

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya, Mochamad Djumidar. (2004). Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bahagia, Yoyo, dkk. (2000). Atletik. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, O., Tudor. (1994) Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. In Journal of Chemical Information and Modeling.
- Budiwanto, Setyo. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Djumidar. (2001). Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Foss, Merle dan Stevan J. keteyian. (1998). Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. United States of America: The McGraw-Hill Companies.
- Fox E.L, Bowers R.W, Foss M.L. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. 5th. Ed. Boston-USA. WCB/McGraw-Hill.
- Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Iptek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Pendidikan.
- Harsono. (2016). Latihan kondisi fisik. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Remaja Rosda Karya.
- Ilmawan, Anggo Widaksana. (2022). Pengaruh Interval Training Dan Oregon Circuit Terhadap Vo2max Ditinjau Dari Body Mass Index (BMI). Yogyakarta : Program Magister Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Imanudin, Iman. (2008). Ilmu Keplatihan Olahraga. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jayanti, Weny. (2020). Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Indralaya Utara. Indralaya : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fkip Universitas Sriwijaya.

- Juanda, dkk. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan Lari Pada Siswa Ekstrakurikuler Man 1 Muara Fajar.
- Kementerian Pertahanan RI Sekretariat Jenderal. (2018, November 30). Pedoman Penilaian Tes Kompetensi Bidang Subtansi Kementerian Pertahanan RI. Diakses pada 10 April 2023, dari [https://www.kemhan.go.id/ropeg/wp-content/uploads/2018/12/Pedoman\\_Penilaian\\_SKB\\_CPNS\\_Kemhan\\_2018.pdf](https://www.kemhan.go.id/ropeg/wp-content/uploads/2018/12/Pedoman_Penilaian_SKB_CPNS_Kemhan_2018.pdf) .
- Kusnanik, N.W., Widiyanto, W. E., Bird, S. P. 2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Reaktif Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Indonesia. *The Journal of Social Sciences Research*. Vol 5 (8).1272-1275.
- Margono. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhtar. Tatang. (2011). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai Sportivitas Bagi Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Sumedang.
- Rahmat, Zikrur. (2015). Atletik Dasar dan Lanjutan. Banda Aceh : STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Rochim, Dwi Nur. (2021). Pengaruh Metode Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Nomer Lari 5000 meter.
- Sajoto, Mohammad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saputra, S. (2019). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam Xiv Hasanuddin. *Jurnal*, 1-17. <http://eprints.unm.ac.id/14880/>
- Subekti, Aditia Beny, Sutresna, Nina, Saputra, Yudha M. 2020. Pengaruh Metode Latihan Interval Training Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Sepakbola Putri. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/30348> . Diakses pada 28 Maret 2023.
- Sugiharto. (2014). Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif?. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung : CV Alfabeta.

- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarifudin, Aip . (1992). Atletik. Jakarta, Depertemen Penelitian dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Syafaruddin, Muhammad. (2011). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Dan Repetition Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Poower Otot Tungkai. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Ulum, Mohammad Fadhil. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya. *Jurnal*. 1-10
- Widya, Mochamad Djumidar, A. (2004). Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok:Raja Grafindo Persada.
- Wikipedia Bahasa Indonesia. (2023). (online). Pengertian Lari. Diakses pada 26 Januari 202, tersedia : <https://id.wikipedia.org/wiki/Lari> .
- Wuest, J.B., 1985. Physiological Basis of Medical Practice, Eleven edition, London: Williams & Wilkins.