

Available Online at <https://fkipunsika.id/index.php/speed>
**Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 8 (2),
November 2025**

Program Cross Country Untuk Meningkatkan Kebugaran: Studi Sistematik Literatur Review Pada Mahasiswa PJKR UMMI Menuju Indonesia Emas Tahun 2045

Mochamad Rivaldi ^{1*}, Firman Septiadi ², Muhammad Saleh ³

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Jalan R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 43113, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: rivaldi132002@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program cross country dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) sebagai bagian dari upaya mendukung visi Indonesia Emas 2045. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), yaitu dengan mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis tujuh artikel penelitian yang relevan dari database nasional dan internasional, terbitan tahun 2018–2024, yang membahas latihan cross country, VO2Max, dan kebugaran jasmani pada kelompok usia mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa program cross country terbukti efektif meningkatkan kapasitas aerobik (VO2Max), daya tahan kardiovaskular, serta mendukung pembentukan pola hidup sehat. Selain manfaat fisiologis, program ini juga berperan penting dalam edukasi kebugaran, pembentukan identitas sosial positif, dan penguatan budaya olahraga di kalangan mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan agar institusi pendidikan tinggi merancang program cross country secara sistematis, terukur, dan berkelanjutan, sehingga mampu berkontribusi pada penguatan kualitas sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045.

Kata Kunci: *cross country*, kebugaran jasmani, VO2Max, mahasiswa, Indonesia Emas 2045

Cross Country Program To Improve Fitness: A Systematic Literature Review Study On PJKR UMMI Students Towards Golden Indonesia In 2045

Abstract

This study aims to assess the effectiveness of cross-country program in improving physical fitness of Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Study Program students at Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) as part of efforts to support the vision of Indonesia Emas 2045. The research method used was Systematic Literature Review (SLR), which identified, assessed, and synthesized seven relevant research articles from national and international databases, published in 2018-2024, that discussed cross country training, VO2Max, and physical fitness in the student age group. The results showed that the cross-country program was effective in improving aerobic capacity (VO2Max), cardiovascular endurance, and supporting the formation of a healthy lifestyle. In addition to physiological benefits, the program also plays an important role in fitness education, positive social identity formation, and strengthening sports culture among

students. This study recommends that higher education institutions design cross-country programs in a systematic, measurable, and sustainable manner, so as to contribute to strengthening the quality of human resources towards the Golden Indonesia 2045.

Keywords: *cross country, physical fitness, VO2Max, university students, Golden Indonesia 2045*

PENDAHULUAN

Indonesia menargetkan diri menjadi salah satu dari lima kekuatan ekonomi terbesar dunia pada tahun 2045, tepat satu abad setelah kemerdekaannya. Untuk mempercepat pencapaian tujuan nasional tersebut, Presiden Joko Widodo merumuskan Visi Indonesia 2045 melalui Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional. Saat itu, Bambang P.S. Brodjonegoro menjelaskan dalam Ringkasan Eksekutif bahwa Visi Indonesia 2045 diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara lebih merata serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sejalan dengan itu, Visi Indonesia Emas 2045 yang menekankan terciptanya masyarakat sehat, produktif, dan berdaya saing, membutuhkan peningkatan kualitas kesehatan dan kebugaran fisik masyarakat (Nuraini et al., 2022).

Dalam era kepemimpinan Presiden Prabowo Subianto, terdapat komitmen untuk membentuk generasi muda yang sehat jasmani dan rohani, siap menghadapi tantangan global, serta berkontribusi aktif dalam pembangunan nasional. Komitmen tersebut mencerminkan berbagai program yang berinisiatif untuk merancang peningkatan kualitas hidup serta potensi generasi muda Indonesia.

Salah satu langkah yang ditempuh adalah meningkatkan kualitas pendidikan jasmani melalui penambahan durasi olahraga di perguruan tinggi, sesuai instruksi Presiden Prabowo, dengan target minimal satu jam setiap hari. Selain itu, program kebugaran akan diintegrasikan ke dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler untuk menumbuhkan budaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Upaya ini sejalan dengan Gerakan Indonesia Bugar yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran generasi muda. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang adalah aktivitas fisik. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik disebut sebagai faktor penentu kebugaran, di mana individu yang rutin berolahraga memiliki peluang empat kali lebih besar untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik (Rusmana et al., 2023).

Kebutuhan akan kebugaran jasmani menjadi sangat penting dalam kaitannya dengan persiapan Pentingnya kebugaran jasmani juga berkaitan erat dengan persiapan generasi emas menuju 2045. Kebugaran jasmani, layaknya kemampuan kognitif dan intelektual, merupakan modal dasar bagi setiap individu. Secara umum, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas produktif, meningkatkan kualitas hidup, dan memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas rutin maupun mendesak (Mutohir et al., 2023).

Kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa mudah lelah sering disebut sebagai kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang sangat memengaruhi tingkat kebugaran mahasiswa. Kondisi tubuh yang bugar penting agar seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih segar dan tidak cepat kelelahan (Sinuraya & Barus, 2020).

Latihan untuk meningkatkan kebugaran dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah latihan *cross-country*. Latihan ini dilakukan di alam terbuka dengan medan yang beragam, seperti perbukitan, area belukar, parit untuk dilompati, tanah berpasir, rumput, hingga permukaan berlumpur (Hadiana & Sartono, 2021).

Cross country merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran sistem kardiovaskular. Ketahanan kardiovaskular sendiri merujuk pada kemampuan tubuh dalam memanfaatkan fungsi jantung dan paru-paru secara optimal, yang biasa dikenal dengan istilah VO_2 Max. Latihan *cross country* dilakukan di luar ruangan dan dirancang untuk membantu meningkatkan VO_2 Max. Untuk memperkuat daya tahan tubuh, latihan ini bisa divariasikan dengan aktivitas seperti berlari atau bersepeda dari dataran rendah ke dataran tinggi, ataupun melalui jalur alami seperti kawasan pemukiman dan perbukitan. (Nusri et al., 2022).

Tingkat kebugaran fisik mahasiswa memiliki peran penting dalam menyiapkan generasi emas 2045. Namun, kondisi kebugaran remaja usia 16–30 tahun menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan. Berdasarkan pengukuran terhadap 3.820 remaja di 34 provinsi pada tahun 2023, hanya 5,04% yang termasuk dalam kategori kebugaran baik atau lebih. Sementara itu, 83,55% berada pada kategori kurang hingga sangat kurang. Tren penurunan ini terus berlanjut dari waktu ke waktu (Kemenpora RI, 2023). Oleh karena itu, lari lintas alam dan bersepeda lintas alam menjadi dua pilihan latihan fisik yang efektif karena melibatkan variasi medan dan intensitas untuk meningkatkan kebugaran.

Lari lintas alam (*cross country*) merupakan bentuk latihan lari jarak jauh yang dilakukan di ruang terbuka, seperti area perbukitan, jalan raya, hutan, hingga pemukiman. Teknik dasar yang digunakan pada lari lintas alam serupa dengan teknik lari jarak jauh pada umumnya (Gumantan, 2020).

Cross country juga dikenal sebagai latihan yang berfokus pada peningkatan daya tahan aerobik (Ramadhan & Agus, 2019). Pada dasarnya, aktivitas ini mirip dengan lari biasa, namun dilakukan di lingkungan alam yang menantang, terutama daerah pegunungan. Bentuk latihan ini dapat mengurangi rasa jenuh selama berolahraga dan membantu atlet mempertahankan motivasi dalam berlatih.

Bersepeda lintas alam, disebut juga bersepeda gunung, telah menjadi aktivitas rekreasi yang populer di kalangan banyak orang. Tidak hanya memberikan tantangan fisik dan mental, tetapi juga memberikan kesempatan untuk merasakan langsung keindahan alam. Menurut (Laksmiana et al., 2020) bersepeda lintas alam dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, serta keseimbangan dan koordinasi.

Bersepeda lintas alam juga merupakan salah satu olahraga yang dilaksanakan di alam terbuka, dengan bersepeda lintas alam khususnya dalam olahraga *cross-country* merupakan bentuk penggabungan olahraga yang memiliki keterampilan teknis dengan daya tahan fisik atau kebugaran. Olahraga bersepeda lintas alam dilakukan di jalur off-road yang bermacam-macam, seperti tanjakan, turunan, jalan berbatu dan jalan berlumpur. Oleh karena itu olahraga ini merupakan sebuah tantangan bagi Mahasiswa untuk memiliki kapasitas kebugaran fisik yang baik.

Menanggapi beberapa hal yang telah dibahas tersebut, maka penelitian ini sangat di harapkan untuk di laksanakan. Karena faktor ini penting untuk di teliti lebih dalam agar dapat di pahami bagaimana peningkatan derajat kebugaran Mahasiswa PJKR UMMI menuju Indonesia Emas 2045, supaya Mahasiswa sadar akan pentingnya kebugaran jasmani untuk merealisasikan Visi menuju Indonesia Emas 2045.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis bukti dari studi-studi terdahulu yang relevan terkait efektivitas program *cross country* dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun pemahaman komprehensif mengenai pengaruh latihan *cross country* pada mahasiswa dalam konteks mendukung Indonesia Emas 2045.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama periode Mei hingga Agustus 2025. Proses pengumpulan artikel dan analisis data dilakukan secara daring dengan memanfaatkan berbagai database jurnal nasional dan internasional, termasuk *Google Scholar*, *PubMed*, *DOAJ*, dan *Garuda*. Seluruh aktivitas penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Target Atau Sasaran

Target penelitian adalah artikel-artikel ilmiah yang memuat penelitian empiris mengenai program latihan *cross country* atau bentuk latihan daya tahan aerobik lainnya, yang berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, khususnya pada populasi mahasiswa atau kelompok usia serupa.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian literatur ini bukan individu atau kelompok, tetapi dokumen ilmiah berupa artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Prosedur

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap:

1. Merumuskan pertanyaan penelitian terkait efektivitas program *cross country* terhadap kebugaran jasmani.
2. Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, seperti tahun publikasi (2020–2024), artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, *peer-reviewed*, dan memiliki fokus kebugaran jasmani mahasiswa.
3. Melakukan pencarian literatur di database yang telah ditentukan menggunakan kata kunci seperti “*cross country*,” “*VO2 max*,” “kebugaran jasmani,” “*aerobic endurance*,” dan “*fitness* pada mahasiswa.”
4. Melakukan screening judul, abstrak, dan *full-text* sesuai kriteria inklusi.
5. Mengekstraksi data utama dari artikel terpilih, meliputi nama penulis, tahun, lokasi studi, metode, hasil utama, dan kesimpulan.
6. Melakukan analisis dan sintesis temuan untuk menghasilkan kesimpulan terpadu.

Data Dan Instrument

Data yang dikumpulkan berupa informasi dari artikel penelitian seperti desain penelitian, populasi, metode latihan, lama intervensi, dan hasil kebugaran jasmani (seperti *VO2 max*, kekuatan otot, atau daya tahan). Instrumen yang digunakan adalah formulir ekstraksi data yang dirancang khusus untuk mencatat variabel-variabel penting dari setiap artikel.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci di basis data elektronik. Artikel yang relevan dikumpulkan, dievaluasi kualitasnya menggunakan kriteria standar dan diorganisir menggunakan *software reference manager* yaitu *Mendeley*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan tematik, dengan memetakan kesamaan, perbedaan, dan pola dari hasil penelitian yang dikaji. Hasil sintesis ini akan

digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menarik kesimpulan mengenai efektivitas latihan *cross country* dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Literatur Review

No	Penulis (Tahun)	Metode	Hasil Utama
1	Manggala et al. (2023)	Eksperimen, pretest-posttest	Cross country meningkatkan VO2Max secara signifikan, meskipun fartlek sedikit lebih tinggi (68,28%).
2	Hadiana & Sartono (2021)	Eksperimen, pretest-posttest	Cross country meningkatkan skor kebugaran rata-rata dari 16,58 menjadi 18,19, menunjukkan peningkatan yang signifikan.
3	Akbar et al. (2024)	Eksperimen, pretest-posttest	VO2Max naik dari 39,07 ke 42,26, peningkatan sekitar 8% setelah 12 sesi latihan cross country.
4	Siska & Debby (2020)	Training of Trainer, ceramah, praktek	Meningkatkan pemahaman peserta tentang latihan aerobik dan anaerobik, serta prinsip-prinsip latihan kebugaran.
5	Da'i & Cahyaningrum (2021)	Pelatihan dan pendampingan, pre-posttest	Peningkatan pemahaman aspek kebugaran jasmani, pretest rata-rata 58,2 menjadi posttest 79,2, menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan.
6	Supriady (2021)	Eksperimen, pretest-posttest	Latihan sirkuit 5 pos yang dikombinasikan dengan cross country terbukti meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan.
7	Aprilo et al. (2024)	Systematic Literature Review	Fun run efektif meningkatkan daya tahan kardiovaskular, mempromosikan gaya hidup sehat, dan membentuk identitas sosial positif dalam komunitas mahasiswa.

Sumber: diolah penulis, 2025

Pembahasan

Indonesia Emas 2045 merupakan visi jangka panjang yang menargetkan Indonesia menjadi negara maju, modern, dan kompetitif pada tahun 2045, bertepatan dengan satu abad kemerdekaan. Visi tersebut menekankan pentingnya sumber daya manusia yang unggul, termasuk tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sebagai salah satu indikator utama untuk mewujudkannya. Seluruh sektor bangsa perlu berkolaborasi untuk mencapai tujuan besar ini, terutama sektor pembangunan manusia yang menjadi salah satu pilar utama dalam Visi Indonesia 2045. Dalam konteks ini, konselor memiliki peran yang semakin penting dalam membantu individu mengatasi hambatan, mengembangkan potensi diri, dan membangun fondasi masyarakat yang siap menghadapi berbagai tantangan era transformasi (Silmy, 2024).

Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK), Muhadjir Effendy, menegaskan bahwa generasi muda, khususnya mahasiswa saat ini, merupakan kelompok yang akan mewujudkan Indonesia Emas. Ketika Indonesia memasuki usia 100 tahun pada 2045, mereka akan berada pada rentang usia sekitar 40 tahun ke atas, yaitu masa puncak karier profesional (Muhadjir Effendy, 2023). Berdasarkan pandangan-pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Indonesia Emas 2045 adalah sebuah visi besar untuk menjadikan Indonesia negara maju dan berdaya saing tinggi melalui penguatan kualitas sumber daya manusia, termasuk kebugaran jasmani. Seluruh sektor bangsa, terutama yang berfokus pada pembangunan manusia, harus bergerak bersama untuk mewujudkan visi tersebut.

Berdasarkan telaah sistematik terhadap tujuh jurnal relevan, diperoleh pemahaman komprehensif mengenai manfaat, mekanisme, dan potensi implementasi program *cross country* di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil sintesis literatur, secara umum ditemukan bahwa latihan *cross country* terbukti mampu meningkatkan kapasitas aerobik, khususnya indikator VO2Max, yang merupakan salah satu penentu utama daya tahan kardiovaskular. Penelitian oleh Akbar et al., (2024) menunjukkan peningkatan VO2Max sebesar 8% pada pemain sepak bola usia 12–15 tahun setelah mengikuti program *cross country* selama 12 sesi. Hal senada juga ditemukan pada penelitian Hadiana & Sartono (2021) yang melibatkan mahasiswa UKM Karate, di mana terjadi peningkatan skor kebugaran rata-rata dari 16,58 menjadi 18,19 setelah pelatihan *cross country*. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok usia muda hingga dewasa muda, termasuk mahasiswa, memiliki kapasitas adaptasi fisiologis yang baik terhadap latihan jenis ini.

Selain itu, studi Manggala et al., (2023) yang membandingkan latihan fartlek dan *cross country* pada pemain sekolah sepak bola menemukan bahwa meskipun fartlek menghasilkan peningkatan VO2Max lebih tinggi, *cross country* tetap menunjukkan efektivitas yang signifikan. Hal ini penting dicatat karena *cross country* memiliki keunggulan sebagai latihan yang lebih murah, fleksibel, dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan, termasuk kampus, meskipun sarana latihan modern terbatas.

Tidak hanya aspek fisiologis yang menjadi perhatian, aspek edukasi dan perilaku juga memiliki peran penting. Studi oleh Da'i & Cahyaningrum (2021) menekankan bahwa pemahaman peserta terhadap prinsip-prinsip latihan seperti overload, spesifik, dan reversibilitas sangat menentukan keberhasilan program latihan. Oleh karena itu, program *cross country* di kalangan mahasiswa PJKR perlu didesain tidak hanya sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai media edukasi kebugaran jasmani, sehingga mahasiswa mampu mengatur intensitas, frekuensi, dan durasi latihan secara mandiri.

Sementara itu, studi literatur tentang fun run oleh Aprilo et al., (2024) mengangkat dimensi sosial dan psikologis dari latihan kelompok. Kegiatan fun run terbukti tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga memotivasi perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, membentuk identitas sosial yang positif, dan mempererat kohesi kelompok. Implikasi temuan ini sangat relevan bagi pelaksanaan program *cross country* di kampus, yang dapat dikembangkan dalam format berbasis komunitas atau kelompok untuk meningkatkan tingkat partisipasi dan keberlanjutan program.

Studi lain oleh Siska & Indah, (2020) serta Supriady (2021) menggarisbawahi pentingnya inovasi metode latihan. Kombinasi latihan seperti sirkuit lima pos dengan *cross country* terbukti mempercepat peningkatan kebugaran fisik, khususnya selama masa pandemi ketika akses ke fasilitas olahraga terbatas. Dengan demikian, di lingkungan mahasiswa PJKR, program *cross country* dapat dipadukan dengan latihan lain untuk meningkatkan variasi, mengurangi kejenuhan, dan mencakup lebih banyak komponen kebugaran, termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini mendukung bahwa program *cross country* memiliki peran strategis dalam membentuk pola hidup aktif, mendukung edukasi kebugaran jasmani, dan memperkuat budaya sehat di kalangan mahasiswa. Dalam kerangka pembangunan menuju Indonesia Emas tahun 2045, diperlukan upaya-upaya sistematis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat dan bugar. Program *cross country*, apabila dirancang dengan pendekatan ilmiah, terukur, dan didukung oleh pemangku kepentingan di lingkungan kampus, memiliki potensi besar untuk berkontribusi pada pencapaian tujuan tersebut.

Penerapan program ini juga sejalan dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menganjurkan minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau

75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu untuk menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit tidak menular. Dengan pengaturan frekuensi dan intensitas yang sesuai, program *cross country* dapat menjadi salah satu pilar utama dalam memenuhi standar tersebut di kalangan mahasiswa PJKR.

Akhirnya, perlu ditekankan bahwa keberhasilan program ini sangat bergantung pada aspek keberlanjutan dan evaluasi berkala. Monitoring terhadap perkembangan peserta, pemberian umpan balik, serta modifikasi program berdasarkan hasil evaluasi merupakan langkah penting agar program *cross country* tidak hanya menjadi proyek sementara, tetapi juga terintegrasi sebagai bagian dari budaya sehat kampus. Dengan demikian, program ini dapat memberikan dampak jangka panjang dalam mencetak generasi muda yang siap berkontribusi bagi pembangunan nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian sistematik literatur yang dilakukan terhadap tujuh jurnal relevan mengenai efektivitas program *cross country* dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dapat disimpulkan bahwa program *cross country* terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kapasitas aerobik, khususnya VO2Max, sebagai indikator utama daya tahan kardiovaskular. Selain manfaat fisiologis, program ini juga berperan penting dalam aspek edukasi, perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, pembentukan identitas sosial positif, dan penguatan kohesi kelompok di kalangan mahasiswa. Penerapan program *cross country* tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat mendukung visi besar Indonesia Emas 2045 yang menargetkan terbentuknya generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi. Oleh karena itu, disarankan agar program ini dirancang secara sistematis, terukur, dan berkelanjutan, dengan melibatkan dukungan institusi pendidikan, komunitas mahasiswa, serta integrasi dengan prinsip-prinsip latihan ilmiah. Rekomendasi langkah selanjutnya adalah melakukan penelitian empiris berbasis intervensi langsung untuk mengukur dampak spesifik program ini pada mahasiswa PJKR, sekaligus mengevaluasi faktor-faktor pendukung dan penghambat implementasinya di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. R., Syafii, imam, Suyoko, A., & Bulqini, A. (2024). Pengaruh Latihan Cross Country Dalam Meningkatkan Vo2max Pemain Ssb Bina Putra Lamongan U-12. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 451–458.
- Aprilo, I., Arfanda, P. E., & Mappaompo, M. A. (2024). Fun Run : Gaya Hidup Sehat Dengan Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (Literature Review). *SEMINAR NASIONAL DIES NATALIS* 62, 85–89.
- Da'i, M., & Cahyaningrum, V. D. (2021). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Plus Al-Fatimah Bojonegoro. *Al-Umron: Jurnal Pengabdian ...*, 2(2).
- Gumantan. (2020). 3059-9895-1-Pb. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Hadiana, O., & Sartono, S. (2021). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Cross Country Mahasiswa UKM Karate Dimasa Pandemi Covid 19. *Physical Activity Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4460>
- Kemenpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045*, 1–109.

- Laksmmana, T. A., Rachmat, H., & Tahir, R. (2020). Strategi Pengembangan Wisata Bersepeda Berdasarkan Karakteristik Motivasi Pesepeda Urban (Pada Grup Sepeda TOC Dan JGC-SCAM). *Jurnal Pariwisata Terapan*, 4(1), 73. <https://doi.org/10.22146/jpt.54742>
- Manggala, A., Maulana, F., & Bachtiar, B. (2023). Latihan Fartlek dan Latihan Cross Country Untuk Meningkatkan VO2MAX Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4). <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6020>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, November*, 110.
- Nuraini, L., Afidah, I. N., Chasannudin, A., & Zaim, Z. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 243–252. <https://doi.org/10.47679/ib.2023368>
- Nusri, A., Purba, F. D., Hasibuan, R., & Marpaung, D. R. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Dan Cross Country Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Lari Jarak Jauh 10 Km Usia 16-19 Tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Rusmana, R., Hidayat, Y., Hambali, S., Meirizal, Y., Bernhardin, D., & Bernhardin, D. (2023). Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Segar*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/10.21009/segar/1201.03>
- Silmy, R. A. (2024). Menguak Tantangan dan Persiapan Konselor dalam Rangka Menuju Indonesia Emas 2045. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(2), 210–220. <https://doi.org/10.69896/modeling.v11i2.2406>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Siska, & Indah, D. (2020). Guidance On Implementation Of Achieving Fitness Level In Fit Club Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 1(1). <https://doi.org/10.56313/jmnr.v1i1.3>
- Supriady, A. (2021). Latihan Sirkuit 5 Pos untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi. *JPOE*, 3(2). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.137>