

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa. 2000. *Theory And Methodology Of Training*. Jakarta: Human Kinetics.
- Emzir. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Kuntitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Wali Pers.
- PPIKOR. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sukadiyanto. 2009. *Penjasorkes Untuk SMP kelas VII*. Bogor: Quadra.
- Soedjono. 1985. *Tehnik Dasar Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Grafian Jaya Group
- Universitas Lampung. 2013. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.
- [blogspot.com/2012/12/fartlek.html](http://blogspot.com/2012/12/fartlek.html), Diakses pada tanggal 3November 2013, pukul 19.30
- [blogspot.com/2012/11/latihan-daya-tahan-kardiovaskuler.html](http://blogspot.com/2012/11/latihan-daya-tahan-kardiovaskuler.html), Diakses pada tanggal 17November 2013, pukul 11.05
- <http://jaringnews.com/hidup-sehat/bugar/28783/latihan-interval-olahraga-tepat-untuk-turunkan-berat-badan-anda>, Diakses pada tanggal 27Oktober 2013, pukul 17.10
- <http://www.scribd.com/doc/36291770/LATIHAN-FARTLEK>, Diakses pada tanggal 29 Oktober 2013 pada pukul 19.00

<http://cyberblogsz.blogspot.com/2013/07/kebugaran-jasmani.html#.UnTwtVNwAwo> jam 17.48 tgl 01 November

<http://latihan-fisik.blogspot.com/2010/01/latihan-interval-interval-training.html>, Diakses pada tanggal 7 November 2013, pada pukul 17.30

<http://pdf/timnas-indonesia-vo2-tertinggi/>, Diakses pada tgl 25 Desember 2013, pada pukul 22,37

Posted by anonymous football federasition at 5:41 PM, Diakses pada tanggal 11 November 2013

Saujana. [www.blogspot.pdf.ekstrakulikuler](http://www.blogspot.pdf.ekstrakulikuler), Diakses pada tanggal 29 November 2013, pukul 19.05

[wordpress.com/2010/01/05/latihan-kebugaran-jasmani](http://wordpress.com/2010/01/05/latihan-kebugaran-jasmani), Diakses pada tanggal 9 November 2013 pada pukul 17 Oktober 2013 pada pukul 16.50

[www.Sport Search Australia.com](http://www.Sport Search Australia.com), Diakses pada tanggal 10 Desember 2013 pada pukul 20.20

[www.wikipedia.pdf.the free encyclopedia](http://www.wikipedia.pdf.the free encyclopedia), Diakses pada tanggal 01 Desember 2013, pada pukul 19.35

Dinanti, Ratia Hesti Putri. (Jurnal) 2012. *Pengaruh Penggunaan Media Lcd Proyektor Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lay-Up Pada Siswi Kelas XI Akutansi Di SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2011/2012*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Samsudin, Aam. (Jurnal) 2007. *Perbandingan Hasil Tes VO<sub>2</sub>Max antara Metode Balke dengan Metode Multi Tahap Pada Mahasiswa Penjaskes Angkatan 2007*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Sista, Ni Wayan. (Jurnal) 2013. *Pengaruh Model Bantuan Teman dan Model Kooperatif Tipe TSTS Terhadap Ketrampilan Gerak Dasar Roll Kip dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.