

STUDI LITERASI (*LITERATURE REVIEW*)
EFEKTIVITAS LATIHAN JALAN CEPAT UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

WAHYU DYAH SRI REZEKY

NPM : 2115030114

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2025

Skripsi Oleh:

WAHYU DYAH SRI REZEKY

NPM: 2115030114

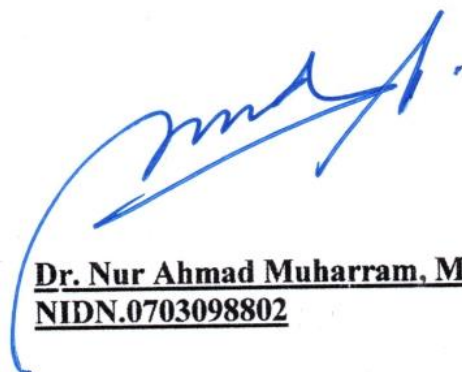
Judul:

**STUDI LITERASI (*LITERATURE REVIEW*)
EFEKTIVITAS LATIHAN JALAN CEPAT UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

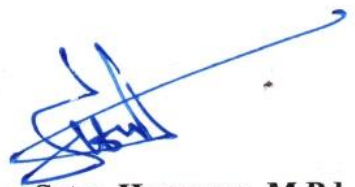
Pada tanggal: 8 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098802

Pembimbing II



Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN.0727095801

Skr.psi Oleh:

WAHYU DYAH SRI REZEKY

NPM: 2115030114

Judul:

**STUDI LITERASI (*LITERATURE REVIEW*)
EFEKTIVITAS LATIHAN JALAN CEPAT UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi

PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 22 Juli 2025

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

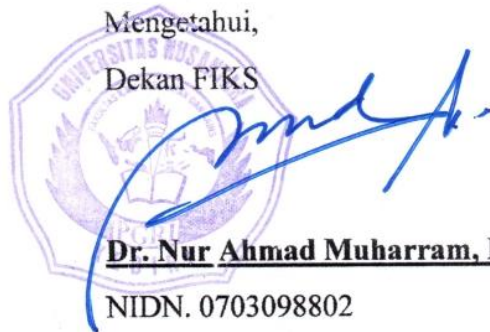
Panitia penguji :

1. Ketua : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
2. Penguji I : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

Motto:

Sabda Arum Malbeng Tyas, Aruming Asma Hangambar Salumahing Bawana

Kupersembahkan karya ini untuk:

Keluargaku dan orang-orang tersayangku

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Wahyu Dyah Sri Rezeky

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tanggal Lahir : Nganjuk, 26 Oktober 2002

NPM : 2115030114

Fakultas/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan
Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 Juli 2025

Yang Menyatakan,

Wahyu Dyah Sri Rezeky

NPM: 2115030114

PRAKATA

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah, dan Inayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Literasi (*Literature Review*) Efektivitas Latihan Jalan Cepat Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani”. ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd. Selaku pembimbing skripsi I
5. Drs. Setyo Harmono, M.Pd. selaku pembimbing skripsi II
6. Kepada Ibu engkau adalah sumber kekuatan yang tiada henti. Setiap langkah yang saya ambil dalam proses menyelesaikan skripsi ini, saya selalu teringat akan nasihat, motivasimu dan cinta yang begitu tulus.
7. Kepada Ayah yang kini sudah tiada, meskipun fisikmu tidak lagi di sini, kehadiranmu tetap terasa dalam setiap langkah yang saya ambil. Nilai-nilai yang kau tanamkan, kejujuran, kerja keras, dan cinta menjadi pedoman yang membimbing saya untuk menyelesaikan karya ini. Saya bersyukur dan terimakasih atas setiap pengalaman yang menjadi pembelajaran dalam hidup yang berat ini, terimakasih Ayah.
8. Keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Kepada Reno Wahyu Adji Pangestu, terimakasih atas uluran tangan serta dukungan dalam menyusun skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu

Namun saya menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dari segi penulisan, penyusunan bahasa dan aspek lainnya. Oleh karena itu, penulis membuka selebar-lebarnya pintu bagi para pembaca yang ingin memberi saran maupun kritik demi memperbaiki dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 8 Juli 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Wahyu Dvah Sri Rezeky', written in a cursive style.

Wahyu Dvah Sri Rezeky
NPM: 2115030114

Ringkasan

Wahyu Dyah Sri Rezeky Studi Literasi (*Literature Review*) Efektivitas Latihan Jalan Cepat Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci : *efektifitas, latihan jalan cepat, kebugaran jasmani*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada efektivitas latihan jalan cepat terhadap kebugaran jasmani dan untuk mengetahui apakah latihan jalan cepat dapat memengaruhi kebugaran tubuh. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya kebugaran jasmani baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan perkembangan zaman yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sedentari, penggunaan teknologi yang tinggi, dan menurunnya intensitas aktivitas fisik, sehingga diperlukan penelitian mengenai seberapa efektif latihan jalan cepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literasi. Sampel terdiri dari 10 artikel jurnal. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa artikel jurnal dari pencarian sumber yaitu Google Scholar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa jalan cepat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data temuan yang diperoleh dari 10 pembahasan, banyak yang menunjukkan pengaruh pada latihan jalan cepat terhadap kebugaran jasmani. Namun terdapat satu jurnal kurang menunjukkan pengaruh signifikan jalan cepat terhadap kebugaran jasmani yaitu dijelaskan pada pembahasan temuan penelitian ketujuh. Sedangkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat signifikan menonjol terhadap kebugaran jasmani adalah temuan keempat dengan durasi enam minggu dan usia 11-14 tahun. Dari beberapa komponen kebugaran jasmani yang menunjukkan tingkat perubahan signifikan yaitu pada *VO2Max*.

Kesimpulan dari studi literatur ini adalah latihan jalan cepat efektif dan memiliki dampak pengaruh positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran olahraga yang efektif, aman, dan dapat dilaksanakan tanpa memerlukan sarana dan prasarana yang mahal.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Penelitian Terdahulu.....	7
B. Definisi Operasional Konsep.....	9
1. Konsep Jalan Cepat.....	10
2. Konsep Kebugaran Jasmani.....	21
3. Konsep Latihan.....	42
4. Konsep Literature Review.....	51
C. Alur Berfikir.....	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	57
1. Pendekatan Penelitian.....	57
2. Jenis Penelitian.....	57

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
1. Tempat Penelitian.....	58
2. Waktu Penelitian.....	58
C. Data dan Sumber Data.....	59
D. Prosedur Pengumpulan Data.....	61
E. Teknik Analisis Data.....	63
F. Pengecekan Pengabsaan Data.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Deskripsi Data.....	66
B. Temuan Hasil Penelitian.....	66
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian.....	91
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	97
A. Simpulan.....	97
B. Implikasi Penelitian.....	98
C. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Tinjauan Hasil Literatur.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap Badan.....	16
2.2 Gerakan Kaki.....	17
2.3 Pendaratan Kaki.....	17
2.4 Gerakan Lengan.....	18
2.5 Panjang dan Ritme Langkah.....	18
2.6 Koordinasi Tubuh.....	19
2.7 Pernapasan.....	20
2.8 Kaki Melayang.....	20
2.9 Kaki Ditekuk.....	21
2.10 Alur Berfikir.....	55
3.1 Prosedur Pengumpulan Data <i>Literature Review</i>	60
3.2 Bagan Prosedur Penelitian.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran-Lampiran.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam beraktivitas sehari-hari kita sangat memerlukan kebugaran jasmani. Tingkat kesehatan sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan dan kesiapan fisik, serta daya tahan terhadap kelelahan dan penyakit (Sajoto, 1995). Dikatakan bugar ketika seseorang melakukan pekerjaan berlebih tetapi tidak mengalami kelelahan berlebihan dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan (Sudirman, 2011). Kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam mendukung aktivitas fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan pencegahan penyakit, peningkatan daya tahan tubuh, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, perkembangan zaman yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas pasif, penggunaan teknologi yang tinggi, dan menurunnya intensitas aktivitas fisik menyebabkan banyak individu mengalami penurunan kebugaran jasmani, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (Kemenkes RI, 2018).

Penurunan kebugaran jasmani ini dapat berdampak langsung pada kesehatan masyarakat, seperti meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) termasuk hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas (WHO, 2020). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang terukur dan efektif menjadi sangat penting. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan memiliki risiko cedera yang rendah adalah latihan jalan cepat. Latihan jalan cepat adalah aktivitas fisik yang mudah dilakukan. Jalan cepat merupakan jenis olahraga aerobik berdampak rendah yang melibatkan gerakan ritmis dan terus menerus dengan intensitas sedang hingga tinggi, yang cocok dilakukan oleh semua kelompok usia (Caspersen et al., 1985). Selain itu jalan cepat bisa dikatakan olahraga yang murah karena tidak memerlukan alat khusus.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jalan cepat secara rutin dapat meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat otot tungkai, memperbaiki

sirkulasi darah, dan menurunkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi. Manfaat ini berkaitan erat dengan aspek-aspek kebugaran jasmani seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang sehat. Namun, efektivitas latihan ini masih perlu dikaji secara lebih mendalam dan terstruktur terutama dari segi frekuensi, durasi, dan intensitas latihan terhadap berbagai komponen kebugaran jasmani. Latihan jalan cepat termasuk dalam jenis olahraga aerobik yang menyehatkan jantung dan terbukti meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Jalan cepat juga bermanfaat membakar kalori, meningkatkan metabolisme tubuh, menurunkan penyakit yang tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Hal ini membuat olahraga jalan cepat menjadi pilihan yang efektif. Jalan cepat tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, juga pada kesehatan mental karena dapat mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur (Morita, 2007).

Jalan cepat dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti taman, lingkungan rumah, di trotoar. Hal ini yang membuat olahraga jalan cepat cocok dilakukan berbagai kalangan. Walaupun sangat sederhana, tetapi efektivitas jalan cepat telah di buktikan melalui penelitian ilmiah pada penelitian yang dilakukan oleh Astrawan tahun 2022. Dapat disimpulkan bahwa hasilnya membuktikan peningkatan dalam kebugaran jasmani. Latihan ini juga sangat bagus untuk seseorang dalam program pemulihan pasca sakit. Hal ini karena aktivitasnya rendah resiko. Dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan, latihan jalan cepat juga dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari program pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Penggunaannya sebagai alternatif latihan fisik lebih inklusif dibandingkan dengan olahraga kompetitif yang membutuhkan keterampilan khusus. Hal ini membuka peluang bagi sekolah dan institusi pendidikan untuk menjadikan jalan cepat sebagai media peningkatan kebugaran jasmani peserta didik secara menyeluruh. Meskipun banyak bukti mendukung manfaat jalan cepat, sebagian masyarakat masih menganggap latihan ini kurang efektif dibandingkan olahraga lain seperti lari, bersepeda, atau berenang. Pandangan ini menyebabkan latihan jalan cepat kurang populer dan jarang dijadikan pilihan utama dalam program kebugaran. Padahal, dengan metode

pelatihan yang tepat, jalan cepat dapat memberikan hasil yang signifikan, khususnya pada kelompok usia produktif dan lanjut usia.

Dalam bidang kesehatan masyarakat, jalan cepat telah direkomendasikan sebagai bentuk latihan aerobik yang berdampak positif terhadap kebugaran jasmani dan mental. Aktivitas ini mampu meningkatkan mood, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Namun demikian, efektivitasnya dalam program peningkatan kebugaran masih perlu diuji melalui pendekatan ilmiah yang sistematis agar manfaatnya dapat dijelaskan secara objektif dan terukur. Melalui kajian ilmiah yang berbasis pada studi literatur, analisis terhadap efektivitas latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program latihan fisik yang sederhana namun efektif. Dengan data dan temuan yang diperoleh, diharapkan masyarakat lebih memahami pentingnya jalan cepat sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai efektivitas latihan jalan cepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat menjadi referensi ilmiah bagi masyarakat, tenaga pendidik, dan praktisi kesehatan dalam merancang program latihan fisik yang aman, murah, dan bermanfaat. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian mengenai seberapa efektif latihan jalan cepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan ini menguatkan keputusan peneliti untuk meneliti dengan menggunakan model *review* yang berjudul “Studi Literasi (*Literature Review*) Efektivitas Latihan Jalan Cepat Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani”

B. Fokus Penelitian

Fokus utama dari penelitian ini adalah mengkaji dan menganalisis efektivitas latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Melalui pendekatan studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk menyusun pemahaman yang luas mengenai sejauh mana latihan jalan cepat mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani. Penelitian ini juga

memfokuskan perhatian pada berbagai variabel yang memengaruhi efektivitas latihan jalan cepat. Dengan mengevaluasi berbagai studi yang relevan, diharapkan dapat ditemukan mengenai pengaruh latihan jalan cepat terhadap aspek fisik yang menunjang kebugaran jasmani secara menyeluruh. Selain itu, fokus penelitian ini juga mencakup perbandingan hasil dari beberapa studi yang menggunakan metode berbeda namun memiliki tujuan yang sama, yaitu menilai dampak jalan cepat terhadap kebugaran jasmani. Secara keseluruhan, penelitian ini difokuskan untuk memberikan gambaran ilmiah yang terstruktur dan mendalam mengenai efektivitas jalan cepat sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah tersebut adalah :

1. Bagaimana efektivitas latihan jalan cepat terhadap kebugaran jasmani?
2. Bagaimana latihan jalan cepat dapat memengaruhi kebugaran tubuh?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai di dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah ada efektivitas latihan jalan cepat terhadap kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui apakah latihan jalan cepat dapat memengaruhi kebugaran tubuh.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh ini nantinya akan memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

a. Menambah Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan dengan memperkaya

pandangan mengenai efektivitas latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Sebagai Acuan Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar teoritis bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji bentuk latihan aerobik sederhana dan pengaruhnya terhadap berbagai aspek kebugaran fisik seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dll. Serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk membandingkan latihan jalan cepat dengan metode lain yang memiliki tujuan sama.

2. Manfaat Praktis

Literature review ini dijadikan bahan baca untuk penelitian dalam bidang olahraga khususnya untuk cabang olahraga jalan cepat. Berikut manfaatnya :

a. Bagi Pelatih atau Pengajar Olahraga

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan fisik yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi peserta didik. Latihan jalan cepat dapat dijadikan alternatif metode pembelajaran olahraga yang efektif, inklusif, dan dapat dilaksanakan tanpa memerlukan sarana yang kompleks. Selain itu, guru dapat menyusun program latihan jalan cepat yang terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

b. Bagi Praktisi Kesehatan

Bagi praktisi kesehatan seperti dokter, fisioterapis, atau konselor kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam memberikan edukasi dan rekomendasi kepada pasien atau klien mengenai bentuk latihan fisik yang aman dan efektif. Jalan cepat dapat dimasukkan dalam program rehabilitasi, pencegahan penyakit kronis, serta promosi gaya hidup sehat, khususnya untuk kelompok usia dewasa dan lansia.

c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini memberikan informasi dan pemahaman yang lebih jelas kepada masyarakat bahwa latihan jalan cepat merupakan aktivitas fisik yang murah, mudah, dan aman dilakukan oleh semua kalangan. Dengan adanya hasil penelitian ini, masyarakat diharapkan lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- (ACSM), A. C. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.* Wolters Kluwer.
- (IAAF), I. A. (2019). *IAAF Race Walking Rules and Regulations*.
<https://worldathletics.org>.
- Alter, M. J. (2004). *Science of Flexibility (3rd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Amin, M. (2014). *Penulisan Karya Ilmiah: Panduan Praktis Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astrawan, I. P. (2022). *Pelatihan Jalan Cepat Meningkatkan Kebugaran*. Universitas Bali Internasional.
- Ateng, A. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Ateng, A. (1992). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Athletics., W. (2023). *Race Walking Rules & Guidelines*. Retrieved from:
<https://worldathletics.org>.
- Baechle, T. R. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Booth, F. W. (2012). *Lack of exercise is a major cause of chronic diseases*. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211.
- Bornstein, M. H. (2012). *Cultural Approaches to Parenting*. Parenting: Science and Practice.
- Brown, S. P. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics.

- Carnwell. (2001). *Essential Components Of a Systematic Review*. Nursing Standard.
- Caspersen, C. J. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, 100(2), 126–131.
- Depdiknas. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Fullagar, H. H. (2015). *Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise*. Sports Medicine, 45(2),.
- Gallahue, D. L. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th ed.)*. McGraw-Hill.
- Guttmann, A. (2002). *The Olympics: A History of the Modern Games*. University of Illinois Press.
- Guttmann, A. (2004). *Sports: The First Five Millennia*. University of Massachusetts Press.
- Guyton, A. C. (2011). *Textbook of Medical Physiology (12th ed.)*. Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Harsono. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hasan, I. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Haywood, K. M. (2014). *Life Span Motor Development (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Heriyanto. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Illahi, R. A. (2018). *Pengembangan Multimedia Interaktif pada Pembelajaran Materi Jenis-Jenis Pekerjaan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis*. Jurnal Sintaksis.

- Irianto, D. P. (2004). *Panduan Lengkap Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2008). *Panduan Lengkap Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Irianto, D. P. (2010). *Panduan Olahraga untuk Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jesson, J. M. (2011). *Doing Your Literature Review: Traditional and Systematic Techniques*. SAGE Publications.
- Jeukendrup, A. &. (2019). *Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Kennedy, J. F. (1960). *The Soft American*. Sports Illustrated.
- Kerksick, C. M. (2018). *International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing*. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14.
- Komi, P. V. (2003). *Strength and Power in Sport (2nd ed.)*. Blackwell Science.
- Kreher, J. B. (2012). *Overtraining Syndrome. A Practical Guide*. Sports Health, 4(2), 128–138.
- Lee, I. M. (2014). *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy*. The Lancet, 380(9838), 219–229.
- Leproult, R. &. (2010). *Role of sleep and sleep loss in hormonal release and metabolism*. Endocrine Development, 17, 11–21.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Perspektif Sosiologi*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (2001). *Pengantar Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- MacDougall, J. D. (1991). *Physiological Testing of the High-Performance Athlete (2nd ed.)*. Human Kinetics.

- Magill, R. A. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Mangan, J. A. (1987). *From "Fair Sex" to Feminism: Sport and the Socialization of Women in the Industrial and Post-Industrial Eras*. Routledge.
- Maughan, R. J. (2010). *Nutrition and hydration concerns of the female football player*. British Journal of Sports Medicine, 44(Suppl 1), i65–i71.
- Medicine., A. C. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Meeusen, R. D. (2013). *Prevention, Diagnosis and Treatment of the Overtraining Syndrome*. European Journal of Sport Science, 13(1), 1–24.
- Miller, S. G. (2004). *Ancient Greek Athletics*. Yale University Press.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murray, R. &. (2012). *Walking and Health*. In D. McNamee (Ed.), *Exercise Physiology and Health* (pp. 101–116. Oxford University Press.
- Mutohir, T. C. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nala, I. N. (2010). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nasher, L. M. (1997). *Balance and postural control in the elderly*. Physical Therapy, 77(6), 646–660.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. (2011). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Organization., W. H. (2007). *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age*. Geneva: WHO Press.
- Organization., W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

- Pangrazi, R. P. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children (19th ed.* New York: Pearson.
- Pate, R. R. (1984). *Physiological basis of the 1-mile walk test for estimating aerobic fitness in adults*. *Pediatric Exercise Science*, 1(4), 319–328.
- Pope, S. W. (2010). *Patriotic Games: Sporting Traditions in the American Imagination, 1876–1926*. Oxford University Press.
- Powers, S. K. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance (10th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik dasar dan lanjutan*.
- Ramdhani, N. A. (2014). *Writing a Literature Review Research Paper: A step-by-step Approach*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ridley, D. (2012). *The Literature Review: A Step-by-Step Guide for Students (2nd ed.)*. SAGE Publications.
- Riduwan. (2015). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Riordan, J. &. (1999). *The International Politics of Sport in the 20th Century*. Routledge.
- Rogers, M. A. (1993). *Changes in skeletal muscle with aging: Effects of exercise training*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 21(1), 65–102.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Santoso, M. Y. (2023). *Analisis Proses Berfikir Siswa dalam Menyelesaikan Soal HOTS Ditinjau dari Gaya Kognitif*.
- Scanlon, T. F. (2002). *Eros and Greek Athletics*. Oxford University Press.
- Schabram, O. &. (2010). *A Guide to Conducting a Systematic Literature Review Of Information Systems Research*. Working Paper, Sprouts: Working Papers on Information Systems.
- Sharman, M. J. (2006). *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching: Mechanisms and Clinical Implications*. *Sports Medicine*, 36(11), 929–939.
- Shumway-Cook, A. &. (2012). *Motor Control: Translating Research into Clinical Practice (4th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Singgih. (2003). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Skelton, D. A. (1994). *Strength, power and related functional ability of healthy people aged 65–89 years*. *Age and Ageing*, 23(5), 371–377.
- Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. .
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulaitatif, dan R&D*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Grasindo.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: FIK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Surtiyo Utomo, & S. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwandi, S. U. (2008). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Suwandi, S. U. (2008). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suwandi, S. U. (2008). *Tes Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thompson, W. R. (2021). *Worldwide survey of fitness trends for 2022*. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(6), 10–19.
- Toho Cholik Mutohir, A. M. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks.
- Toho Cholik Mutohir, d. (2007). *Arah Baru Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Nasional*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Toohy, K. &. (2007). *The Olympic Games. A Social Science Perspective*. CABI.
- Tortora, G. J. (2014). *Principles of Anatomy and Physiology (14th ed.)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Warburton, D. E. (2017). *Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews*. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- Watson, A. M. (2015). *Sleep and athletic performance*. *Current Sports Medicine Reports*, 14(6), 413–418.
- Widiastuti, R. (2014). *Kebugaran Jasmani: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wilmore, J. H. (2005). *Physiology of Sport and Exercise (3rd ed)*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Winarno, H. (2010). *Pengantar Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: FIK UNJ.
- Winarno, M. T. (2005). *Aktivitas Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Young, D. C. (1996). *The Modern Olympics. A Struggle for Revival*. Johns Hopkins University Press.
- Ani Agustina, A. R. (2017). *Pengaruh Latihan Jalan Cepat Terhadap Peningkatan Kebugaran Remaja Di Karang Taruna Balangan*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Anju Fransiskus, L. M. (2023). *Efektivitas Jalan Cepat terhadap VO2Max, Kelincahan dan Fleksibilitas pada Anak yang Kurang Aktif Secara Fisik*. Medical Trust Institute of Medical Sciences.
- H. Blain, A. J.-C. (2021). *Dampak Program Jalan Cepat Selama 6 Bulan Terhadap Daya Tahan Berjalan Pada Wanita Yang Tidak Banyak Jalan Dan Yang Kekurangan Kondisi Fisik Usia 60 Tahun Atau Lebih Tua: Uji Coba Secara Acak*. *Jurnal Nutr Health Aging*.
- Mariana RG Tompunu, B. C. (2022). *Analisis Studi Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Orang Dewasa Usia Pertengahan : Tinjauan Pustaka*. Tangerang, Banten: Universitas Pelita Harapan, Fakultas Keperawatan.
- Mei Kusumaningtyas, H. K. (2021). *Efek Latihan Lompat Tali, Latihan Jalan Cepat, dan Latihan Beban terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi pada*

- Mahasiswa Fisioterapi*. Surakarta: Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan Surakarta.
- Mei Kusumaningtyas, H. K. (2023). *Program Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi Dengan Latihan Jalan Cepat Pada Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Surakarta*. Surakarta: Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Ramadhan Ali Jafar, D. I. (2023). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Smk Negeri 12 Surabaya Kelas 10 Dengan Menggunakan Tes Jalan Cepat 4,8 Kilometer*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- Salamar Medical and Dental College, L. A. (2022). *Membandingkan Pengaruh Jalan Cepat Dan Naik Tangga Terhadap Daya Tahan Kardiopulmoner Pada Mahasiswa*. Pakistan: Jurnal Biomedis Pakistan.
- Xiao Rong Bai, K. G. (2022). *Pengaruh Jalan Cepat terhadap Keseimbangan Kebugaran Fisik dan Kepuasan Hidup Terkait Kesehatan dan Lansia: Tinjauan Sistematis*. Tiongkok.
- Xiao Rong Bai, W. X. (2023). *Jalan cepat dan Taijiquan (Tai Chi) selama 12 minggu secara bersamaan meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot pada wanita lanjut usia di Tiongkok*. Italia: Università degli Studi di Milano.
- Yang Wang, Y. L. (2024). *Jalan cepat meningkatkan fungsi motorik dan kekuatan otot tungkai bawah pada wanita Tiongkok berusia 80 tahun ke atas*. Beijing: Universitas Olahraga Beijing.
- Indonesia, K. K. (2018). *Riskesdas 2018*. Laporan Nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Morita, E. I. (2007). *A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints*. Biopsychosocial Medicine, 1(1), 1–7.
- Sajoto. (1995). *Kesegaran Jasmani dan Latihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudirman. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: FPOK UPI.