

DAFTAR PUSTAKA

- Widodo, A. (2016). *Pendidikan Olahraga: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Andi.
- Mulyana, D. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Subali, B. (2019). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Empat.
- Akbar, M. Y. (2014). *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dandaya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra universitas Negeri Yogyakarta*. MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, (1).
- Akhmad. Imran (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan : UNIMED Press.
- Gaos Sungkawa, M. G., Taufik, M. S., & Pratama, A. K. (2020). *Pengaruh Latihan Lari Interval Dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2 Max*. Jendela Olahraga, 5(2), 43–51. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6028>
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosdakarya
- Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. (2017). *Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh*. Indonesia Performance Journal, 1(2), 91–97. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Indrayana, B. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jurnal Cerdas Syifa, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli*. Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 6(02), 125–131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Kurniadi, A. (2019). *Vo2max Measurement Using Bleep test with Infrared Sensor*. 5(229), 9–25.
- Muhammad Amin Syahputra, Sanusi Hasibuan, N. (2021). *The Effect Of Shuttle Run And Zig Zag Run Exercises And*. 5(2), 173–178. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr>
- Nadia Ayu Octaviani, Sumardi Widodo, Arinta Puspita Wati, T. A. S. (2017). *The Effect of High Intensity Interval Training (HIIT) toward Cardiorespiratory Fitness*. Jurnal Majority, 20(1), 425. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Pratama, B. A., Pd, M., Hanief, Y. N., & Or, M. (2017). *Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Blitar Tahun 2016* The Effect Of Fartlek Training And Interval Training To The

Increasing Of Vo 2 Max Persaudaraan Setia Hati Terate Athletes Branch Of Blitar Oleh : Fahma.

Purnomo, E., & Dapan. (2017). ***Dasar-Dasar Gerak Atletik***. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar Atletik. pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar%20Atletik.pdf)

Rachmawan, B., Widodo, S., & Kumaidah, E. (2016). ***Perbedaan Pengaruh Interval Training Dan Circuit Training Terhadap Vo2Max Siswa Sekolah Sepak Bola Undip***. Endang Kumaidah JKD, 5(4), 580–586

