

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.