

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Praswoto. 2011. *Memahami Metode-Metode Penelitian*. Yogyakarta: Ar-ruzz media
- Azwar. 2003. *Analisis data penelitian*. Bandung: Balai Pustaka.
- Boy, Indrayana. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardio Vaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jurnal: FKIP Porkes Universitas Jambi.
- Caragih. 2013. *Karakteristik merupakan ciri yang secara alamiah melekat kepada diri seseorang*.
- Dangsina moeloe. 2001. *keseimbangan diperlukan tidak hanya dalam olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari*
- Dwikusworo, Eri praktinyo. 2009. *Daya Tahan Atau Endurance Adalah Kondisi Tubuh Yang Mampu Untuk Bekerja Dalam Waktu Yang Lama*.
- Dr. Primo, Nebiolo. 2002. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan, Mengacu Kepada Kemampuan Melakukan Kerja Yang Ditentukan Intensitasnya Dalam Waktu Tertentu*.
- Fajri, EM Zul dan Raiu Aprilia Senja. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta: Balai Pustaka.
- GarudaMas. 2000. *Kemampuan untuk Membangkitkan Ketegangan Otot Terhadap Suatu Keadaan*.
- Hermawan Pamot Raharjo, Eri Pratiknyo Dwikusworo, dan Mugiyo Hartono. 2000. *VO2 Max Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Laporan Penelitian FIK. UNNES.
- Muharnanto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Muh. Akmal Almy. 2013. *"Perbedaan Pengaruh Metode Circuit Training dan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2 Max dan Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Taman Bantul dan Baturetno Bantul Usia 16-17 Tahun)"*. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Yogyakarta.

- Muh. Sajoto 2003. *Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot.*
- Pesurnay, Paulus L. 2006. *Latihan Fisik Olahraga*, Jakarta: Komisi Pendidikan dan penataran KONI Pusat.
- Pussegjas. 2001. *Kondisi Fisik Dan Kesegaran Jasmani Sseorang Untuk Melakukan Pekerjaan Baik Sebagai Pribadi, Anggota Masyarakat Maupun Sebagai Warna Negara.*
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto. 2005. *Kondisi fisik atau kesegaran jasmani*, satu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Hadi, Sutrisno. 2007:70. Sampel Penelitian Sebagai Individu Yang Diselidiki.
- Woro Putra Agung P. "Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Kemampuan VO2 Max Pada Atlet Sepak Bola PPLP Salatiga 2008." Laporan Penelitian FIK. UNNES.

