

DAFTAR PUSTAKA

- Ant, *An Introduction to Maximal Aerobic Speed Training*, 2012, <http://rawstrength.co.uk/raw-strength-gym/an-introduction-to-maximal-aerobic-speed-training>
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Baker, Dan, *Recent Trends in High Intensity Aerobic Training for Field Sports*, United Kingdom: UK Strength and Conditioning Association, 2011
- Brown, Richard L, *Bugar Dengan Lari* terjemahan Bagus Pribadi Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2001
- Fox, Edward L, *Sports Physiology Second Edition*, Japan: CBS College Publishing, 1984
- Gustin, Greg, *Energy System Development: Comparing Maximal Aerobic Speed and Extensive Tempo for Team Sport* by Greg Gustin, 2016, <http://fitforfutbol.com/2016/06/energy-system-development-comparing-maximal-aerobic-speed-and-extensive-tempo-for-team-sport-by-greg-gustin/>
- Janssen, Peter, *Lactate Threshold Training*, Europe: Human Kinetics, 2001
- Janssen ,Peter G.J.M, *Latihan Laktat Denyut Nadi* terjemahan Drs. M.M. Pringgoatmojo dan dr. Mutalib Abdullah, D.S.P.D, Jakarta : PT. Pustaka Utama Grafiti, 1993
- Kurniawa, Rinal *et al*, "Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Waktu Pemulihan pada Atlet Taekwondo Dojang Universitas Negeri Padang,"*Scientia*, Vol. 4 (2) Padang: 2014
- Pearce, Evelyn C, *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, Jakarta: Gramedia, 2006
- Riduwan,M.B.A, *Dasar-dasar statistika*, Bandung: Alfabeta, 2010
- Puspa, Liliani, *Hubungan Fisiologi dengan Prestasi Olahraga*, Medan: Abdi Ilmu, 2009

- Saputra , Yuda M, *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*, Direktorat Jendral Olahraga, 2001
- Shepherd, John, *The Complete Guide To Sports Training*, United States: Firefly Book, 2007
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Subarkah, Asep, *Asam piruvat*: klinik Indonesia, 2015, p.1 <http://www.klinikindonesia.com/kamus-kedokteran-a/asam-piruvat.php>.
- Soetopo , Arie. S, Alma Permana Lestari, *Buku Penuntun Praktikum Faal Dasar* (Jakarta: FIK UNJ, Edisi 2/2001
- Sumosardjuno, Sadoso, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 1994
- Sumosardjuno, Sadoso, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*, Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 1992
- Unversitas Negeri Jakarta, *Program Studi Ilmu Keolahragaan : Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 2016, p.1 http://fik.unj.ac.id/?page_id=124.
- Wiarto, Giri, *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013
- Wijaya, Andre Tjie, *Asam Laktat*. Nutrisi, 2014, p.1 <http://www.kerjanya.net/faq/5061-asam-laktat.html>.
- Wikipedia, *Lari*, <https://id.wikipedia.org/wiki/Lari>