

## PELATIHAN POLA HIDUP SEHAT DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MTS AL-AMIN PAKIS

Irgi Sugianto<sup>1</sup>, Haris Amrullah<sup>1</sup>, Wiwik Kusmawati<sup>1</sup>, Moh. Zaini<sup>1</sup>, Sudarsono<sup>1</sup>,  
Yusvidha Ernata<sup>1</sup>, Trinovandhi Setyawan<sup>1</sup>, Dedy Irawan<sup>1</sup>, Fuad Azhar Nuh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

<sup>2</sup>SMK Negeri 1 Beji

[wiwikkusmawati@gmail.com](mailto:wiwikkusmawati@gmail.com)

**Abstrak:** Pola hidup merupakan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang. Pola hidup terdiri dari 6 komponen yaitu aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan edukasi hidup bersih dan sehat. Apabila dilakukan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan, maka dapat berpengaruh baik terhadap tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja dan juga memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan adalah melakukan pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Al-Amin Pakis. Kegiatan pelatihan ini meliputi tiga tahap yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, bantuan yang diberikan adalah pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: (a) Penyusunan program, observasi, (b) Survey dan perencanaan, (c) Pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani. Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman tentang pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Al-Amin Pakis.

**Kata Kunci:** Pola hidup sehat, kebugaran jasmani

### Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja dan juga memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar (Umam, 2013: 1). Kebugaran jasmani mempunyai peran sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, seseorang dapat dikatakan bugar apabila dapat melakukan tugas dan pekerjaan sehari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa, seseorang masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga (Kusuma, 2014: 6).

Menurut Nurhasan (2005: 21) kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan gaya hidup di antaranya konsumsi makan, pola aktivitas, lingkungan dan kebiasaan merokok. Jadi jika seseorang memiliki pola hidup yang kurang baik maka akan berpengaruh pada tingkat kebugarannya. Sehingga dianjurkan untuk seseorang khususnya untuk para atlet agar dapat menjaga atau memperbaiki kebugarannya.

Pola hidup merupakan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang. Pola hidup sehat terdiri atasmakan, istirahat, dan olahraga. Apabila dilaksanakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan, maka tingkat kebugaran jasmani seseorang kemungkinan akan dalam keadaan baik (Suryanto, 2015: 13). Menurut Ahira (2011) pola hidup juga menentukan kesehatan

seseorang. Namun pola hidup juga dapat merusak kesehatan seseorang, misalnya, suka merokok, minum minuman keras dan lainnya. Menurut Suryanto (2015: 7) “menghindari rokok dan minuman yang beralkohol juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh”. Sedangkan menurut Syakur (2011: 2) “secara umum orang yang sehat adalah yang tidak merokok, memiliki berat badan ideal, makan makanan sehat dan olahraga yang teratur”.

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Suryanto, 2015: 12). Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai perlu memperhatikan pola hidup sehat, yaitu makan, istirahat, dan berolahraga. Di samping itu harus menghindari gaya hidup yang tidak sehat yang dapat mengganggu kesehatan tubuh, supaya tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dipertahankan (Aryanto, 2013: 12).

Kebugaran jasmani tentunya juga berpengaruh terhadap kondisi fisik bagi para atlet. Karena salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kebugaran jasmani. Tanpa kebugaran jasmani yang baik, atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik (Sumosarjuno, 1989: 12). Menurut Mutohir dan Maksum (2007: 53) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik, yaitu: a) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler; b) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot; c) *muscle strength* yaitu kekuatan otot skeletal; d) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam kontraksi dan; e) *flexibility* yaitu kelentukan. Komponen-komponen kemampuan fisik tersebut sangat menunjang untuk seorang atlet dalam mengikuti suatu kompetisi olahraga agar dapat tampil dengan maksimal. Yang utama pada cabang olahraga sepakbola yang sangat membutuhkan komponen-komponen fisik yang ada pada kesegaran jasmani tersebut.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia bahkan hampir di seluruh dunia. Hampir semua kaum laki-laki baik dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi atau kesenangan. Tapi ada yang bertujuan untuk mencapai prestasi sebagai pemain sepakbola (Luxbacher, 1999: 4). Dalam sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak bisa didapat secara instan, harus ada keseimbangan antara fisik dan keterampilan dasar sepakbola. Untuk mencapai kekuatan fisik yang baik, juga harus ditunjang dengan kebugaran jasmani dan pola hidup atlet sepakbola yang baik pula. Seperti yang dikemukakan oleh Suparno dan Suwandi (2008: 113) bahwa “dalam sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Selain itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik harus diimbangi dengan pola hidup yang baik juga”. Jika hal tersebut bis adipenuhi maka untuk menunjang prestasi yang maksimal di dalam sepakbola tidak akan sulit.

## **Metode**

Untuk mengoptimalkan kegiatan “Pelatihan Pola Hidup Sehat Dan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Al-Amin Pakis” maka perlu disusun tahapan pelaksanaan

agar kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan baik. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan PKM sebagai berikut:

1. Survei dan perencanaan

Kegiatan survei ini dilakukan dengan cara berkoordinasi dan melihat lokasi kegiatan pengabdian PKM bersama-sama dengan mitra. Adapun tempat mitra adalah MTs Al-Amin Pakis.

2. Kegiatan “Pelatihan Pola Hidup Sehat Dan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Al-Amin Pakis” di tempat mitra.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Survei dan Perencanaan

Kegiatan survei ini dilakukan dengan cara berkoordinasi dan melihat lokasi kegiatan pengabdian PKM bersama dengan mitra. Tempat mitra adalah MTs Al-Amin Pakis. Sedangkan perencanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat adalah pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Al-Amin Pakis. Pada perencanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk bertukar pikiran, *sharing* dan mendapatkan saran dan masukan, umpan balik serta terjalin komunikasi yang baik dengan mitra.

2. Pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Al-Amin Pakis berjalan dengan lancar. Ada peningkatan pengetahuan pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Al-Amin Pakis. Setelah pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Al-Amin Pakis, ada peningkatan pemahaman mitra, tampak pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Tingkat Pemahaman Mitra Peserta Pelatihan

No.	Materi	Sebelum	Sesudah
1	Pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani	34	87

Sumber : Dokumen Pribadi

Pola hidup merupakan suatu kebiasaan seseorang sehari-hari dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pola hidup yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan yang baik pula, namun sebaliknya jika pola hidup buruk akan berpengaruh buruk terhadap kesehatannya. Pola hidup terbagi atas 6 komponen di dalamnya diantaranya: berkaitan dengan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan edukasi hidup sehat.

Untuk mendapatkan badan yang segar banyak cara dapat ditempuh, salah satu di antaranya adalah dengan berolahraga. Olahraga dapat dijadikan sebagai bagian kehidupan, sehingga tidak

salah apabila orang mengatakan jangan harap kondisi fisik menjadi optimal dan tetap segar jika tubuh tidak aktif bergerak atau olahraga (Suryanto dan Sutapa, 2006: 149). Agar kesehatan tetap terjaga dan kebugaran tubuh tetap baik, harus melakukan olahraga teratur, yaitu melakukan olahraga tidak hanya dilakukan sekali saja namun harus teratur dilakukan minimal 3-5 kali dalam seminggu dan harus dilakukan secara rutin (KEMENKES RI, 2013: 31).

Untuk memenuhi pola hidup yang baik, tidak hanya dilihat dari segi aktivitas fisik, namun dari segi perilaku seseorang sehari-harinya seperti tidak merokok atau tidak minum minuman beralkohol juga menunjang dalam pola hidup yang baik. Merokok adalah perilaku yang membahayakan kesehatan baik bagi perokok sendiri maupun orang lain dan berakibat buruk bagi kesehatan orang lain karena asap yang dihembuskan (Aryani, 2013: 11).

Penyediaan pangan yang sehat juga membantu dalam menunjang pola hidup, pemain yang mengonsumsi gizi seimbang yaitu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat 60-70%, lemak 10-25%, dan protein 10-25%. Pemain yang sudah mengonsumsi makanan berserat tinggi seperti sayuran dan buah-buahan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayur dan buah berperan sebagai antioksidan, selain itu pada buah-buahan juga menyediakan karbohidrat dan lemak. Oleh karena itu sayuran dan buah-buahan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (KEMENKES RI, 2014: 18). Selain itu dalam pemenuhan kebutuhan tubuh konsumsi air juga sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan. Pemenuhan kebutuhan air di dalam tubuh yaitu sekitar 2 liter atau setara dengan 8 gelas perhari (KEMENKES RI, 2014: 20).

Selain itu peningkatan pencegahan deteksi penyakit juga sangat berkaitan dengan pola hidup. Salah satu dari pencegahan penyakit yaitu dengan mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman yang menyebabkan penyakit (KEMENKES RI, 2014: 21). Oleh karena setiap pemain harus membiasakan mencuci tangan sebelum makan atau setelah melakukan aktivitas agar dapat terhindar dari kuman yang menyebabkan penyakit.

Kualitas lingkungan juga berpengaruh terhadap pola hidup, dikatakan kualitas lingkungan yang baik apabila suatu lingkungan permukiman setiap rumah mempunyai tempat sampah maka lingkungan permukiman dikategorikan lingkungan permukiman yang baik (Julimawati, 2015: 158). Permukiman yang dekat dengan jalan raya akan banyak menyebabkan polusi yang dapat mengganggu kesehatan, maka permukiman yang dekat dengan jalan raya dapat dikatakan permukiman yang kurang baik (Julimawati, 2015: 159).

Perilaku hidup bersih dan sehat meliputi perilaku makan, menjaga kesehatan pribadi mengatur istirahat dan berolahraga. Jika perilaku sehat tersebut dijalankan secara teratur dan menurut ketentuan yang benar, akan berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan (Suharja, 2012:194).

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kerja secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada dasarnya kebugaran jasmani merupakan acuan awal dalam menentukan tingkat kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang untuk kerja fisik

antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar (Sulistiono, 2014: 224). Oleh karena itu seseorang harus dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dalam melakukan suatu pekerjaan atau berprestasi di dalam bidang olahraga dapat diraih secara optimal. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, persepsi yang utama adalah badan harus segar. Untuk memperoleh badan yang segar salah satunya adalah dengan cara berolahraga.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik dapat melakukan aktivitas fisik yang cukup lama dan berani menghadapi tantangan dengan sedikit kemungkinan gagal dalam menghadapi tantangan tersebut dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih rendah. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Neeser (2012: 6) bahwa tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi membuat individu mampu bereaksi terhadap tantangan yang tak terduga lebih cepat dan mungkin menghindari hasil yang tidak diinginkan. Begitu halnya dengan pemain sepakbola jika memiliki kebugaran yang baik maka akan dapat konsentrasi dalam pertandingan dan dalam durasi yang lama.

Dalam sebuah cabang olahraga sangat penting memiliki kebugaran jasmani yang baik. Salah satu cara untuk mencapai kebugaran jasmani yang prima yaitu dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan dalam diri saat melakukan latihan (Suryanto dan Sutapa, 2006: 147). Selain itu untuk menunjang kebugaran jasmani yang baik harus memperhatikan faktor penentu lainnya selain aktivitas fisik yaitu ditentukan oleh jumlah, proporsi dan jenis asupan makanan yang dikonsumsi seseorang. Makanan sangat diperlukan untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang yaitu yang terdiri dari 12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak yang akan mengisi kebutuhan gizi tubuh (Sulistiono, 2014:225).

Dalam olahraga sepakbola selain melatih taktik dan teknik juga sangat diperlukan latihan fisik guna meningkatkan kebugaran fisik pemain selama 90 menit dan guna meningkatkan prestasi yang lebih baik lagi. Upaya peningkatan kebugaran jasmani harus terus ditingkatkan oleh pemain sepakbola.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Pelatihan Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Al-Amin Pakis” dapat meningkatkan pemahaman pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Al-Amin Pakis.

## **Referensi**

- Ahira, A. 2011. *Pengertian Pola Hidup Sehat*. (online), (<http://www.anneahira.com/pengertian-hidup-sehat.html>), diakses 29 Januari 2016.
- Amiq, F. 2016. *SEPAK BOLA (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan dan Strategi Bermain)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Aryani, M. 2013. *Hubungan antara Sikap terhadap Kesehatan dengan Perilaku Merokok di SMA Negeri 1 Pleret Bantul*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FP Universitas Ahmad Dahlan.

- Aryanto, W. 2013. *Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Batty, G.E. 1986. *Coaching Modern Soccer Attack*. Pionir Jaya Bandung.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2014. *Metodologi Penelitian Penerapannya dalam Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Chotimah, C. 2015. *Pengaruh Konsumsi Rokok terhadap Hasil VO<sub>2</sub> Max Pada Pemain Futsal Putra Hatrick Solo*. Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cvejic, D., Tamara, P., Sergej O., 2014. Assessment of Physical Fitness in Children and Adolescents. *Physical Education and Sport*. 11( 2):135-145.
- DEPKES RI. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Bakti Husada.
- Ekowarni, E. 2001. Pola Perilaku Sehat dalam Model Pelayanan Kesehatan Remaja. *Jurnal Psikologi*: (2):97-104.
- Fauzi, F. 2013. *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: UNY.
- FIFA. 2009. *FIFA Laws of The Game*.
- Harsuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Irianto, S. 2011. Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Sport Performance Journal*. 7(1):44-50.
- Julimawati. 2015. Partisipasi Masyarakat dalam Menjaga Kualitas Lingkungan Permukiman di Kecamatan Baleendah. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*. 24(2):155-165.
- KEMDIKBUD RI. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- KEMENKES RI. 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah (UKS)*. Jakarta.
- KEMENKES RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kurniawidjaja, L.M., Dadan, E., Ike, P. 2013. Promosi Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Berpola Hidup Sehat pada Kelompok Senam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 7(9):426-432.
- Kusuma, G.R. 2014. *Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi yang Menstruasi dan Tidak Menstruasi*. Skripsi tidak diterbitkan Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Luxbacher, J. 1999. *Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Merawati, D. 2013. *Pengantar Ilmu Gizi*. Malang. UM Press.
- Muizzah, L. 2013. *Hubungan Antara Kebugaran dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013*. Skripsi tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Mutohir, T.C dan Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Neeser, K. J. 2012. The Mental Benefits of Physical Fitness. (Online). (<http://www.isdy.net/pdf/eng/4.pdf>), diakses pada 17 November 2016.
- Nurhasan, 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Prastyo, E.P. 2014. Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri. *Jurnal Sport Science*. 4(2):49-53.

- Prayoga, I. 2013. *Survey Tingkat Konsumsi Rokok terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Sintang*. Skripsi tidak diterbitkan. Pontianak: FIP Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Rafsanjani, R. 2014. Hubungan antara Status Gizi dan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*. 2(1):30-33.
- Raharjo, C. 2015. *Pengaruh Permainan Sepakbola terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul Yogyakarta Tahun 2014/2015*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sepriadi. 2016. Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Sport Science*. 26 (31): 96-107.
- Sudijono. A. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suharja. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*. 2 (2): 189-201.
- Sulistiono, A.A. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 20 (2): 223-233.
- Sumintarsih. 2008. Menjaga Berat Badan Ideal dengan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Olahraga*. 14 (1): 1-19.
- Sumosarjuno, S. 1989. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suparno&Suwandi.2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1 SMA/MA*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Suryanto& Sutapa, P. 2006. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI. *Jurnal MEDIKORA*. 2(2):147-160.
- Suryanto.2015. Peranan Pola Hidup Sehat terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIK-UNY*. 15(1):1-15.
- Suryantoro, D. 2014. Pengembangan Variasi Latihan *Dribbling* dan *Passing* dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun di SSB AMS Kepanjen Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. 1(1):61-67.
- Syakur. 2011. *Pola Hidup Sehat*, (Online), (<http://359sitti.co.id>), diakses 29 Januari 2016.
- Umam, M.C. 2013. *Hubungan Tingkat Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bola Basket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Wibowo, A.T. 2016. Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (IBL) 2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 2(2):22-36.