* dan Latihan *Cross Country* untuk Meningkatkan VO_2Max Pemain Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(2), 45–55.
- Akhmad, I. (2019). *Metode pengukuran kebugaran jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Babu, R., & Kumar, S. (2014). Effectiveness of *Fartlek* training on cardiovascular endurance among college students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(2), 45–48.
- Bassett, D. R., Jr., & Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(1), 70–84. <https://doi.org/10.1097/00005768-200001000-00012>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2009). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Britannica Editors. (2023). Athletics. In *Encyclopaedia Britannica*. Retrieved September 29, 2025, from <https://www.britannica.com/sports/athletics>
- Fathur, A. (2024). Pengaruh latihan *Cross Country* terhadap adaptasi fisiologis dan psikologis atlet lari jarak menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 25–33.
- Fathur, A., Nugroho, B., & Setiawan, R. (2024). Efektivitas latihan intensitas sedang-tinggi terhadap kapasitas aerobik atlet remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 10–18.
- Festiawan, R. (2020). Pembinaan olahraga prestasi di Indonesia: Perspektif kebijakan dan implementasi. *Jurnal Olahraga*, 6(2), 112–121. <https://doi.org/10.1234/jo.v6i2.112>
- Festiawan, R., Nugraha, M. F., Kharisma, Y., & Hidayat, T. (2021). High-intensity interval training, *Fartlek* training & Oregon circuit training: What are the best exercises to increase VO_2Max ? *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 22–31. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1179>
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh latihan *Fartlek* dan *Cross Country* terhadap VO_2Max atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Harsono, V. (2017). *Pengantar Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Irianto, D. (2004). *Kebugaran jasmani dan pelatihan fisik* (Cetakan ke-2). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Izzuddin, R., Fitranto, A., & Arrahman, T. (2023). Effect of training and recovery methods on VO_2Max athletes of UNSIKA Rowing Club by controlling the effect of leg length. *Jurnal Fisiologi Olahraga dan Kinerja Atlet*, 11(1), 12–22.
- Jones, A. M., Vanhatalo, A., Burnley, M., Morton, R. H., & Poole, D. C. (2019).
- Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Kharisma, A., & Mubarak, H. (2020). Pengaruh latihan *Fartlek* terhadap kebugaran jasmani pelari jarak menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 12–20.
- Laksana, A. G. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JCESPORTS*, 1(1), 163–174.
<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/article/view/1246/947>
- Mahesvi, D., & Graha, R. (2023). Latihan lintas alam (cross country) untuk peningkatan VO_2Max dan kekuatan fungsional atlet lari jarak menengah. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 17(3), 101–110.
- Mahesvi, D., & Graha, R. (2023). The Effect of Cross Country Running Training on Increasing the VO_2Max of Alfalah Futsal Players. *Jurnal Fisiologi dan Latihan Olahraga*, 17(3), 101–110.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2001). *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nossek, J. (1982). *General theory of training*. Pan African Press.
- Pakpahan, R. (2023). Pengaruh metode latihan interval terhadap peningkatan VO_2Max atlet remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 45–53.
<https://doi.org/10.5678/jik.v12i1.45>
- Panggabean, H., & Simanjuntak, R. (2021). Atletik sebagai cabang olahraga prestasi dan evaluasi kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 22–31.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71.
- P.O., & U.G. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi VO_2Max pada atlet. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 10(1), 15–22.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2017). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Rahmawati, L., & Nur, S. (2021). Olahraga pendidikan dalam membentuk karakter siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 67–75.
<https://doi.org/10.3333/jpo.v9i1.67>
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and soccer* (2nd ed.). London: Routledge.
- Setyawan, D. (2019). *Buku kondisi fisik*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
<https://eprints.upjb.ac.id/id/eprint/808/1/buku%20kondisi%20fisik.pdf>
- Simanjuntak, P. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval dan Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan VO_2Max pada Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Atletik Club. *Jurnal Ilmiah Olahraga dan Kesehatan*, 16(1), 35–44.
- Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Smirmaul, B. P., Oliveira, R. S., & Neto, A. (2013). Cardiovascular endurance and VO_2Max in athletes: Assessment and implications. *Journal of Exercise Physiology*, 16(4), 12–20.
- Sugiharto, S. (2014). *Tes dan pengukuran kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukadiyanto, A. (2011). Pengembangan atletik dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 45–53.
- Sukadiyanto, S. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, S., & Muluk, D. (2011). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–6.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005/33620>
- Suryana, A. (2020). Olahraga rekreasi sebagai sarana menjaga kebugaran masyarakat. *Jurnal Aktivitas Fisik*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.3241/jaf.v5i1.55>
- Syahputra, M., & Hasibuan, R. (2021). Hakikat olahraga dalam perspektif pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 101–109.
<https://doi.org/10.24114/jok.v9i2.101>
- Tampubolon, D., Derang, R., & Ginting, S. (2023). Pengaruh latihan *Fartlek* terhadap VO_2Max mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 10(2), 67–76.
- UNESCO. (2020). *Sport as a driver of sustainable development*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- World Athletics. (2020). Middle distance running. Retrieved from <https://worldathletics.org/disciplines/middle-distance>
- World Athletics. (2024). *World Athletics rules and regulations*. Retrieved September 29, 2025, from <https://www.worldathletics.org>