

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press

Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Rineka Cipta

Bompa, O. Tudor (1983). *Theory and metodologi of Training*. Dubuque, Iowa Kendal/Hunt Publishing Company.

FIFA. (2009). *Peraturan Permainan Sepak Bola. (Laws of the Game)*. Alih Bahasa. Jakarta, Ketua umum PSSI.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Hidayat, Syarif (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Luxbacher (1998). *Sepak Bola: Langkah Menuju Sukses*, Edisi Kedua, Jakarta, PT.RajaGrafindo Persada

Mielke Danny (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Jakarta, Pakar Raya.

Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos.

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudjana. (1992). *Statistik*, Bandung, Tarsito.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

<https://www.google.co.id/=lintasan+lari+400+m&source> di akses pada tanggal 20 Juni 2017

<https://www.google.co.id/search?q=bola+nike&espy>

www.en.wikipedia.org/wiki/High-intensity-interval-training diakses pada tanggal 5 Maret 2017

www.lww.com/acsmmsse/Fulltext/1996/10000/Effectsofmoderateintensityenduranceand.18.aspx diakses pada tanggal 5 Maret 2017

www.brianmac.co.uk/vo2max.htm diakses pada tanggal 5 Maret 2017

<http://reps-id.com/h-t-high-intensity-interval-training/>

<https://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2017/02/meningkatkan-vo2max-dengan-hiit-workout-dalam-waktu-2-minggu.html>

<https://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2016/12/pengertian-hiit-high-intensity-interval-training-latihan-interval-intensitas-tinggi.html>

<https://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/04/mengganti-jogging-biasa-dengan-hiit.html>

<http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2012/02/mft-bleep-test.html>

<http://scdc.binus.ac.id/sepakbola/2017/02/bleep-test/>

<http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/03/pengukuran-vo2max-dengan-multi-stage.html> diakses pada tanggal 15 November 2017

