

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Elis Nur, S (jurnal). 2013. *Pengaruh Penerapan Sistem Latihan Fartlek Dan Sistem Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Cardiovascular*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hairy, Junusul. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta; Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologi dalam Coaching*, CV. Tombak Kesuma. Bandung.
- Hermawan, Rahmat. 2010. *Ilmu Faal Dasar (fisiologi)*. Lampung.
- Hermawan, Rahmat. 2012. *Efektifitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi (Disertasi)*. Universitas Indonesia
- Indrayana, Boy (jurnal). 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jambi : Universitas Jambi.
- Mardiana, Ade., Purwadi, dan Indra Satya, Wira. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Penerbit Universitas terbuka.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan* (2014). Jakarta : Kementrian pendidikan dan kebudayaan repunlik Indonesia.
- Setia Wati, Ani (Jurnal). 2014. *Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Lari Berselang Terhadap Hasil VO₂ Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Swadhipa Natar*. Bandar Lampung : Universitas lampung

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tim Bina Karya Guru. 2003. *Pendidikan jasmani dan dan Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Universitas Lampung. 2007. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.

Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Widaninggar W dkk. 2003. *Ketahui tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

_____. 1993. *Penuntun Test Kesegaran jasmani* . Penerbit : Refika Aditama.

_____. 2003. *Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk siswa SMP*.