

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, Nofa. 2015. "Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi". *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 11, Nomor 2.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Darmawan, Gede Eka Budi. 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter*. (Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret).
- Giriwijiyono, Santoso, dkk. 2009. "Dasar-Dasar Fisiologi Pelatihan Fisik". *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Volume 1, Nomor 2. ISSN: 2086 – 339X.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Indrayana, Boy. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondowild Club Medan 2006/2007*. Cerdas Sifa. Edisi Nomor 1. FKIP Porkes Universitas Jambi.
- Lumintuarso, Ria. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : LANKOR.
- Maulana, Agus. 2019. "Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Hati Terate Kabupaten Buleleng Tahun 2019". Volume 10, Nomor 3.
- Mudiasa, I Dewa Made. 2014. "Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob dengan Rasio Kerja Istirahat 1:10 dan 1:20 Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Mengwi Tahun 2014". *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha*, Volume 2, Nomor 1.
- Muliarta, I Wayan. 2010. *Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter*. (Tesis Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta).
- Putra, Pedut Hananta. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Acceleration Sprint dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 25 Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011*. (Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Sebelas Maret Surakarta).
- Rahim, Adam Abdul. 2011. "Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 dan 200 Meter Pada Siswa SMP". *Jurnal Ilara* Volume 11, Nomor I.

Setyaningrum, Ratna Kumala. 2012. “Perbedaan Pengaruh Rasio Kerja Istirahat Latihan Interval Anaerob dan Kapasitas Aerob Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Putra”. *Jurnal Ilmiah Spirit*, Volume 12, Nomor 2.

Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda.

Sidik, Dikdik Zafar, dkk. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosda.

Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.

Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Suratmin. 2018, *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: Rajawali Pers.

Suryanto, Budi. 2018. “Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO^2_{max} Pada Atlet Futsal PS Himalaya”. (Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, UNY Yogyakarta).

Syafaruddin, Muhammad. 2011. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprints dan Repetition Sprints Terhadap Peningkatan Kecepatan 100 Meter ditinjau dari Power Otot Tungkai”. (Tesis Program Pascasarjana UNSEMAR Surakarta).

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

