

Daftar Pustaka

Alsadad Rudi. 2019. Kemenpora: Penduduk Indonesia yang Aktif Berolahraga Baru 35,7 persen. <https://www.kompas.com/>

Anita Seliana. 2018. Pengaruh Tabata *Workout* Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=pengaruh+Tabata+workout+terhadap+peningkatan+vo2max+pada+mahasiswa#d=qabs&u=%23p%Drc2let1X4Xwj

Ashael et al. 2015. Pengaruh Zumba Terhadap Kadar Trigliserida Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=pengaruh+hiit+pada+trigliserida&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D6TfwElvp2RQJ

Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. 2020. Jumlah Penduduk hasil SP 2020 Provins DKI Jakarta. <https://jakarta.bps.go.id/pressrelease/2021/01/22/541/jumlah-penduduk-hasil-sp2020-provinsi-dki-jakarta-sebesar-10-56-juta-jiwa.html>

Desmon Trisandi, Eko Juli Fitrianto, Yasep Setiakarnawijaya. 2017. Efek Kerja HIIT (*High Intensity Interval Training*) Treadmill Selama 30 Menit Terhadap Kehilangan Cairan Tubuh Pada Member Pria MAG (*Muscle Academy Gym*): <http://journal.unj.ac.id/>

Dinas Pemuda dan Olahraga. 2018. Data Jumlah Masyarakat yang Aktif Berolahraga. <https://data.jakarta.go.id/dataset/data-rekapitulasi-jumlah-masyarakat-berolahraga>.

Dini Surya Noviyanti. 2017. Efek Latihan Up-Hill Treadmill Terhadap Kadar Glukosa Darah Post Prandial Dan Kadar Protein Glut-4 Pada Otot Mencit Model Diabetes Mellitus. <http://repository.unair.ac.id/67207/>

Fimela. 2011. Pentingnya Olahraga Bagi Remaja. <https://m.fimela.com/beauty-health/reas/3708970/pentingnya-olahraga-bagi-remaja>

Giri Wiarto. 2013. Fisiologi dan Olahraga: Yogyakarta: Graha Ilmu. 143-144

Herlan, Komarudin. 2020. Universitas Pendidikan Indonesia: Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan Vo2Max Pelari Jarak Jauh.

<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/24008>

Herri Dwi. 2015. : Lambung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta. Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Banguntapan. <http://eprint.uny.ac.id/24258/>

Indira Vidiari J et al. 2017. Sport and Fitness Journal High Intensity Interval Training (Hiit) Lebih Meningkatkan Ambang Anaerobik Daripada Steady State Training Pada Siswa Anggota Kelompok Ekstrakurikuler Atletik Lari Jarak Pendek. <https://onsearch.id/Record/IOS2551.article-34176>

Irma Hidayah. 2018. *The Increased Of Lactic Acid Concentration In The Blood After Work: The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health.*

Junaidi. 2020. Fisiologi Olahraga Respon dan Adaptasi Tubuh Terhadap Latihan.

- Kumara Anggita. 2019. Medcom.Id: Tanamkan Kegemaran Berlari Pada Generasi Muda. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/aNrqAqaK-tanamkan-kegemaran-berlari-pada-generasi-muda>
- Laras. 2016. Kompasiana *Beyond Blogging*: Olahraga Menyenangkan di Kalangan Remaja. http://www.kompasiana.com/larasss/olahraga-menyenangkan-di-kalangan-remaja_57d56f79ec9673165030304b
- Muarif Arhas Putra. 2019. Pengaruh *High Intensity Interval Training* Terhadap *Body Mass Index* (BMI) wanita menopause. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/indeks.php/jm/article/view/90>
- Muchtar Hendra Hasibuan, Yansen H. Jutalo. 2020. Jurnal Ilmiah *Sport Coaching and Education*. <http://journal.unj.ac.id/>
- Purnomo. 2011. Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit Pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal.
- Riki Kurniandani. 2017. Pengaruh High Intensity Interval Training (Hiit) Dan Continues Training Terhadap Vo₂ Max Pada Pemain Basket Unit Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/50682/2/2.%20HALAMAN%20DEPAN.pdf>
- Santosa Giriwijoyo. 2017. Fisiologi Kerja dan Olahraga. 155
- Santosa Giriwijoyo. 2017. Fisiologi Kerja dan Olahraga. 185
- Tudor O Bumpa. *Periodization Theory And Methodology of training*. 99
- Widiyanto. 2007. Latihan Fisik Dan Asam Laktat: *Medikora* Vol.111, No 1, April 2007:61-79. <http://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4720>
- Wikipedia. n.d. Siklus Cori. https://id.m.wikipedia.org/wiki/siklus_Cori.