

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2022). Metode Penelitian Eksperimen dalam Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (1993). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitrianto, A. (2024). Fisiologi Olahraga dan Adaptasi Pembuluh Darah. Bandung: Alfabeta.
- Gunawan, R. (2021). Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Deepublish.
- Gunawan, R. (2022). Metode Latihan Fartlek dan Variasi Kecepatan. Surabaya: Academic Press.
- Gunawan, R. (2024). Sport Science Modern: Pendekatan Ekologis dan Interval Waktu dalam Intervensi Fisik. Jakarta: Sport Media.
- Handoko, B. (2025). Kinesiologi dan Biomekanika Olahraga. Medan: Unimed Press.
- Hidayat, R. (2022). Fisiologi Latihan dan Kebugaran Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, R. (2024). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayatullah, M. (2026). Kesiapan Somatik dan Kebugaran Siswa Sekolah Menengah. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Kurniawan, D. (2023). Aplikasi Pembebanan Fisik Luar Ruangan. Semarang: UNNES Press.
- Kusuma, A. (2022). Kombinasi Latihan Lari dan Indeks Kebugaran Dinamis. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Lestari, D. (2023). Analisis Latihan Lari Lintas Alam Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 85–92.
- Lestari, D., & Pratama, A. (2025). Komparasi Efektivitas Trail Run dan Speed Play Terhadap Adaptasi Fisik. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 11(1), 148–158.
- Nugraha, A. (2021). Aktivitas Fisik dan Kebugaran Anak Usia Sekolah. Surakarta: UNS Press.
- Nugraha, A. (2023). Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Kebugaran Peserta Didik. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Nugraha, A. (2024). Biomekanika Pergelangan Kaki dalam Latihan Lintas Alam. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 49–56.
- Nugroho, S. (2023). Metode Speed Play dalam Peningkatan Daya Tahan Kardiorespiratori. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 115–122.

- Nugroho, S. (2025). *Latihan Trail Run dan Adaptasi Medan Alami*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Pratama, A. (2022). *Pembentukan Karakter dan Pola Hidup Sehat Melalui Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pratama, A. (2024). *Pembinaan Olahraga Prestasi dan Komponen Kebugaran Jasmani*. Semarang: Cipta Media.
- Rahman, F. (2021). *Perkembangan Fisik dan Koordinasi Motorik Siswa*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rahman, F. (2023). *Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Kapasitas VO2 Max*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmawaty, I. (2024). Pengaruh Suasana Alam Terhadap Hormon Kortisol dan Beban Latihan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(2), 108–115.
- Ramadhan, K. (2025). Perbandingan Variasi Medan dan Variasi Kecepatan Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori. *Jurnal Olahraga & Kesehatan*, 9(3), 60–68.
- Santoso, B. (2021). *Konsep Ambang Anaerobik dalam Latihan Fartlek*. Semarang: Wahana Cipta.
- Santoso, B. (2022). *Metodologi Circuit Training untuk Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Santoso, B. (2024). *Speed Play dan Efisiensi Kerja Jantung*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Saputra, M. (2024). Analisis Umur dan Stabilitas Pembuluh Darah dalam Latihan Kardio. Bandung: Pustaka Setia.
- Saputra, M. (2025). *Inovasi Program Latihan Kardiorespiratori Generasi Muda*. Malang: Wineka Media.
- Setiawan, D. (2021). *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Remaja*. Jakarta: Kencana.
- Setiawan, D. (2022). *Efisiensi Kerja Tubuh dan Kebugaran Jasmani Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Setiawan, D. (2023). *Latihan Kondisi Fisik Terprogram*. Ciamis: Galuh Press.
- Siregar, H. (2024). Adaptasi Kapilarisasi Otot Rangka Terhadap Intervensi Kardio. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 35–42.
- Siregar, H. (2025). *Penentuan Metode Latihan Fisik Berbasis Bukti Empiris*. Medan: Perdana Publishing.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2025). Komparasi Metode Latihan Luar Ruangan dalam Kurikulum Olahraga Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(2), 82–90.

- Utomo, P. (2026). Modifikasi Volume dan Intensitas Latihan Lintas Alam pada Remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 30–38.
- Wibowo, T. (2023). Retensi Motivasi Olahraga Melalui Kontrol Kecepatan Latihan. Surabaya: Karya Media.
- Wibowo, T. (2026). Rangsangan Proprioseptif Latihan Lari Lintas Alam. Jakarta: Sport Media.
- Wijaya, H. (2024). Eko-pelatihan: Aktivitas Fisik di Medan Alam Bebas. Bogor: IPB Press.
- Wijaya, H. (2025). Aplikasi Ordinal Pairing dalam Penelitian Eksperimen Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Wijayanto, A. (2025). Resintesis ATP dan Densitas Mitokondria Pasca Latihan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 90–98.
- World Health Organization (WHO). (2022). Global Status Report on Physical Activity. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2026). Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines Evaluation. Geneva: World Health Organization.