

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar – Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Penerbit Unimed Press.
- Artanty, Ari. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO₂ Max. *Jurnal jendela olahraga Volume 2 No 2, Juli 2017 ISSN: 2527-9580*.
- Asriah Dini. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu- Ibu Obesitas Di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 Vol 4. No. 3 Juli 2018*.
- Bompa, Tudor, O& Haff, G. Gregory. (2009). *Periodization Theory Methology of Training*. Champaign: Human Kinetic.
- Fadly, Zen (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ekskul Anggar Man 2 Model Medan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (2), Juli – Desember 2018: 62 – 72*.
- Febrianta, Yudha. (2015). Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKMSepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar Volume 7, No 2, September 2015: 10 – 20*.
- Hasnah (2018). The Effect Of Freeletic Sport To Vo₂ Max Levels On TheFreeletic Community Members . *Nusantara Medical Science Journal (Nmsj) 2018; 3(2): 37-41*
- Harsono. (1988). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Jumadin dan Munte, Jonatan.(2017). Pengaruh Latihan *Treadmill* terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pria Dewasa. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga Unimedissn: 2599-0128 Vol. 2 No. 2 September 2018*.
- Nossek, Josef (1982). *Teori Umum Latihan*. Diterjemahkan oleh M. Furqon. Lagos. Institut Olahraga Nasional.
- Prakoso W.P.G. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO₂ max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan, ISSN 2339-0662 ISSN 2461-0259*.
- Sidik, Z.D. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

- Subarjah, Herman (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis FPOK-UPI. *Jurnal Cakrawala Pendidikan, November 2010, Th XXIX, No.3.*
- Sudjana. (2009). *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsiti Bandung.
- Sugiyanto FX (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Dayatahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO_2max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan, 5 (2), 2017, 151-160.*
- Suharjana F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPI PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2, November 2013.*
- Suharjana. (2012). Pentingnya Kebugaran Aerobik Bagi Setiap Atlet Yang Bertanding Pada Kejuaraan Multi Event. *Medikora Vol. Ix, No 1 Oktober 2012.*
- Suhdy, M. Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan VO_2max . *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Vol 1 No 2 ISSN : 2597-6567.*
- Ulum, Fadhil (2013). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki SMA Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Ilmiah 2013.*
- Watulingas, Intan. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap $VO_2 Max$ Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (*Overweight*). *Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 1, Nomor 2, Juli 2013.*