

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtra. R., Zelino. R., Bafirman., Fajri. H. P., Valencia. W. G., Susanto. N., Jimenez. J. V. G., Pavlovic. R. (2024). Enhancing VO2MAX: Contrasting Effects Of Fartlek Training and Small-Sided Games. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 24(2). 441-448.
- Bompa, Tudor O., & Haff, G. Gregory. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. Hal - 301.
- Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan Lari Jarak Jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yefta dan Helda di Kota Cilegon. In *Physical Education*, 6(2), 45-52.
- Fadli, M. (2024). Pengaruh Small Sided Games dengan Prinsip Interval, Pyramid, dan Mix, Terhadap Peningkatan Vo2max dan Kerja Sama Pemain Sepakbola (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Galang Cikal Cakrawalad and Apri Agus. (2019). Pengaruh Latihan Barbel Curl dan Triceps Pushdown Terhadap Hipertrofi Otot-otot Bagian Lengan Atas Pada Anggota Max Power Gym dan Aerobik Kotan Padang. *Jurnal Stamina*, 2(8), Desember.
- Gaos Sungkawa, M. G., Taufik, M. S., & Pratama, A. K. (2020). Pengaruh Latihan Lari Interval Dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2max. *Jendela Olahraga*, 5(2), 43–51.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosdakarya.
- Hausken, & K. Dyrstad, SM. (2013). Heart Rate, Accelerometer Measurements, Experience and Rating of Perceived Exertion in Zumba, Interval Running, Spinning, and Pyramid Running. *Journal of Exercise Physiology*. 16(6). 39-50.
- Jajili, M. B. S. (2016). Perbandingan Latihan Lari Cepat Dengan Metode Piramida Normal dan Metode Piramida Terbalik Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter

- Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. (Skripsi, Universitas Negeri Gorontalo).
- Jones, T. W., Bishop, N. C., Woods, D. R., Green, D. J., & Richardson, R. S. (2019). Skeletal muscle adaptations and health outcomes following short-term interval training: A review. *Sports Medicine*, 49(9), 1275–1287.
- Kelemen, B. Benczenleitner, O. Toth, L. (2022). Polarized and pyramidal training intensity distributions in distance running: an integrative literature review. *Hungarian University of Sport Science*. 7(3). 40-49.
- Kurnia, M. & Kushartanti, B. M. W. (2013). Pengaruh Latihan Fartlek dengan Treadmill dan Lari di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1). 14-16.
- Kurniawan. R. B. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Khususnya (VO₂Max) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri di Kabupaten Sragen Tahun 2019. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang).
- Mahendra, Fajar. (2022). Pengaruh Latihan Fartlek dan Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan VO₂max Pemain Futsal Ramuda Club. (Skripsi, Universitas Lampung).
- Maksum, Dr. A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Presss. X-259 hal.
- Maksum. W. H. (2022). Perbandingan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Atletik Puslatkot Kota Kediri Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19. (Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Mauladi, B. (2023). Pengaruh Latihan Slow Interval Terhadap Daya Tahan Tubuh Pemain Futsal Academy Lebah Lampung. (Skripsi, Universitas Lampung).
- Midgley, A. W., & McNaughton, L. R. (2017). Time at or near VO₂max during continuous and intermittent running: A review with special reference to considerations for the optimisation of training protocols to elicit the longest time at or near VO₂max. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(7–8), 897–907.

- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Menggunakan Tes Lari 2,4 KM Berbasis Aplikasi Android. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 156–169.
- Nurhasan., & Hasanudin, C. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Paavolainen, L., Nummela, A., & Rusko, H. (2018). Neuromuscular characteristics and fatigue during 10 km running. *International Journal of Sports Medicine*, 39(4), 281–288.
- Rahman, W. N. (2021). Studi Evaluasi Profil Daya Tahan Paru Jantung Mahasiswa Kecabangan Atletik Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Dimasa Pandemi Covid-19. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Romadona, A., Faruk, M. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek dan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain SSB Roked Gresik U-17 Tahun. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*.
- Ronan, J. T., & Shafer, A. B. (2019). Concurrent validity of the five-minute pyramid test for VO2max estimation in healthy young adults. *Human Movement*, 20(4), 41-45.
- Sanjaya. D. (2022). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Siswa SSB Real Madrid UNY Kelompok Umur 14 Tahun. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Santika, F D. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Uphill Runinng Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Anggota Club Sabak Atletik. (Skripsi, Universitas Jambi).
- Satimin, S., Himawan, A., Purwoto, S. P., & Widodo, H. M. (2024). The Effect of Fartlek Training on Increasing Vo2max Capacity in Futsal Players. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 585-594.

- Setiawan, B., Nur, H., Arnando, M. (2023). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Peningkatan VO2MAX pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Club (APC). *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, 6(9).
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryanto. B. (2018). Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Atlet Futsal PS. Himalaya. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Wakhid. M. N. (2010). Profil Hasil Multistage Fitness Test Mahasiswa PKLO Semester I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun Ajaran 2009/2010. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang).