

## DAFTAR PUSTAKA

- Ant, (2012) An Introduction to Maximal Aerobic Spedd Training.
- Apta Mylsidayu, (2015) *ilmu Kepeatihan Bekasi* : CV. Alfabeta.
- Bompa Tudor, (2015)*Conditioning Young Athletes*, Human Kinetics.
- Bompa Tudor, (1991) *Teory And Methodology Of Training*, New York, Human Kinetics.
- Dan Baker, (2011) *Recent Trends in Hight Intensity Aerobic Training For Field Sport*. United Kingdom: UK Strength and Conditioning Association.
- Danny Mielke, (2007) *Dasar-Dasar Sepak Bola: Pakar Jaya*.
- J Hoff, U Wisløff, L C Engen, O J Kemi, J Helgerud (2002) : Departement of Physiology and Biomedical Engineering, Norwegian : University of Science and Technology.
- F .G .E Rorimpandey, (1980) *Lari, Lompat, Lempar*: Jakarta: Pembangunan Jakarta.
- Harald Muller, (2001) *Terjemahan Suyono Danusyogo, Pedoman Mengajar Lari, Lompat Level 1*: Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono, (1993) *Prinsip-Prinsip Pelatihan*: Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI PUSAT.
- Harsono, (2015) *Teori dan Metodologi Pelatihan*: Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Harsono, (2018) *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*: PT. Remaja Rosdakarya
- [https://Contoh danfungsi.bogspot.Com/2015/10/Hakikat-Latihan-Running-With-Ball.html](https://Contoh.danfungsi.bogspot.Com/2015/10/Hakikat-Latihan-Running-With-Ball.html)
- Ida Bagus Wiguna (2017) *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*: PT RajaGrafindo Persada
- j. acton, D. Goldblatt, (2014) *The Football Book: Fiffth Edition Publised In 2014* by Dorling Kindersley 80 Strand,London
- Kusmana Dede, *Olahraga untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung*: Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

- Lubis Johansyah. (2013) *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Moch Djumidar, (2002) *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*: Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
- Ria Lumintuarso, (2013) *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Robert Koger, (2007) *Latihan Dasar andal Sepak Bola*: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Sadoso Sumarjono, (1989) *Olahraga Kesehatan dari A-Z*: Jakarta: Pustaka Kartini.
- Schurick, Johan dan Sjouk tel, (1987) *Jogging*, Terjemahan Soeparno: Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra Offest.
- Soekarman. S, (1987) *Dasar Olahraga untuk Pelatih dan Atlet*: Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sukadiyanto dan Muluk Dangsina (2013) *Pengantar Teori dan Metodologi "Melatih Fisik"* Bandung : Lubuk Agung.
- Widyastuti, (2015) *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Woerjanto, (1996) *Interval Training* : Jakarta: Pusat Kebudayaan Cekoslowkia.
- WWW. Sepak Bola.Com/Mengenal-VO2max
- Yudha M. Saputra, (2001) *dasar-dasar Keterampilan Atletik*, Jakarta : Depdiknas.
- Yusuf Adisasmita, (1992) *Olahraga Pilihan Atletik*: Jakarta: Depdikbud.