

## Daftar Pustaka

Benny Badaru (2017: 1) futsal merupakan satu di antara cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum muda.

Apta Mylsidayu (2016: 74) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik.

Apta Mylsidayu (2016: 77) latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

Apta Mylsidayu (2016: 76) pengertian latihan berasal dari bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*.

Sukadiyanto, 2005: 69). Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang bervariasi pemandangan dan tempatnya

Harsono, 1988 : 156). Metode latihan ini terbagi menjadi dua yakni: (a) latihan dengan intensitas rendah yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, jalan, jogging,sprint, dan seterusnya.

Apta Mylsidayu, 2016: 144) Metode latihan daya tahan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan atlet

Sharkey (1986) dan Martens (1990) latihan untuk menuju puncak prestasi dimulai dari latihan yang mengembangkan kemampuan aerobik, selanjutnya ambang rangsang anaerobic (anaerobic threshold), anaerobic, dan puncaknya speed.

djoko pekik irianto (2004:35) daya tahan adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari suatu tempat ke tempat lain yang cukup jauh.

Muri Yusuf, 2014: 150) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut.

Sugiyono (2017:82) total Sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara keseluruhan dari populasi yang ada.

M. Toha Anggoro, 2008: 3.17) desain penelitian adalah sebuah rencana, sebuah garis besar tentang “bagaimana peneliti akan memahami” bentuk hubungan antara *variable* yang diteliti.

Awan Hariono (2006: 129) selama proses latihan berjalan, perlu dilakukan pemantauan dengan tujuan untuk mengetahui apakah materi dan metode yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan

