

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurhasan, 2000. *Tes dan pengukuran pendidikan jasmani*. upi
- Sugiyono.2012. *Metode Penelitian kuantitatif ,kualitatif, Dan R&D*.Bandung:
Alfabeta
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory And Methodology Of Training*.
Terj.Sarwono.Surabaya.Universitas Airlangga
- Guyton.1983. *Anatomi Fisiologi*
- Hocke dan Nasution.1956. *Olahraga dan Prestasi*.Bandung : Ternate
- Sajoto.1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*
- Sudjana.2000. *Metode Statistika*. Bandung : Taristo
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori And Metodologi Melatih Fisik Nasarudinur-
Olahraga dan kesehatan. blogspot.co.id
www.hiithighintensityintervaltraining.ga
<http://zho-day.blogspot.com>*

