

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Sugiarto. 2015. *Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter dengan Latihan Interval 1 Banding 2 dan 1 Banding 3*. Semarang : Unnes
- Anas S. 2019. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Bachtiar L. 2018. *Principles Of Training*. Sukabumi : UMMI
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization For Sports: Theory and Methodology Of Training. Fifth Edition*. United State Of America: Human Kinetics.
- Boy Indrayana. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jambi : Universitas Jambi
- Dian Rs, James T, dan A. Sofyan H. 2018. *Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Platda) Bola Voli Pasir Putri DKI Jakarta*. Jakarta : UNJ
- Firdaus. 2016. *Pengaruh Latihan Kumite Terhadap Peningkatan VO2MAX pada Atlet Karate-do Nasional Kabupaten Bantaeng*. Makasar : UNM
- I Ketut Herta. 2016. *Pengaruh Fartlek dan Jogging Terhadap Peningkatan VO2MAX Tim Sepak Bola Sman 1 Kotagajah* . Lampung : Unila
- Jess J. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Muhammadiyah. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Banda Aceh Darussalam : Universitas syiah Kuala
- Ni Made F. 2015. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (MT) dengan Kapasitas Vital Paru Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universita Udayana*. Badung : Universitas Udayana
- Rozi K. 2015. *The Comparation Of Lung Vital Capacity In Various Sport Athlete*. Lampung : universitas Lampung
- Setia P. 2016. *Hubungan Antara Panjang Langkah dengan Keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia*. skripsi (Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Setyo B. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Syahda I, Imas D, dan Iman I. 2016. *Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardioraspiratory pada Cabang Olahraga Sepak Bola*. Bandun : Universitas Pendidikan Indonesia
- Yudha M. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta : Depdiknas