

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. 2013. *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: IMUNEDPRESS.
- Bompa T.O.2009. *Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Fajar, M. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Tanjung Raja. Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 114-121.
- Fitria. 2015. *Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Anggota Mapolda Aceh Tahun 2015. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Volume 1, Nomor 3:209-218.Banda Aceh.
- Fred, L. Benu. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Kupang: Prenadamedia Group.
- Hariyanto, Reza Agus. 2018. *Pengaruh Pelatihan Fartlek Terhadap VolumeOksigen Maksimal dan Kecepatan*. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan vol.1.Bali.
- Harsono.2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ilmiyanto, Fajar. 2017. *Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek danMetode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh*. PerformanceJournal 1 (2) hal. 93.Malang.
- Indrayana, Boy. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kordiovaskuler pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Cerdas Sifa, Edisi No.1. Jambi.
- Jamiah, N., Dinata, W. W., & Liza, L. (2021). *Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Siswa Ekstrakurikuler Lari Jarak Menengah*. JURNAL STAMINA, 4(9), 410-415.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal (Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan)*.Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kurnia, Maya. *Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill Dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi*. (Hal.3)

- Lagabuana, D. (2023). ***Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sman 1 Bantarujeg)*** (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Miftahuddin. ***Pengaruh Fartlek Dan Interval Training Terhadap Peningkatandaya Tahan Komunitas Parkour And Freerun Pontianak***, Vol.- No.(hal 2).Pontianak.
- Murhananto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Pratomo, C., Gumantan, A., Yuliandra, R., & Mahfud, I. (2023). ***Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAN 6 bandar lamung. Sport science and education journal***, 4(2).
- Rahman,Firman Juniatur. 2018. ***Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, danKecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode CircuitTraining***. Jurnal SPORTIF :Jurnal Penelitian Pembelajaran vol. 4 no. 2(hal 265).Surabaya.
- Raisza, Dian Rizky Muhammad. 2017. ***Pengaruh Circuit Training dan IntervalTraining Terhadap Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 5 Bandar Lampung***.
- Romadona, A., & Faruk, M. (2021). ***Pengaruh Latihan fartlek dan interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain SSB Roked Gresik U-17 Tahun***. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(1), 72-79.
- Sudjana. 2016. ***Metoda Statistika***. Bandung: PT. TARSITO BANDUNG.
- Sugiyono. (2010). ***Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)***. Bandung:Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). ***Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek***. Jakarta:Rineka Cipta.
- Suryanto, Budi. 2018. ***Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek TerhadapPeningkatan O2max Pada Atlet Futsal PS. Himalaya***. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suyudi, Achmad. 2019. ***Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswaekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Makassar***. Skripsi, Fakultas IlmuKeolahragaan,Universitas Negeri Makassar.

- Syahputra, M. A., & Hasibuan, S. (2021). *The Effect of Shuttle Run and Zig Zag Run Exercises and Confidence on Passing Productivity on Tanjungbalai FC Pumata Futsal Players*. Jurnal Physical Education, Health and Recreation, 5(02), 173-178.
- Tauhid, I., Aufan, R., & Siregar, S. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*. Indonesian Sport Innovation Review, 1(03), 1-10.
- Wijaya, Gia Anggun. 2016. *Studi Kemampuan Daya Tahan (Cardiovascular Respiratory Endurance) Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Se- Kota Bandar Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung.

