

## DAFTAR PUSTAKA

- Artanty, Ary., L. L. (2015). *Pengaruh Latihan Lari 15 menit Terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub>max*.
- Burhanudin, S. 2015. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda (Skripsi)*. Semarang. Universitas Diponegoro.
- Collins English Dictionary. 2006. *Definition of jogging*. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/jogging>. Diakses pada tanggal 27 Oktober 2017.
- Diyono, Muchsin Doewes, A. K. (2017). *The Contribution of Physical Fitness and Anxiety to the Sleep Quality of Older People*. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(3), 70–78.
- Guyton, AC and Hall, JE., 2006. *Textbook of Medical Physiology. 11th ed.* Philadelphia, PA. USA: Elsevier Saunders dalam Wiarto, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graham Ilmu.
- Hietapakka, M. (2012). *The Relationship Between Cooper Test and Academic Performance with National Defence University Cadets*.
- Herman. 2010. *Pengaruh Latihan Terhadap Fungsi Otot dan Pernapasan*. *Universitas Negeri Makassar*. Vol. 01, No. 2, hlm. 27-32.
- Herta, I. K. (2016). *Pengaruh Fartlek dan Jogging Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Tim Sepakbola SMAN 1 Kotagajah*, 1–11.
- Huang, Guoyuan. 2005. *Controlled Endurance Exercise Training and VO<sub>2</sub>max Changes in Older Adults: A Meta-Analysis*. *Preventive Cardiology*. Three Parkland Drive, Darien.
- Irfandi, Zikrurrahmat. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani (The Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh*. Vol. 03, No. 2.
- Kravitz Len, and Zuhl Micah. (2012). *High Intensity Interval Training vs . Continuous Cardio Training : Battle of the Aerobic Titans* By Len Kravitz , Ph . D . and Micah Zuhl , M . S ., lkravitz@unm.edu , [www.drkravitz.com](http://www.drkravitz.com), 10–13.
- Putra, Yan Syantica. 2013. *Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yusu Sleman*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Rakhman, B. F., Nuryanto, M. K., & Nelwan, C. H. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 1–8.
- Rodrigues, A. N., Perez, A. J., Carletti, L., Bissoli, N. S., & Abreu, G. R. (2006). *Maximum oxygen uptake in adolescents as measured by cardiopulmonary exercise testing: a classification proposal*. *Jornal de Pediatria*, 82(6), 426–430. <https://doi.org/10.2223/JPED.1533>.
- Sari, R. F. (2012). *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Kadar Lemak Wanita Usia 30-40 tahun*.
- Sharkey BJ. 2013. *Fitness and Health 2nd ed*. Terjemahan Eri Desmarini Nasution. Jakarta: Raja Grafindo Persada. p.15, 72, 80-85, 99-100, 163-164, 236.
- Sudiana, I. K. (2013). *Dampak Adaptasi Lingkungan Terhadap Perubahan Fisiologis*, 211–218.
- World Health Organization. 2015. *Global Health Observatory (GHO) data : Prevalence of Insufficient Physical Activity*. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2017.