

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hariyanto, Reza. Pengaruh Pelatihan *Fartlek* Terhadap Volume Oksigen Maksimal Dan Kecepatan. *E-Journal* Ikor Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume I Tahun 2018). Diunduh, 18 September 2018
- Agustiari, Deden. 2011 . Pengruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $Vo_2$  Max Pada Pemain Sepak Bola Putra Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kabila. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Diunduh 22 Juni 2018
- Aji Sanjaya, Ardila. 2015. Perbedaan Kapasitas  $Vo_2$  Maksimum Antara Pemain Depan Tengah Dan Belakang Anggota Forum Komunikasi Antar Sekolah Sepak Bola Usia 17 Kabupaten Cilacap Tahun 2015, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh, Pada 20 Juni Tahun 2018
- Alfin Hariyanto, Ahmad. 2017 . Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Pengembangan Latihan *Fartlek* Pada Ssb Anak Bangsa Surabaya Usia 15 – 16 Tahun. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Diunduh 20 Juni 2018

Faiz Setio, Mohammad. 2015 *Circuit Training Dengan Rasio 1:1 Dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan Vo2 Max. Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Diunduh, 17 September 2018

Herita, Ramadhan, Ali 2017. Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 16 No. 2 Desember 2017*. Diunduh, 1 Juni 2018

Indrayana, Boy . 2012 . Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Tekwondow Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*. Diunduh, 26 Juni 2018

Metra,Yogi. 2014 . Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Vii Smpn Sriwijaya Palembang. *Jurnal Wahana Didaktika Vol. 12 No. 3 September 2014 : 128-139*. Diunduh, 20 Juni 2018

Muhammad Alfian, 2016. Efektivitas Peningkatan Vo2max Dengan Metode Kontinyu Dan Fartlek Pada Atlet Sekolah Sepakbola Matra Utama Tahun 2016, Skripsi

Universitas Negeri Yogyakarta.  
Diunduh, 28 Juni 2018

Nur Aziz, Muhammad Lutfi 2016. Perbandingan Hasil *Balke Test* Dan *Multistage Fitness Test* Terhadap Kebugaran Siswa Sso Real Madrid Uny Kelompok Usia 14 Tahun, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh, 1 Juni Tahun 2018

Novian Irianto, 2018. Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung Peserta Badminton Di Pb Elang Yogyakarta, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh 20 Juni 2018

Septian Nosa Agung. 2014. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Diunduh 20 17 September 2018

Subagyo Irianto. 2016. Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola Psim Yogyakarta Tahun 2014. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12, Nomor 2, Juli 2016. Diunduh, 17 September 2018

Sugiyono. 2012 Metodologi Penelitian Pendidikan

- Teguh Satria. 2015. Dampak Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan  $Vo_{2max}$ . Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. Diunduh 18 September 2018
- T. Tumiwa, Hendra. 2016. Gambaran Kapasitas Vital Paru Dan Volume Oksigen Maksimum ( $Vo_{2max}$ ) Pada Atlet Sepak Bola Ps.Bank Sulutgo Di Kota Manado Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Farmasi – Unsrat Vol. 5 No. 2 Mei 2016. Diunduh, 17 September 2018
- Zakiyudin,Rifky. 2016 . Analisis  $Vo_2$  Max Pemain Sepak Bola Usia 17-20 Tahun Di Club Bligo Putra Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Diunduh, 26 Juni 2018