

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Bompa, O. T. (2000). Total Training for Young Champion. *US Human Kinetics*.
- Djumidar. (2001). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka .
- Eckuvan, R. M. (2014). Effectiveness of Fartlek Training on Maximum Oxygen Consumption and Resting Pulse Rate. *International Journal of Physical Education Fitness and Sport*, 85-88.
- Emerald, M. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Prenada Media.
- Harsono, M. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Higdon, Hal. 2000. *RUNFAST. How To Beat You Best Time Every Time* , Rodale
- Johansyah Lubis, M. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Madya, A. (2016). Efektifitas Latihan Fartlek dan Interval terhadap hasil Lari 1500 terhadap Mahasiswa Prodi Kepelatihan Olahraga UNJ.
- M Sajoto. (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- PASI. (2001). *Pengenalan Teori Melatih Atletik*. Jakarta: PASI.
- Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Lari 60 Meter pada Siswa kelas VII SMP Negeri Sriwijaya . (2014). *Wahana Didaktika Vol.12*, 132-133.
- Sammer Bashir, B. A. (2017). The Effect of Fartlek Training on Speed and Endurance of Physical Education Students University. *International Jouran of Academic Research Development* , 142 - 145 .
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- U Jonath, E Haag, R. Krempel. (1987). *Atletik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.