

DAFTAR PUSTAKA

- A. Nasrulloh, K. Apriyanto, Y. P. (2021). *pengukuran dan metode latihan kebugaran*.
- Almy, muh akmal. 2014. *Perbedaan Pengaruh Circuit Training dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan VO2max dan Indeks Massa Tubuh* Jurnal Keolahragaan Vol.2 (1) : hal.59-68.
- A. Sholikhan, A. K., & Firmansyah, A. (2025). *latihan endurance untuk kebugaran dan kesehatan*.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance* (3rd ed.). Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brian Mackenzie. (2005). *Performance Evaluation Tests* 101.
- Dalchaebi, (2023). Ukuran Lapangan lari estafet
<https://www.dalchaebi.me/ukuran-lapangan-lari-estafet/>
- Dikdik Zafar Sidik. (2022). *prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi*.
- E. Purnomo, D. (2017). *Dasar-Dasar Gerakan Atletik*.
- Hanief, N. Y., & Saputra. B (2017). Pengaruh *Continus Running* Dan *Lari Interval Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri *Shorini Kempo* Di Kabupaten Kediri Tahun 2016. *Jurnal Kejora, Vol 2 Nomor 1*.
- Ilmul Ma'arif, M. P. (2024). buku ajar keterampilan teknik dasar atletik. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1).
http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitoufma2010.files.wordpress.com/2010/
- Jamiah, N., Supriyadi, S., & Sari, N. (2021). *Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9(2), 85–92.
- Kemp, I. (2010). *Fartlek Training Methods in Athletics*. London: Routledge.
- Lubis Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Mohamad Dai, M. P. . (2023). *Pembelajaran Atletik*.

- Logo Klub MTR 72, (MTR 72, 2023).
https://www.instagram.com/mtr72_mtr72?igsh=MWRseXkzbmVvNTB1Zg==
- Nur Jamiah, dkk. (2021). *Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Siswa Ekstrakurikuler Lari Jarak Menengah*. Jurnal STAMINA Volume 4, Nomor 9, September P-ISSN 2655-1802 E-ISSN 2655-2515.
- Prof.Dr.dr.James Tangkudung, SportMed., M. P. (2020). *sport coaching*.
- Raiders Salomon Marpaung, (2021). Atletik Nomor lari
https://www.kompasiana.com/raidersmarpaung/60c74fa98ede48187854c1f2/atletik-nomor-lari?page=4&page_images=1
- Saharullah. (2022). *Komponen latihan fisik*.
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Shidiq Haryanto, Muh Isna Nurdin Wibisana, & Bertika Kusuma Prastiwi. (2024). Efektifitas Latihan Fartlek Dan Latihan Circuit Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet Handball. *Jurnal Segar*, 12(2), 99–107.
<https://doi.org/10.21009/segar/1202.04>
- Sugiyono, P. D. (2017). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Target Zona Latihan, (Pjok-in, 2024), https://www.pjok-in.my.id/2024/12/merancang-program-latihan-menggunakan.html#google_vignette
- Tudor O. Bompaa, G. G. H. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In Champaign, Ill. : Human Kinetics. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4).
- ValleyRoyals, (2026). Ltad <https://www.valleyroyals.ca/ltad-long-term-athlete-development-and-athlete-pathways/>
- Yuwanto, L. (2019). *Pengantar metode penelitian eksperimen*.
- Zikrur Rahmat, M. P. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.