

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bobby, J., & Barus, N. (2020). *Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo*. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Issue 1).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Creswell, J.W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson Education.
- Encep Indra Maulana, R. S. N. S. (2021). *Prediksi Vo2max Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli dan Futsal Di SMK Al-Huda Turalak Kabupaten Ciamis*. *JURNAL KEOLAHRAGAAN*.
<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP>
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). *High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1).
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>
- Ghurri, A., Putu, I., Adiatmika, G., Griadhi, A., Putu, L., Sundari, R., Purnawati, S., Made, I., & Dinata, K. (2020). *Sport and Fitness Journal High Intensity Interval Training Lebih Baik Daripada Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2max Dan Lactate Threshold Pada Atlet Bola Tangan Kota Surabaya*. *Sport and Fitness Journal*, Volume 8.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/64678>
- Gibala, M.J., Little, J.P., MacDonald, M.J., & Hawley, J.A. (2012). *Physiological and performance adaptations to high-intensity interval training*. *Sports Medicine*, 169-177.
- Graham, S. M., Smith, J., & Howe, R. (2018). *Endurance Training Techniques*. *Journal of Sports Conditioning Research*.

- Hayati, R., Endriani, D., Kunci, K., Plyometric, :, Sabit, T., & Silat, P. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahim Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Prestasi*, 5(2).
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Kamarudin, K., Sasmarianto, S., & Rahmalia, W. (2024). *Differences in the Effect of Circuit Training and Fartlex Training on Increasing Vo2max of Pencak Silat Athletes. Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 140–147.
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.705>
- Kessler, H.S., Sisson, S.B., & Short, K.R. (2012). *The effects of high-intensity interval training on cardiovascular and metabolic function in sedentary adults. Journal of Obesity*, 2012, 1-9.
- Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
www.ypsimbanten.com
- Novita Nuarti, H. A. (2019). *perbandingan kapasitas oksigen maksimal antara laki-laki dan perempuan pada calon jemaah haji*.
- Purba, P. H. (2011). *Pengaruh pemberian minuman beroksigen terhadap VO₂max pada latihan aerobik intensitas sedang*. Laporan penelitian. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
- Rahman Darmawan, T. A. U. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Fartlek Dan Jogging Terhadap Kapasitas Vo2 Maxsiswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Muh Pontren Imam Syuhodo Kab. Sukoharjo Tahun 2017. Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, volume 12.
<https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/view/42971>
- Schutte, N. M., Nederend, I., Hudziak, J. J., Bartels, M., & de Geus, E. J. C. (2016). *Twin-sibling study and meta-analysis on the heritability of maximal oxygen consumption. Physiological Genomics*, 48(3), 210–219.
<https://doi.org/10.1152/physiolgenomics.00117.2015>
- Simanjuntak, B. (2024). *The Perbedaan Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Vo2max pada Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Atletik Club (UAC). Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 385–394.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8663>

- Sudjana, N. (2005). *Metoda Statistika (6th ed.)*. Bandung: Tarsito.
- Suratmin. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan Dan Lari*. Depok: Rajawali Pers. ISBN 978-602-425-348-6
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2019). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Human Kinetics.
- Yanwar Setiyo Putra, R. S. A. A. (2024). *Pengaruh Pola Latihan Sirkuit Training Dan Lari Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa. Jurnal Peminat Olahraga, 1*.
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>
- Yudha Pranata, D., Bina, S., & Getsempena, B. (2020). *Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. Jurnal Penjaskesrek, 7(1)*.

