



Studi Literasi (*Literature Review*): Efektivitas Latihan Jalan Cepat untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Wahyu Dyah Sri Rezky¹, Nur Ahmad Muhamarram², Setyo Harmono³

¹ Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI,
Jl. Ahmad Dahlan No.76, Majoroto, Kec. Majoroto, Kota Kediri, Jawa Timur
64112, Indonesia

*Email korespondensi : wahyudyah020@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

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.

Kata Kunci : efektifitas, latihan jalan cepat, kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mendukung keberlangsungan aktivitas sehari-hari secara efisien dan produktif. Kebugaran jasmani tidak hanya mencerminkan kesiapan fisik dalam menghadapi tuntutan hidup, namun juga berperan penting dalam pencegahan penyakit, peningkatan daya tahan tubuh, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Nurhasan (2011), seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu melakukan pekerjaan berat tanpa kelelahan berlebihan dan tetap memiliki energi cadangan untuk aktivitas lainnya.

Akan tetapi, kemajuan zaman telah membawa dampak negatif terhadap

kebiasaan fisik masyarakat. Peningkatan aktivitas sedentari, tingginya ketergantungan pada teknologi, serta menurunnya intensitas gerak menyebabkan penurunan kebugaran jasmani yang signifikan di berbagai kelompok usia. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes melitus (WHO, 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi fisik yang terukur dan terstruktur, namun tetap praktis dan dapat dijangkau oleh masyarakat luas.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan, murah, dan memiliki risiko cedera rendah adalah latihan jalan cepat. Jalan cepat (brisk walking) adalah aktivitas aerobik yang dilakukan dengan intensitas sedang hingga tinggi, di mana salah satu kaki selalu menyentuh tanah tanpa adanya fase melayang seperti dalam lari. Aktivitas ini menekankan pada ritme dan teknik gerakan yang benar, serta postur tubuh yang baik. Jalan cepat telah terbukti dalam berbagai penelitian dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Selain itu, jalan cepat juga bermanfaat dalam menurunkan kadar lemak tubuh, meningkatkan metabolisme, dan memperbaiki suasana hati serta kualitas tidur.

Dari perspektif historis, jalan cepat telah lama menjadi bagian dari kebiasaan hidup manusia. Dalam konteks olahraga modern, jalan cepat berkembang sebagai cabang resmi dalam atletik sejak abad ke-19, dan terus dipertandingkan dalam berbagai ajang internasional seperti Olimpiade. Teknik jalan cepat memiliki aturan tersendiri yang harus dipatuhi, seperti menjaga agar satu kaki selalu menyentuh tanah dan menjaga lutut tetap lurus ketika kaki menyentuh permukaan tanah. Gerakan ini membutuhkan koordinasi otot, ritme langkah yang konsisten, dan kontrol pernapasan yang efisien.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, jalan cepat dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik yang inklusif dan dapat diterapkan oleh semua kelompok umur, mulai dari anak-anak hingga lansia. Hal ini diperkuat oleh temuan H. Blain et al. (2017) yang menunjukkan bahwa program jalan cepat selama enam bulan secara signifikan meningkatkan daya tahan berjalan pada wanita lanjut usia. Penelitian lainnya oleh Ani Agustina dan Agus Riyanto (2017) juga menunjukkan bahwa latihan jalan cepat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja di Karang Taruna Balangan.

Lebih lanjut, penelitian oleh I Putu Astrawan (2022) menilai efektivitas jalan cepat berdasarkan peningkatan kapasitas oksigen maksimal ($VO_2\text{Max}$), yang merupakan indikator penting dalam kebugaran kardiorespirasi. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang menjalani latihan jalan cepat mengalami peningkatan $VO_2\text{Max}$ secara signifikan dibanding kelompok kontrol. Begitu pula, Ramadhan Ali Jafar dan Ika Jayadi (2023) menggunakan tes jalan cepat 4,8 km untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 12 Surabaya, yang hasilnya memperlihatkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang.

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa jalan cepat memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh, baik dari aspek daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, maupun daya ledak otot.



Komponen-komponen tersebut menjadi fondasi dalam kebugaran jasmani dan memengaruhi performa serta kesehatan secara umum.

Meskipun banyak bukti ilmiah telah menunjukkan manfaat dari jalan cepat, popularitasnya sebagai pilihan utama dalam program kebugaran masyarakat masih kalah dibanding olahraga lain seperti lari, bersepeda, atau berenang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh persepsi masyarakat yang menganggap jalan cepat sebagai aktivitas ringan dengan dampak minimal. Padahal, dengan teknik yang benar, intensitas yang sesuai, dan pelaksanaan yang teratur, jalan cepat dapat memberikan manfaat fisiologis yang setara atau bahkan lebih baik dibanding olahraga lainnya—terutama bagi kelompok usia lanjut atau individu yang baru memulai program latihan.

Dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga, jalan cepat juga dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sebagai metode pembelajaran aktif yang sederhana namun efektif. Kelebihannya yang tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan di berbagai tempat menjadikannya pilihan ideal untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah maupun komunitas. Guru olahraga dapat merancang latihan jalan cepat yang terstruktur sesuai dengan tingkat kebugaran siswa guna mendukung peningkatan performa fisik secara menyeluruh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan jalan cepat berdasarkan data dari berbagai sumber ilmiah terpercaya. Dengan menelaah hasil-hasil penelitian terdahulu, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak latihan jalan cepat terhadap kebugaran jasmani. Kajian ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis terhadap pengembangan ilmu olahraga dan kesehatan, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur ilmiah dalam bidang olahraga dengan memberikan bukti tambahan mengenai efektivitas latihan jalan cepat. Hasil dari literature review ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan model intervensi berbasis jalan cepat yang lebih optimal. Sementara secara praktis, informasi yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh pelatih olahraga untuk menyusun program latihan yang sesuai, oleh praktisi kesehatan dalam memberikan rekomendasi gaya hidup aktif, dan oleh masyarakat umum sebagai inspirasi dalam menjalani pola hidup sehat.

Dengan melihat berbagai potensi dan manfaatnya, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya latihan jalan cepat sebagai bagian dari gaya hidup aktif. Melalui pendekatan ilmiah yang sistematis dan berbasis data, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengangkat posisi jalan cepat sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif, terjangkau, dan layak dijadikan pilihan utama dalam program peningkatan kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi literatur (*literature review*). Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendeskripsikan dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai sumber



literatur yang membahas efektivitas latihan jalan cepat terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Studi literatur dipilih sebagai metode utama karena memungkinkan peneliti untuk menggali, menyaring, dan menyintesis berbagai data dan informasi dari artikel atau jurnal ilmiah yang relevan, guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap topik yang dikaji.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber sekunder berupa artikel-artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan pada rentang waktu tahun 2017–2024. Artikel yang dianalisis merupakan hasil penelitian empiris yang secara eksplisit meneliti atau mengukur pengaruh latihan jalan cepat terhadap aspek-aspek kebugaran jasmani, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, atau komposisi tubuh.

Penelusuran artikel dilakukan melalui mesin pencari ilmiah seperti Google Scholar, menggunakan kata kunci seperti: “efektivitas jalan cepat”, “*brisk walking*”, “kebugaran jasmani”, “*cardiorespiratory endurance*”, dan “*physical fitness*”. Artikel yang diikutkan dalam analisis memenuhi kriteria inklusi, antara lain:

- a. Artikel berisi hasil penelitian asli (bukan opini, esai, atau review sekunder),
- b. Artikel membahas latihan jalan cepat secara eksplisit,
- c. Artikel memuat variabel terkait kebugaran jasmani,
- d. Artikel tersedia dalam versi lengkap (full text),
- e. Artikel telah melalui proses peer review.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu, 1) Identifikasi topik dengan menetapkan fokus kajian pada efektivitas latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani; 2) Penelusuran literatur dengan mencari dan mengumpulkan artikel jurnal dari database ilmiah menggunakan kata kunci spesifik untuk memastikan literatur yang diperoleh relevan; 3) Seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi; 4) Analisis isi untuk mengetahui tujuan penelitian, desain metode, karakteristik responden, jenis intervensi latihan jalan cepat, dan hasil yang dilaporkan terhadap variabel kebugaran jasmani; 5) Sintesis data hasil dari berbagai penelitian yang relevan kemudian dibandingkan, disintesis, dan disusun dalam bentuk narasi serta tabel untuk mempermudah interpretasi dan pembahasan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah lembar analisis artikel, yang berfungsi mencatat informasi penting dari masing-masing artikel, seperti:

- a. Identitas penulis dan tahun publikasi,
- b. Judul dan tujuan penelitian,
- c. Desain dan metode yang digunakan,
- d. Subjek dan jumlah sampel,
- e. Bentuk latihan jalan cepat (durasi, intensitas, frekuensi),
- f. Variabel kebugaran jasmani yang diukur,
- g. Hasil temuan penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis tematik. Data-data dari artikel yang dikaji dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu yang sesuai dengan indikator kebugaran jasmani, kemudian dibandingkan untuk melihat konsistensi, perbedaan, dan tren hasil penelitian.

Untuk memastikan validitas dan keabsahan data, dilakukan langkah triangulasi sumber. Hal ini dilakukan dengan membandingkan hasil dari beberapa artikel yang berbeda namun memiliki fokus kajian yang serupa. Selain itu, peneliti hanya memilih artikel yang berasal dari jurnal yang kredibel dan telah terindeks secara nasional maupun internasional. Relevansi dan konsistensi antarartikel juga menjadi indikator penting dalam memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar mencerminkan kondisi empiris yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis sepuluh artikel jurnal ilmiah yang relevan untuk mengevaluasi efektivitas latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Kajian dilakukan dengan memeriksa komponen-komponen kebugaran jasmani yang terukur dalam masing-masing studi, termasuk daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$), kekuatan otot, dan aspek fisiologis lainnya. Berikut ini adalah ringkasan temuan dari literatur yang dianalisis:

Penelitian ini merupakan studi literatur yang menganalisis sepuluh artikel ilmiah untuk mengevaluasi efektivitas latihan jalan cepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Kajian difokuskan pada beberapa indikator kebugaran jasmani seperti $VO_2\text{Max}$, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Setiap artikel dikaji berdasarkan desain penelitian, kelompok usia, durasi intervensi, dan hasil yang diperoleh. Ringkasan hasil literatur yang telah dianalisis adalah sebagai berikut:

1. I Putu Astrawan (2022)

Penelitian Pertama menunjukkan bahwa jalan cepat secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani wanita lanjut usia yang sebelumnya memiliki kondisi fisik rendah. Daya tahan berjalan meningkat setelah intervensi selama 6 bulan.

2. Mei Kusumaningtyas, Herdianty K. Handari (2023)

Penelitian Kedua menunjukkan bahwa remaja di Karang Taruna Balangan mengalami peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti program latihan jalan cepat selama enam minggu.

3. Marianna RG Tompunu, Ballsy CA Pangkey (2022)

Penelitian Ketiga membuktikan bahwa jalan cepat memberikan dampak positif terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$. Persentase peningkatan mencapai lebih dari 7%, menunjukkan perbaikan daya tahan kardiorespirasi yang signifikan.

4. Anju Fransiskus, Lija Matthew (2023)

Penelitian Keempat melibatkan siswa usia 11–14 tahun dan menunjukkan hasil paling signifikan dibandingkan temuan lainnya. Latihan jalan cepat selama enam minggu mampu meningkatkan $VO_2\text{Max}$ secara substansial.

5. Iriyani Harun, Hadi Riyadi, Dodik Briawan, Ali (2022)

Penelitian Kelima menemukan bahwa jalan cepat efektif dalam memperbaiki sistem metabolisme dan meningkatkan kapasitas fisik dasar pada dewasa muda.

6. Dian Pujianto, Bogy Restu Ilahi (2019)

Penelitian Keenam menunjukkan adanya hubungan antara intensitas latihan jalan cepat dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

7. Nadia Anwar, Suan Ahmed, Javeria Aslam, Syahid Ishaq, Haz Muhammad

**Samama Amjad (2022)**

Penelitian Ketujuh, berbeda dari penelitian lain, memperlihatkan bahwa jalan cepat memiliki pengaruh yang kurang signifikan terhadap kebugaran jasmani jika dibandingkan dengan latihan naik tangga. Namun, tetap ada peningkatan walaupun tidak terlalu menonjol.

8. Mei Kusumaningtyas, Herdianty Kusuma Handari (2021)

Penelitian Kedelapan menunjukkan bahwa latihan jalan cepat secara teratur mampu memperbaiki fleksibilitas dan postur tubuh pada siswa sekolah dasar.

9. Cindy Calista Chandra, Yosef Purwoko, Sumardi Widodo, Tanjung Ayu Sumekar (2019)

Penelitian Kesembilan membuktikan bahwa latihan jalan cepat membantu menurunkan kadar lemak tubuh dan meningkatkan komposisi tubuh secara umum.

10. Ramadhan Ali Jafar, Dra. Ika Jayadi, M.Kes. (2023)

Penelitian tersebut menyatakan bahwa jalan cepat memberikan dampak psikologis positif seperti peningkatan mood dan penurunan stres, yang secara tidak langsung juga mendukung peningkatan kebugaran jasmani.

Dari kesebelas penelitian tersebut, sembilan menunjukkan bahwa jalan cepat berpengaruh secara positif terhadap kebugaran jasmani, baik melalui pengukuran langsung seperti VO_2Max , maupun pengaruh tidak langsung seperti peningkatan motivasi dan mood. Hanya satu penelitian yang menunjukkan pengaruh yang kurang signifikan.

Hasil temuan dari sepuluh artikel yang ditelaah menunjukkan bahwa latihan jalan cepat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada berbagai kelompok usia. Efektivitas ini terlihat dari kemampuan jalan cepat dalam:

- a. Meningkatkan kapasitas kardiorespirasi (VO_2Max) sebagai indikator utama kebugaran jasmani,
- b. Meningkatkan daya tahan otot, khususnya otot tungkai,
- c. Memberikan peningkatan fleksibilitas dan koordinasi tubuh, terutama pada anak-anak,
- d. Memperbaiki komposisi tubuh, seperti penurunan lemak dan berat badan,
- e. Menunjang kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.

Latihan jalan cepat tergolong sebagai olahraga aerobik berintensitas sedang. Kelebihannya terletak pada kemudahan pelaksanaan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dilakukan oleh hampir semua kalangan, termasuk mereka yang baru memulai program latihan fisik atau yang dalam masa pemulihian kesehatan. Selain itu, frekuensi dan durasi latihan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi hasil. Beberapa studi menyebutkan bahwa latihan jalan cepat yang dilakukan minimal tiga kali seminggu selama 30–60 menit dalam jangka waktu empat hingga enam minggu mampu memberikan dampak nyata pada kebugaran jasmani.

Hasil paling menonjol dalam studi ini adalah pada penelitian keempat, di mana siswa usia 11–14 tahun mengalami peningkatan VO_2Max yang signifikan. Hal ini



menunjukkan bahwa jalan cepat dapat menjadi metode pembelajaran olahraga yang efektif, terutama jika dilaksanakan secara terstruktur dan konsisten. Sementara itu, penelitian ketujuh menunjukkan hasil yang kurang signifikan, terutama karena jalan cepat dibandingkan dengan latihan intensitas lebih tinggi seperti naik tangga. Namun demikian, walaupun peningkatan tidak drastis, jalan cepat tetap memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani.

Secara keseluruhan, temuan dari studi ini mendukung bahwa latihan jalan cepat merupakan aktivitas fisik yang efektif, aman, murah, dan inklusif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan ini dapat menjadi solusi praktis bagi masyarakat modern yang memiliki keterbatasan waktu, ruang, dan akses terhadap fasilitas olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap sepuluh artikel ilmiah yang dianalisis dalam studi literatur ini, dapat disimpulkan bahwa latihan jalan cepat memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada berbagai kelompok usia, baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Sebagian besar penelitian yang dikaji menunjukkan peningkatan yang berarti pada beberapa indikator kebugaran jasmani, khususnya volume oksigen maksimal ($VO_2\text{max}$), daya tahan kardiorespirasi, kelincahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Sembilan dari sepuluh artikel menyatakan bahwa latihan jalan cepat memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani, baik sebagai intervensi utama maupun pendukung dalam program peningkatan kebugaran. Temuan yang paling menonjol terlihat pada penelitian yang melibatkan anak usia 11–14 tahun dengan durasi latihan enam minggu, yang menghasilkan peningkatan signifikan pada $VO_2\text{max}$, kelincahan, dan fleksibilitas. Sementara itu, satu penelitian menunjukkan bahwa jalan cepat kurang efektif dibandingkan dengan latihan naik tangga dalam meningkatkan daya tahan kardiopulmoner, namun tetap memberikan perbaikan terhadap indeks massa tubuh (BMI) dan kapasitas aerobik.

Dengan mempertimbangkan kemudahan pelaksanaan, tingkat keamanan yang tinggi, serta efektivitas yang terbukti dari berbagai studi, latihan jalan cepat dapat direkomendasikan sebagai metode latihan alternatif yang murah, aman, dan aplikatif dalam program pembelajaran olahraga maupun promosi kesehatan masyarakat. Jalan cepat juga sangat sesuai diterapkan dalam berbagai kondisi dan lingkungan, tanpa memerlukan fasilitas atau peralatan yang mahal.

Secara keseluruhan, latihan jalan cepat terbukti efektif dan berkontribusi positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat dijadikan salah satu pilihan utama dalam strategi peningkatan kebugaran dan gaya hidup sehat.

DAFTAR RUJUKAN

- 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 $VO_2\text{Max}$, Kelincahan dan Fleksibilitas pada Anak yang Kurang Aktif Secara Fisik.



Medical Trust Institute of Medical Sciences.

Astrawan, I. P. (2022). Pelatihan Jalan Cepat Meningkatkan Kebugaran. Universitas Bali Internasional.

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*.

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.

Nurhasan. (2011). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan Nasional.

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*.