

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Gumantan, E. B. F. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesi. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember, No.1*.
- Akbar, T., Sari, Z. N., Okilanda, A., & Gemae, Q. A. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Pencak Silat Tapak Suci Taupik. *Jurnal Patriot, 3*(1), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.767>
- Akmal, J., Hasibuan, S., & Sunarno, A. (2022). *EFFECT OF EYE AND FEET COORDINATION , STRENGHT , SPEED ON PASSING ACCURACY IN SSB KABAN JAHE Pengaruh Koordinasi Mata Dan Kaki , Kekuatan , Kecepatan Terhadap Akurasi Passing di Ssb Kaban Jahe Pendidikan Olahraga , Universitas Negeri Medan , Medan , Indon. 5*(1), 37–42. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/isj>
- Alfian, M. (2016). *Efektivitas Peningkatan Vo2max Dengan Metode Kontinyu Dan Fartlek Pada Atlet Sekolah Sepakbola Matra Utama Tahun 2016. August*.
- Atradinal, A. (2018). PENGARUH MODEL LATIHAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PSTS TABING. *Sporta Sainika, 3*(1), 432. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.63>
- Babu, M. S., & Kumar, P. P. S. P. (2014). Effect of Continuous Running Fartlek and Interval Training on Speed and Coordination among Male Soccer Players. *Journal of Physical Education and Sports Management, 1*(1), 33–41.
- Dr. Sudhakara Babu Mande. (2016). Effect of continuous running fartlek training and. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3*(2), 8–10.
- Festiawan, R., Raharja, A. T., Jusuf, J. B. K., & Mahardika, N. A. (2020). Effect of Oregon Circuit Training and Fartlek Training on the VO2Max Level of Soedirman Expedition VII Athletes (Goes to Aconcagua Mountain: Argentina). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 5*(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23183>
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahraaan, 8*(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>
- Gaos Sungkawa, M. G., Taufik, M. S., & Pratama, A. K. (2020). Pengaruh Latihan Lari Interval Dan Latihan Fartlex 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>
- Akhmad. Imran (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan : UNIMED Press.
- 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. *Biormatika : 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 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 VO 2 MAX SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA UNDIP. *Endang Kumaidah JKD*, 5(4), 580–586.

- Ramesh, K. A. (2013). Effects of Fartlek artlek training on selected physical fitness and physiological variables among college football players. *Internatio Nal Journal of Physical Education, Sports and Yogic Sciences*, 2(2), 33–36.
- Rezki, R., Darwis, Z., & Melati, S. (2020). VO2 max klub sepak bola garuda muda kecamatan kuok. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.79-86>
- Riaati, S. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pada Pemain SSB Bina Muda Kelahiran 2004 Langgenharjo Juwana Pati. In *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan*.
- Romadona, A., & Faruk, M. (2018). Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain Ssb Roked Gresik U-17 Tahun. 05, 72–79.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Surjarjan. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sarmidi, S. (2018). *Effect of Fartlek Training to the Improvement of VO2Max on Athletes Runners of 800-meters*. <https://doi.org/10.2991/isphe-18.2018.21>
- Sathish, M. T., Ganesh, S., & Sornaganesh, V. (2020). *Impact of Indian Stock Market Due to Crisis in March 2020 I nternational J ournal of M ultidisciplinary E ducational R esearch*. 7(July), 8–42. [http://ijmer.s3.amazonaws.com/pdf/volume3-issue3\(3\)-2014/volume3-issue3\(3\)-2014.pdf#page=313](http://ijmer.s3.amazonaws.com/pdf/volume3-issue3(3)-2014/volume3-issue3(3)-2014.pdf#page=313)
- ZOLA SEPTIAN, L., & JATMIKO, T. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Vo2Max Atlet Ukm Gulat Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–18.