

## SOSIALISASI HIDUP SEHAT BAGI GURU DAN SISWA SMA NEGERI 1 SIDRAP MELALUI PELATIHAN OLAHRAGA PICKLEBALL

Irvan<sup>1</sup>, Nur Indah Atifah Anwar<sup>2</sup>, A. Febi Irawati<sup>3</sup>, Alimin Hamzah<sup>4</sup>, Asri Awal<sup>5</sup>,  
Muhammad Qasash Hasyim<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar  
e-mail: irvan.sir@unm.ac.id

### Abstrak

Indeks Prestasi Manusia (IPM) yang dimiliki suatu Negara menjadi salah satu alat ukur apakah negeri tersebut telah berhasil dalam upaya meningkatkan kualitas hidup manusia di Negara tersebut. Status kesehatan menjadi salah satu indikator pengukuran IPM. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan motivasi masyarakat dalam mempertahankan pola hidup sehat pasca pandemic Covid-19 melalui sosialisasi manajemen hidup sehat bagi siswa di SMAN 1 Sidrap. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi kesehatan secara interaktif, agar materi serta tujuan yang diharapkan dapat sampai secara langsung kepada masyarakat tersebut. Untuk menciptakan manajemen hidup sehat di kolaborasikan dengan pengenalan permainan olahraga baru Pickleball supaya siswa sekolah dapat melakukan olahraga sederhana dan menyenangkan. Secara umum, hasil kegiatan ini menunjukkan target ketercapaian materi yang telah direncanakan dinilai sangat baik (95%). Semua materi teori dan praktek cabang olahraga pickleball yang telah di rencanakan dapat disampaikan pada mitra, meskipun karna keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar. Kesimpulan yang didapat dari kegiatan ini adalah sebagai berikut, secara keseluruhan baik guru dan siswa SMA Negeri 1 Sidrap merasakan manfaat dari kegiatan edukasi pola hidup sehat yang disampaikan, meskipun masih ada sedikit hambatan terkait sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

**Kata kunci:** Sosialisasi, Hidup Sehat, Pickleball

### Abstract

The Human Achievement Index (HDI) of a country is a measure of whether the country has been successful in improving the quality of life of people in that country. Health status is one of the HDI measurement indicators. This community service aims to increase community motivation in maintaining a healthy lifestyle after the Covid-19 pandemic through socialization of healthy living management for students at SMAN 1 Sidrap. The method used in this community service activity is to carry out interactive health outreach, so that the material and the expected goals can reach the community directly. To create healthy living management in collaboration with the introduction of the new sports game Pickleball so that school students can do simple and fun sports. In general, the results of this activity show that the material achievement targets that have been planned are considered very good (95%). All theoretical and practical material for the Pickleball sport that has been planned can be delivered to partners, although due to time constraints there is some material that is only presented in outline. The conclusions obtained from this activity are as follows, overall both teachers and students of SMA Negeri 1 Sidrap felt the benefits of the healthy lifestyle educational activities presented, although there were still a few obstacles related to the facilities and infrastructure at the school.

**Keywords:** Socialization, Healthy Lifestyle, Pickleball

### PENDAHULUAN

Pasca pandemi COVID-19 telah memberikan dampak signifikan bagi negara-negara di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Indonesia menghadapi tantangan besar untuk pulih kembali, terutama di sektor kesehatan. Kesehatan menjadi isu utama yang membutuhkan solusi segera. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama setelah pandemi. Keberhasilan suatu negara dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dapat dilihat melalui Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Saat ini, Indonesia berada di peringkat ke-107 dari 189 negara dalam penilaian IPM yang dilakukan oleh United Nations Development Programme (UNDP). Hasil ini menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi kelima di antara negara-negara ASEAN, di bawah Thailand (Citradi, 2020). Kesehatan adalah salah satu indikator penting dalam penilaian IPM. Menurut Sumantrie dan Limbong (2022), indikator utama kemajuan suatu bangsa adalah kesehatan

masyarakatnya. IPM menjadi penting bagi suatu negara sebagai indikator untuk mengukur keberhasilan dalam membangun kualitas hidup manusia. Kesehatan adalah anugerah Tuhan yang tidak dapat diukur dengan harta. Seseorang yang sehat dapat tidur nyenyak meskipun tanpa kasur yang empuk (Palenewen et al., 2018).

Era globalisasi telah berhasil mengubah gaya hidup masyarakat, termasuk di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah masalah kesehatan. Masalah kesehatan tidak hanya dialami oleh orang tua, tetapi juga oleh anak-anak dan remaja. Saat ini, semakin banyak masalah kesehatan yang ditemukan pada usia sekolah, salah satu penyebabnya adalah kurangnya kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS). Globalisasi membawa kemajuan di bidang teknologi, yang berkembang sangat pesat. Namun, jika tidak digunakan dengan bijak, teknologi juga dapat menyebabkan kerugian, seperti membuat orang malas bergerak, yang berdampak pada gaya hidup tidak sehat dan rentan terhadap berbagai penyakit. Permasalahan kesehatan dapat diatasi dengan beberapa langkah, seperti mengonsumsi gizi seimbang, mengelola stres dengan baik, dan istirahat yang cukup (Santrock, 2017). Oleh karena itu, sekolah sebagai tempat belajar dan mengajar perlu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat serta mampu membentuk siswa dengan tingkat kesehatan yang baik sesuai harapan.

Adapun tujuan daripada kajian ini yaitu memberikan gambaran terkait pelaksanaan belajar dan mengajar disekolah sehat guna mencetak generasi yang cerdas, hebat, sehat serta berkualitas. Tatanan hidup manusia dapat dirubah dengan baik, apabila gerakan perubahan social mampu berinteraksi dengan mudah (Bachri & Mulyati, 2021). Generasi yang hebat dan cerdas dapat dicetak dengan sekolah melakukan pembelajaran dengan menerapkan manajemen hidup sehat yang benar pelayanan dan pembinaan kesehatan untuk menciptakan sekolah sehat. Pendidikan merupakan proses mengembangkan baik dalam hal kemampuan maupun sikap rohaniah yaitu aspek intelektual, mental, serta spiritual (Setiawan et al., 2022).

Peningkatan keterampilan dan pengetahuan, penanaman kebiasaan hidup sehat pada civitas akademik serta diikuti dengan kegiatan olahraga antar kelas merupakan beberapa cara yang dilakukan dalam meningkatkan manajemen hidup sehat. Unit Kesehatan Sekolah serta layanan kesehatan lainnya seperti pukesmas di sekitar sekolah dapat dimanfaatkan sebagai pelayanan kesehatan (Khurniawan & Erda, 2019).

Kesehatan fisik dan mental sangat penting untuk mendukung proses belajar-mengajar yang efektif. Melalui aktivitas fisik yang teratur, seperti olahraga, guru dan siswa dapat meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi stres, serta memperkuat hubungan sosial di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, tim PKM UNM melakukan kegiatan di SMA Negeri 1 Sidrap mengadakan program sosialisasi hidup sehat dengan fokus pada pelatihan olahraga pickleball.

## METODE

Metode pada kegiatan PKM ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya monitoring kebutuhan mitra, Menyusun materi yang akan diberikan, pelaksanaan dan terakhir evaluasi kegiatan PKM. Adapun meliputi pelaksanaan analisis kebutuhan, identifikasi masalah dan merumuskan tujuan. Pada tahap ini tim PKM melakukan mengadakan studi awal ke SMA Negeri 1 Sidrap dengan melakukan wawancara dengan para Guru dan siswa. Dalam pertemuan dibahas tentang beberapa hal yang perlu diketahui sebelum kegiatan pelatihan dilakukan, seperti tujuan dari penyelenggaraan pelatihan, siapa peserta dan apa yang dibutuhkan peserta pelatihan terkait dengan materi, metode teknik pelatihan dan lain-lain.

Tahap Desain Pelatihan Pada tahap desain ini tim PKM melakukan perancangan awal program pelatihan, merancang materi pelatihan dan merancang evaluasi pelatihan secara konseptual yang nantinya akan dijadikan dasar dalam tahapan pengembangan. Langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan untuk memecahkan masalah yang dialami mitra adalah sebagai berikut, yakni pemberian pelatihan terhadap Guru dan siswa yang telah diidentifikasi sebelumnya. Pemberian pelatihan ini dilakukan di sekolah.

Tahap Pengembangan Tahap ini kegiatan dilakukan dengan merealisasikan konsep yang sudah dibuat pada tahap desain yang sudah dilakukan sebelumnya. Dalam kegiatan pengembangan ini merealisasikan kerangka yang dibuat dalam bentuk materi pelatihan, persiapan peralatan yang akan digunakan dalam pelatihan, dan pembuatan evaluasi pelatihan.

Implementasi Tahap implemementasi sering diasosiasikan dengan penyelenggaraan program pelatihan itu sendiri yaitu adanya penyampaian materi pelatihan dari atau instruktur kepada peserta.

Tujuan utama tahap implementasi, yang merupakan langkah realisasi desain dan pengembangan yaitu membimbing peserta untuk mencapai tujuan pelatihan untuk kompetensi, memastikan bahwa pada akhir program pelatihan, peserta perlu memiliki kompetensi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan dalam menerapkan manajemen hidup sehat di lingkungan sekolah dan memahami bagaimana pentingnya Kesehatan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen Kesehatan awal dapat dilihat sebagaimana kesiapan sekolah dalam membentuk dan memberikan fasilitas kepada warganya sekolah untuk memberikan pertolongan pertama dari kecelakaan yang terjadi. Sehingga perlu memahami bagaimana manajemen Kesehatan dapat terimplementasi dengan baik dipadukan dengan kesadaran berolahraga, Pembentukan itu antara lain (1) Tugas dan aktivitas kerja pada pengurus kesehatan ini menyebutkan kegiatan dan tugas kesehariannya dalam tugas tugasnya di setiap aktivitas. Besarnya Potensi kecelakaan setiap hari; (2) Administrasi dan struktural melalui Pengurusan kesehatan pada lingkungan sekolah didasari pada aturan sekolah yang sudah diresmikan dan juga dibina serta dilindungi oleh kepala sekolah beserta jajarannya. Selain itu didukung boleh pemerintah kota Sidrap; dan (3) Prosedur dan pelayanan yang ditunjukkan dengan adanya kebijakan yang bekerjasama. Kerjasama dibidang administrasi menjadi proses kontrol untuk mengetahui berapa siswa yang membutuhkan fasilitas UKS. Siswa mempunyai aturan penggunaan untuk menggunakan fasilitas UKS. Siswa yang saat itu berada di kelas dan mengikuti pelajaran diperbolehkan tidak mengikuti pelajaran. Tetapi dengan syarat siswa mempunyai ijin dari guru kelas yang sedang berlangsung.



Gambar 1. Sosialisasi Hidup Sehat di SMA 1 Sidrap

Selain melakukan sosialisasi terkait manajemen pola hidup sehat tim PKM juga melakukan pengenalan terkait olahraga baru kepada guru maupun siswa adanya olahraga yang praktis. Olahraga yang praktis ini mungkin bisa membantu guru maupun siswa untuk sedikit merubah pola hidup menjadi lebih sehat. Olahraga praktis ini salah satunya yaitu olahraga pickleball.

Pickleball adalah olahraga yang berasal dari Amerika yang ditemukan di pulau Bainbridge, Washington, penemunya bernama Barney McCaallum dan Joel Prichard pada tahun 1965. Pickleball sendiri merupakan olahraga bola padel yang memadukan unsur tenis, bulu tangkis, dan tenis meja. Dua atau empat pemain menggunakan dayung padat yang terbuat dari kayu atau bahan komposit untuk memukul bola polimer berongga, dengan 26-40 lubang melingkar, melintasi net. Selain itu, kita harus memilih lapangan, bola, raket, dan jaring yang tepat. Jika kita pemula dalam permainan ini, kita bisa bermain dengan peralatan yang sudah kita miliki atau bisa disewa di toko perlengkapan olahraga.

Keuntungan mengikuti atau berlatih olahraga pickleball adalah (1) Permainan pickleball bisa membakar antara 286 dan 500 kalori dalam satu jam. Meningkatkan kesehatan pernapasan dan jantung; (2) meningkatkan kesejahteraan; dan (3) Karena kemampuan pickleball untuk membangun tulang, penduduk setempat, pendidik, dan siswa semuanya dapat memperoleh manfaat besar darinya.

Pickleball mempunyai cara bermain, berikut beberapa cara bermain pickleball

(1) Tidak memukul bola di luar batas; (2) Bola harus di servis dengan tangan dan di bawah garis pinggang; (3) Setelah servis bola harus memantul sekali disisi lawan sebelum kembali kesisi anda

untuk diservis lagi; (4) Bola tidak bisa menyentuh zona non-volley saat melakukan servis; dan (5) Permainan berakhir pada 11, 15, atau 21 poin.

Cara memainkan Pickleball ini dapat di mainkan dengan menggunakan paddle untuk memukul bola. Setiap pemain harus memegang 1 buah paddle untuk dapat memukul bola. Untuk memulai pertandingan dapat di lakukan service dengan posisi bola di bawah puser atau lazim di sebut service bawah. Pada mulanya masing-masing pemain berdiri di belakang garis dasar sisi kanan lapangan untuk melakukan service diagonal. Bola dipukul dengan paddle secara diagonal ke zona service lawan. Pelanggaran dalam melakukan service yaitu apabila pemukul memukul bola di atas ketinggian pinggang maupun apabila memantul dari tanah. Selanjutnya setelah melakukan service, pemain lawan bertugas mengembalikan bola ke daerah pemukul. Rally terus berlanjut sampai salah seorang pemain tidak dapat mengembalikan bola ke daerah lawan, atau gagal mengikuti ketentuan tertentu. Service hanya di berikan bagi pemain yang mendapatkan poin.

Karakteristik pemain pickleball merupakan permainan menyenangkan karena mudah di mainkan oleh orang yang tidak memiliki dasar motoric yang baik dan bisa membantu melakukan gaya hidup yang sehat. Ini berarti permainan pickleball dapat dimainkan oleh anak-anak hingga manula dengan waktu yang lama. Karena lapangan pickleball berukuran lebih kecil dibandingkan luas lapangan tenis. Hal penting dalam permainan pickleball yaitu pemain tidak dibolehkan menginjak garis kotak depan dan Ketika permainan berlangsung, semua pukulan harus dilakukan dibelakang kotak depan. Permainan pickleball dapat dimainkan dalam ruangan maupun diluar ruangan. Bermain pickleball dengan komunitas, rekakn kerja, Maupun keluarga merupakan kegiatan yang asyik agar ceria dan bergerak aktif tetap mematuhi protocol Kesehatan dimasa pandemic merupakan cara cerdas untuk berolahraga dengan aman.

Terdapat beberapa perlengkapan utama bermain pickeball seperti dayung (paddles) yang mirip seperti dayung pingpong.dayung pickleball pun dapat dibuat dari berbagai bahan, termasuk kayu, polimer, atau aluminium.permukaan dayung juga dapat dibuat dari serat karbon, fiberglass, atau grafit. Dayung dengan berat sedang rata-rata memiliki berat 7,3-8,4 Ons, Namun ada dayung yang lebih berat atau lebih ringan dari ini.

Umumnya bola pickleball terlihat seperti bola whiffle, dibuat dari plastic dan memiliki lubang dengan berbagai ukuran di permukaan mulusnya. Bola untuk aktivitas di luar ruangan biasanya lebih berat, lebih keras, lebih halus, dan lebih banyak lubangsekitar 40 lubang, sehingga lebih cepat mencapai dayung.



Gambar 2. Bola Pickleball

Ukuran lapangan pickleball lebih kecil dari lapangan tenis dan paling mirip dengan lapangan bulu tangkis ganda. Bentuknya persegi panjang berukuran 20 kaki kali 44 kaki. Untuk ukuran jaring setidaknya 21 kaki dan 9 inci dan tingginya minimal 30 inci.jaring harus terbuat dari kain jala dengan pita putih yang mengikat di bagian atas.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian secara menyeluruh dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai sangat baik (95%). Semua materi teori dan praktek cabang olahraga pickleball yang telah di rencanakan dapat disampaikan pada mitra, meskipun karna keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar. Tujuan olahraga adalah untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan olahraga (Supiati et al., 2021). Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi dapat dinilai sangat baik. Hal ini mengingat kemampuan peserta pelatihan yang sangat antusias dalam mengikuti PKM ini dan banyak memiliki pengalaman dalam gerakan- gerakan Teknik dasar dalam permainan olahraga menggunakan raket seperti bulutangkis dan tenis lapangan. Secara keseluruhan,

kegiatan PKM ini diukur dari keempat komponen diatas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan mitra yang sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian PKM ini.



Gambar 3. Pelatihan Pickleball

Pelatihan olahraga ini diharapkan siswa dan guru tidak hanya bisa mengaplikasikan olahraga ini sehari-hari bahkan menjadi rutinitas wajib. Budaya olahraga akan memunculkan kekuatan daya tubuh yang baik untuk mempertahankan Kesehatan karena Olahraga salahsatunya untuk menjaga kesehatan (Gaetano et al., 2015). Kemudahan olahraga ini dapat memunculkan kesenangan tersendiri bagi warga sekolah sehingga budaya sehat gemar olahraga akan terbentuk dengan sendirinya. Olahraga dapat di jadikan gaya hidup seseorang dalam mengisi waktu aktivitasnya sehari-hari (Pakaya et al., 2020).

Perubahan pelatihan ini diharapkan merubah gaya hidup di SMA Negeri 1 Sidrap menjadi gemar olahraga. Olahraga memiliki fungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Daya tahan dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama (Aditya & Nugroho, 2019; Brook, 2017), tidak hanya terpusat pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga baik manfaatnya bagi kesehatan rohani serta kehidupan sosial individu tersebut karena selain aman, mudah dan murah, olahraga ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun secara massal (Kenari, 2014).

## SIMPULAN

Pola kerja Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) SMA Negeri 1 Sidrap berjalan sesuai visi, misi, dan tujuan UKS. Usaha Kesehatan Sekolah SMA Negeri 1 Sidrap meliputi: adanya jadwal piket, pengembangan program UKS, prosedur pelayanan dan tata tertib, standart operasional pelaksanaan. Dengan adanya pola kerja tersebut, petugas UKS dan Kepala Sekolah yakin bahwa pelayanan usaha kesehatan sekolah akan terus maju dan berkembang.

Partisipasi warga sekolah yang sangat aktif dan antusias terhadap pelayanan yang dilakukan oleh petugas usaha kesehatan sekolah seperti jumat bersih dan sehat, donor darah, sosialisasi kesehatan.

Usaha Kesehatan Sekolah SMA Negeri 1 Sidrap menjalin hubungan kerjasama dan kordinasi dengan beberapa pihak atau instansi dari luar diantaranya: (a) Puskesmas Ketabang. (b) Palang Merah Indonesia (PMI). (c) Badan Narkotika Nasional tingkat Kota. (d) Dinas Pertanian untuk masalah taman boga. (e) Dinas Kesehatan. Jalinan hubungan kerjasama yang cukup lama dan baik menjadikan UKS SMA Negeri 1 Sidrap dipercaya oleh beberapa instansi luar untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan disetiap tahun. Antusias yang tinggi di tunjukkan oleh guru dan siswa SMA Negeri 1 Sidrap terkait olahraga pickleball. Kedepannya olahraga pickleball akan menjadi oalahraga ekstrakurikuler di SMAN 1 Sidrap.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada KONI Kabupaten Sidrap yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, Tim Pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Makassar yang memberikan bimbingan dan arahan secara penuh demi kelancaran kegiatan ini sehingga meminimalisir terjadinya kesalahan

baik secara penulisan maupun secara praktiknya. Terimakasih Kepada Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam menghasilkan regulasi Kerjasama di dunia Pendidikan dan olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 75–79. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Bachri, S., & Mulyati, M. (2021). POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.55122/teratai.v2i2.243>
- Brook, R. H. (2017). Should the Definition of Health Include a Measure of Tolerance? *JAMA*, 317(6), 585. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.14372>
- Citradi, T. (2020). Duh, Indeks Pembangunan Manusia RI No 107 dari 189 Negara! *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20201216142816-4-209558/duh-indeks-pembangunan-manusia-ri-no-107-dari-189-negara>
- Gaetano, R., Paloma, F. G., & Gaetano, A. (2015). Anxiety in the Youth Physical and Sport Activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3), 227–230. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s2p227>
- Kenari, M. A. (2014). Effect of Exercise on Mental Health in the Physical Dimension, Anxiety and Mental Disorder, Social Dysfunction and Depression. *Advances in Applied Sociology*, 04(03), 63–68. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2014.43011>
- Khurniawan, A. W., & Erda, G. (2019). Menciptakan Kehidupan Sehat Di Lingkungan Sekolah. *VOCATIONAL EDUCATION POLICY, WHITE PAPER*, 1(17), 1–18.
- Pakaya, R., Badu, F. D., & Maliki, L. I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Konsumsi Terhadap Insiden Obesitas Sentral. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1) 68–74. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.301>
- Palenewen, T. O. M., Walewangko, E. N., & Sumual, J. I. (2018). Pengaruh Pengeluaran Pemerintah Sektor Pendidikan Dan Sektor Kesehatan Terhadap Ipm Dan Dampaknya Terhadap Kemiskinan di Sulawesi Utara. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 18(4), Article 4. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jbie/article/view/20950>
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span development (Sixteenth edition)*. McGraw-Hill Education.
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2022). Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.247-252>
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. (2021). Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 34–39. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.543>