

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah and Ruhiyat (2011) *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Giriwijoyo, S. and Sidik, D. Z. (2012) *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Guyton and Hall (2008) ‘Buku Ajar Fisiologi Kesehatan’, in *edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Hairy, J. (1989) *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: Depdikbud.
- Hernawati, H. (2013), *Produksi Asam Laktat Pada Exercise Aerobik Dan Anaerobik*, Fpmipa Upi, pp. 1–2.
- Indrayana, B. (2012) ‘Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan’, *Cerdas Sifa*, 1.
- Kravitz, L. (1997) *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Menz, Verena,dkk. (2015). *Effect of 3-Week High-Intensity Interval training on VO_{2max}, total Haemoglobin Mass, Plasma and Blood Volume In Well trained Athletes*. *Eus J Appl Physiol*.115. hlm.2349-2356
- Milanovic,dkk. (2015). *Effectiveness of High Intensity Interval training (HIT) Continus Endurance Training for Vo_{2max} Improvements A Systematic Review and Meta Analysis of Controlled Trial*. *Sprt Med*. 45(10). Hlm. 1469.
- Moelek, D. (1990) *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Noy, Regina Sesilia. (2014). *Pelatihan Lari Sirkuit 2x10 Menit dan Pelatihan Lari Kontinyu 2x10Menit Putra Kabupaten Manggarai-NTT*. Denpasar: Universitas Udayana

- Pekik, D. (2004) *Bugar Dan Sehat Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pinem, Septianus. (2013). *Kontribusi Energi 50 Gram Gula Merah Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Juhar*. Medan: Universitas Negeri Medan
- Suharjana (2013) *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Peendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadianto, Arikunto(2011), *Prosedur Penelitian (suatu Pendekatan praktik)*. Jakarta:Rineka cipta
- Widiyanto (2007) ‘Latihan Fisik Dan Asam Laktat’, *Medikora*, 3(1), pp. 61–79.
- Willmore, J. H. and Costill, D. L. (1988) *Training For Sport And Activity*. Dubuque: Wm C. Brown.