

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Budi, S. (2018). Pengaruh latihan *interval* dan latihan *fartlek* terhadap peningkatan o_2 . In *Jurnal Pendidikan Jasmanni* (Vol. 1, Issue 2).
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode *Interval training* dan *Continuous Run* terhadap Peningkatan Vo_2max . *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Ferriyanto. 2010. *Volume Oksigen Maksimal Bandung*: Studio Press.
- Handayani, D. (2015). *Pengaruh Latihan Interval Dan 10 Minute Triangle Run Terhadap Indeks Kelelahan Pemain Bulutangkis (Eksperimen Pada Pemain Putra Usia 11–13 PB. Pendowo Semarang Tahun 2015)*. Universitas Negeri Semarang.
- Hariyanti, M. A. (2020). Pengaruh Penggunaan *Elevation Training Mask* Terhadap Perubahan Nilai Vo_2 max, Kapasitas Vital Paru, Dan Hemoglobin.
- Hariyanti, M. A., Rahayu, N. I., & Pitriani, P. (2020). Hubungan Kadar Hemoglobin dan Vo_2Max Pada Atlet *Softball* Putra. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departement Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk atlet sehat aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Indrayana Boy, Yuliawan Ely (2019). *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo_2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*.
- Iqbal Maulana, M. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor R-17 Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.
- Kusriyani. (2004). *Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik*.
- Lestari, A. (2017). *Tingkat Kemampuan Ketepatan Dan Kecepatan Lemparan Menggunakan Lemparan Atas Dan Lemparan Samping Anggota Ukm Softball – Baseball Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017*.
- Kosasih, Engkos. (1985) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta.

- Kusnadi, Nanang dan Hartadji Herdi (2014). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Marquardt, Amy, (2018). "Effects of starting stance on base running sprint speed in softball players." *International Journal of Exercise Science* .
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam penjas aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani*. Deepublish.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Sapta Kunta Purnama.2010.Kepeleatihan Bulutangkis Modern.Surakarta:Yuma Pressindo.
- Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. *Diperoleh Tanggal, 12*.
- M. Sajoto (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD* (30th ed.). Alfabeta.
- Suhartini, B. (2011). *Mengenal Olahraga Softball*.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.