

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar. 2022. "Pengertian Daya Tahan Otot Manusia yang Perlu Diketahui".
- Amal Purnomo Salim. 2016. Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung 02 Tahun 2016. Skripsi. Program Sarjana UNNES.
- Ananda Fani Muhammad. 2020. 5 Jenis Workout Indoor Untuk Menurunkan Berat Badan dan Membentuk Otot.
- Ayu Rifka Setoresmi. 2021. Pengertian Atletik, Sejarah dan jenis-jenis cabang olahraga.
- Ballesteros 2019 Pengertian Atletik Secara Umum
- Beny Ardy M. 2018. 5 Gerakan Fitness Sederhana untuk Menjaga Kebugaran Saat Cedera Otot.
- Devi Kurniasari. 2019. "Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunung Kidul".
- Ericha Fernanda 2022 4 Manfaat High Knee, Salah Satu Meningkatkan Kesehatan Kardiovaskuler.
- Faozan Tri Nugroho 2021 Pengertian Atletik dan Macam-Macam Olahraga Atletik.
- Herry Pernando. 2021. Cara melakukan "Hardvard Step Test"
- Imam Fathur Rohman. 2020. "Pengaruh Latihan Beabn dan Hill-Repeat Terhadap Peningkatan VO2Max dan Daya Tahan Kardiovakuler Atlet Lari 10K Anggota MENWA 902 UNNES".
- Jabar. 2021 Lari Zig Zag Bagi Tubuh.

Jeanne Pita. 2017 Manfaat Untuk Kaki, Berat Badan dan Jantung.

Lhaksana. 2011 Sejarah Atletik Cabang Olahraga Tertua.

Mochamad Sadheli. 2022 Variasi gerakan kaki dalam aktivitas senam

Nabilah Hannani. 2019 Pengertian Belajar Beserta Tujuan dan Teori Belajar serta Cara Belajar yang Baik.

Pratstiangga. 2019. Pengertian, Teknik Dasar dan Peraturan Lari Jarak Jauh.

Sarotun Romlah. 2022. Pengertian Lari Jarak Jauh.

Suharsimi Arikunto. 2006 Instrumen penelitian

Sukadiyanto. 2011 Pengertian Daya Tahan Kardiovaskuler yang perlu diketahui.

Gambar 1 <https://m.medcom.id/rona/kesehatan/1bVjzOPb-hiit-workout-saat-di-rumah-aja>.

Gambar2
<https://www.google.com/search?q=sop+tes+harvard+step>