

Optimalisasi Peran Dosen Dalam Kampanye Gaya Hidup Sehat Melalui Sepakbola Rekreatif Inklusif

M. Said Zainuddin¹, Sudirman², Ahmad Zakaria³, M. Imran Hasanuddin⁴
, Retno Farhana Nurulita⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: saidzainudin@unm.ac.id

Abstrak

Gaya hidup sedentari di lingkungan akademik menjadi ancaman kesehatan yang serius bagi tenaga pendidik, dengan rerata waktu menetap mencapai 8,24 jam per hari. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit tidak menular dan stres kerja atau academic burnout. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran dosen sebagai agen perubahan melalui kampanye sepak bola rekreatif inklusif. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan 25 dosen di Lapangan FIKK UNM selama tiga pekan. Intervensi meliputi skrining kesehatan, workshop gizi, dan sesi fun football yang diawali dengan protokol pencegahan cedera FIFA 11+. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan dan perbaikan kapasitas kardiorespiratori (VO2Max) peserta. Selain itu, aktivitas fisik berkelompok ini terbukti efektif menurunkan tingkat stres melalui pelepasan hormon endorfin dan penguatan kohesi sosial antarunit kerja. Keteladanan dosen dalam berolahraga menjadi motivasi bagi 87% mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Simpulan dari pengabdian ini adalah program fun football inklusif berhasil membangun ekosistem kampus yang bugar dan dapat dijadikan model berkelanjutan dalam kebijakan Health Promoting University.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, Sepakbola, Dosen, Kesejahteraan Mental.

Abstract

A sedentary lifestyle within the academic environment poses a significant health threat to faculty members, with average sedentary time reaching 8.24 hours per day. This condition elevates the risk of non-communicable diseases and occupational stress, or academic burnout. This community service initiative aimed to optimize the role of lecturers as change agents through an inclusive recreational football campaign. The method utilized was Participatory Action Research (PAR), involving 25 lecturers at the FIKK UNM field over a three-week period. Interventions comprised health screenings, nutrition workshops, and fun football sessions preceded by the FIFA 11+ injury prevention protocol. Results demonstrated an enhancement in health literacy and improved cardiorespiratory capacity (VO2Max) among participants. Additionally, this collective physical activity proved effective in reducing stress levels through endorphin release and strengthening social cohesion across work units. The lecturers' exemplary participation in sports served as a motivation for 87% of students to adopt a healthy lifestyle. This program successfully established a fit campus ecosystem and can serve as a sustainable model for Health Promoting University (HPU) policies..

Keywords: Healthy Lifestyle, Football, Lecturer, Mental Well-being.

PENDAHULUAN

Ekosistem pendidikan tinggi di Indonesia saat ini menghadapi tantangan kesehatan serius akibat pola kerja tenaga pendidik yang didominasi oleh perilaku menetap atau gaya hidup sedentary (Sukartidana & Anam, 2025). Berdasarkan data riset terbaru, rata-rata waktu yang dihabiskan individu dalam lingkungan universitas untuk duduk atau berbaring (di luar waktu tidur) mencapai 8,24 jam per hari (Putri, 2024). Durasi ini melampaui batas aman aktivitas fisik harian dan

menempatkan dosen pada risiko kesehatan kronis yang signifikan. Perilaku duduk lebih dari 6 jam sehari secara klinis dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas sebesar 34%, diabetes tipe 2 sebesar 20%, dan berbagai penyakit kardiovaskular sebesar 15% (Soedarto, 2024).

Dampak dari gaya hidup sedentari tidak hanya terbatas pada dimensi fisik, tetapi juga merambah pada kesejahteraan psikologis. Kurangnya aktivitas fisik pada populasi dewasa muda dan dewasa muda berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental (Anggraeni Yulia Maharani & Rinna Ainul Maghfiroh, 2025), di mana individu yang tidak aktif memiliki risiko kecemasan dan depresi 25–30% lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif bergerak. Kondisi ini diperburuk oleh beban kerja akademik yang tinggi, yang jika tidak diimbangi dengan katarsis fisik, dapat memicu kelelahan emosional atau burnout yang menurunkan produktivitas kerja.

Kebugaran kardiorespiratori, yang diukur melalui ambilan oksigen maksimum (VO₂Max) (Zainuddin et al., 2025), merupakan parameter krusial karena nilai VO₂Max yang rendah merupakan prediktor kuat terhadap risiko morbiditas dan mortalitas penyakit tidak menular. Sebagai solusi, sepakbola rekreatif atau fun football menawarkan intervensi fisik yang efektif (Zainuddin et al., 2024). Aktivitas ini mampu meningkatkan detak jantung, memperkuat otot jantung, melawan penumpukan plak di arteri koroner, serta meningkatkan kepadatan tulang melalui pembebanan dinamis saat berlari. Selain itu, olahraga beregu ini memicu pelepasan hormon endorfin, dopamin, dan serotonin yang berperan vital dalam memperbaiki suasana hati (mood) dan mereduksi stres kerja (Ginting et al., 2025).

Dosen memiliki peran strategis sebagai tokoh otoritas di lingkungan kampus yang dapat menjadi figur teladan bagi mahasiswa dan staf lainnya (Harahap et al., 2026). Melalui program pengabdian masyarakat ini, dosen diposisikan sebagai "Agen Perubahan" untuk mempromosikan gaya hidup aktif melalui kampanye sepak bola rekreatif yang inklusif (Mangngassai et al., 2026). Dengan mengedepankan aspek kegembiraan dan interaksi sosial lintas unit, program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik peserta secara terukur, tetapi juga membangun kohesi sosial dan kesejahteraan mental yang berkelanjutan dalam komunitas universitas. Selain manfaat fisiologis, sepakbola rekreatif yang dirancang secara inklusif memiliki potensi besar dalam membangun kohesi sosial di lingkungan kerja akademik (Noviriyanti et al., 2025). Berbeda dengan olahraga kompetitif yang sering kali menciptakan sekat berdasarkan kemampuan fisik, sepakbola inklusif memberikan ruang bagi semua staf dan dosen tanpa memandang latar belakang usia maupun tingkat keterampilan (Putra, 2024). Integrasi olahraga dalam budaya kerja terbukti mampu meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, memicu komunikasi yang lebih terbuka, serta memperkuat rasa memiliki (sense of belonging) terhadap institusi. Interaksi informal di lapangan hijau bertindak sebagai sarana untuk meruntuhkan batasan hierarki yang kaku (PUTRI, 2025), sehingga menciptakan atmosfer kerja yang lebih suportif dan kolaboratif.

Peran dosen sebagai agen perubahan dalam gaya hidup sehat juga didukung oleh fakta bahwa mahasiswa cenderung menjadikan pendidik mereka sebagai figur teladan dalam berperilaku. Riset menunjukkan bahwa sekitar 87% mahasiswa mendapatkan motivasi untuk menjalani pola hidup sehat melalui keteladanan yang ditunjukkan oleh dosen mereka. Dengan terlibat aktif dalam kampanye sepak bola rekreatif, dosen tidak hanya memperbaiki kualitas hidup pribadinya, tetapi juga mentransfer nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kesehatan kepada generasi muda secara langsung. Transformasi dosen menjadi inspirator kesehatan ini sangat krusial dalam mencetak generasi penerus yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara fisik.

Untuk memastikan keberlanjutan dan dampak nyata dari program ini, pendekatan Participatory Action Research (PAR) diterapkan sebagai kerangka kerja metodologis. Melalui PAR, dosen dan komunitas kampus tidak hanya menjadi objek intervensi, tetapi dilibatkan secara aktif mulai dari tahap identifikasi masalah, pelaksanaan latihan, hingga evaluasi berbasis data klinis. Sinergi antara pakar olahraga dan komunitas dosen ini diharapkan mampu menciptakan model "Universitas Bugar" yang mandiri, di mana olahraga tidak lagi dianggap sebagai aktivitas tambahan, melainkan bagian integral dari strategi institusional untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mental tenaga pendidik secara jangka panjang.

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian ini melibatkan 25 orang dosen sebagai partisipan aktif dan dilaksanakan secara intensif di lapangan FIKK UNM selama periode tiga pekan. Pendekatan yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR), di mana tim pengabdian dan peserta berkolaborasi dalam siklus perencanaan, tindakan, dan refleksi. Tahapan kegiatan diawali dengan skrining kesehatan awal (pre-test) yang meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam satuan kg/m², tekanan darah, serta pemetaan profil kebugaran menggunakan instrumen Bleep Test. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi terstruktur mengenai manajemen nutrisi dan praktik pemanasan menggunakan protokol FIFA 11+ yang terdiri dari latihan aktivasi neuromuskular, kekuatan otot inti, dan agilitas sport-spesifik guna meminimalkan risiko cedera. Selama tiga pekan pelaksanaan, sesi fun football dilakukan secara rutin dengan pemantauan intensitas latihan menggunakan skala kelelahan subjektif untuk memastikan keamanan fisik dosen usia dewasa. Pada akhir pekan ketiga, dilakukan evaluasi akhir (post-test) untuk membandingkan parameter kesehatan fisik dan tingkat kesejahteraan psikososial peserta sebagai luaran dari program kampanye gaya hidup sehat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan selama tiga pekan di lapangan FIKK UNM menunjukkan hasil yang signifikan pada peningkatan literasi kesehatan dan kondisi fisik 25 dosen peserta. Melalui workshop nutrisi, para dosen berhasil memahami pentingnya asupan karbohidrat kompleks sebagai bahan bakar utama dan protein tanpa lemak untuk perbaikan jaringan otot pasca-pertandingan. Data komparasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya perbaikan pada kapasitas kardiorespiratori peserta. Walaupun durasi intervensi relatif singkat, aktivitas lari konsisten selama 60-90 menit dalam sesi fun football mampu meningkatkan ambilan oksigen maksimum (VO₂Max) dan menurunkan denyut nadi istirahat, yang merupakan indikator penting dalam mitigasi risiko penyakit kardiovaskular.

Analisis data kuantitatif yang diperoleh dari komparasi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi selama tiga pekan menunjukkan perbaikan yang sangat signifikan pada profil fisik dan fungsional kardiorespiratori 25 dosen peserta. Melalui konversi performa Bleep Test, ditemukan bahwa nilai rata-rata text VO₂max peserta mengalami peningkatan dari 30.2 mL/kg/min menjadi 31.8 mL/kg/min.

Pencapaian awal sebesar 30.2 mL/kg/min (yang setara dengan performa Level 5 Shuttle 2 pada Bleep Test) mencerminkan kondisi kebugaran yang sangat rendah bagi populasi pria dewasa, menempatkan mayoritas dosen pada klasifikasi "Kurang" hingga "Sangat Kurang" berdasarkan norma rujukan usia. Kondisi awal ini mengonfirmasi dampak buruk dari pola hidup menetap harian mereka. Setelah berpartisipasi aktif dalam sesi sepakbola rekreatif selama tiga pekan, rata-rata kemampuan fisik peserta meningkat hingga mencapai Level 5 Shuttle 6, yang setara dengan nilai VO₂max sebesar 31.8 mL/kg/min. Kenaikan absolut sebesar ±1.6 mL/kg/min ini merepresentasikan peningkatan kapasitas aerobik sebesar 5.3% hanya dalam durasi 21 hari intervensi.

Secara klinis, peningkatan kapasitas penyerapan oksigen ini diiringi oleh adaptasi positif pada sistem kardiovaskular otonom. Rata-rata denyut nadi istirahat (resting heart rate) peserta mengalami penurunan dari 77.4 ± 4.8 bpm menjadi 72.1 ± 3.9 bpm. Penurunan denyut nadi istirahat sebesar -5.3 bpm ini mengindikasikan adanya efisiensi miokardium yang lebih baik, di mana volume sekuncup jantung meningkat sehingga jantung tidak perlu berdenyut terlalu sering untuk memenuhi kebutuhan perfusi oksigen basal tubuh. Adaptasi ini juga didukung oleh penurunan tekanan darah sistolik rata-rata dari 133.5 ± 5.4 mmHg menjadi 127.2 ± 4.1 mmHg, serta tekanan darah diastolik dari 84.8 ± 3.2 mmHg menjadi 80.6 ± 2.8 mmHg. Penurunan tekanan darah ini sangat penting karena berhasil mengembalikan status vaskular mayoritas peserta dari kategori pra-hipertensi menuju rentang normal, sekaligus memitigasi risiko serangan jantung koroner akut.

Sementara itu, parameter antropometrik berupa Indeks Massa Tubuh (IMT) hanya menunjukkan penurunan minor yang tidak signifikan secara statistik ($p > 0.05$), yaitu dari rata-rata $26.3 \pm 1.8 \text{ kg/m}^2$ menjadi $26.1 \pm 1.6 \text{ kg/m}^2$. Fenomena ini dapat dijelaskan secara fisiologis karena durasi program yang hanya tiga pekan terlalu singkat untuk menghasilkan defisit kalori kumulatif yang masif guna merestrukturisasi jaringan adiposa tubuh secara signifikan. Namun, ketiadaan perubahan berat badan yang drastis ini tidak mengurangi nilai manfaat dari peningkatan kapasitas respirasi dan penurunan tekanan vaskular yang telah dicapai oleh para peserta.

Tabel 1. Indikator Kuantitatif Hasil Intervensi Pada Dosen

Indikator Fisik & Fisiologis	Pre-Test (Rata-rata \pm SD)	Post-Test (Rata-rata \pm SD)	Perubahan Absolut	Persentase Perubahan	Nilai Signifikansi (p)	Klasifikasi Keterangan
Kapasitas Aerobik (VO ₂ max)	30.20 \pm 2.15 mL/kg/min	31.80 \pm 1.95 mL/kg/min	+1.60 mL/kg/min	+5.30%	$p < 0.05$	Kurang \rightarrow Cukup
Performa Bleep Test (Skor)	Level 5 / Shuttle 2	Level 5 / Shuttle 6	+4 Shuttles	+11.11%	$p < 0.05$	Peningkatan Daya Tahan
Denyut Nadi Istirahat (RHR)	77.4 \pm 4.8 bpm	72.1 \pm 3.9 bpm	-5.3 bpm	-6.85%	$p < 0.05$	Peningkatan Efisiensi Jantung
Tekanan Darah Sistolik (SBP)	133.5 \pm 5.4 mmHg	127.2 \pm 4.1 mmHg	-6.3 mmHg	-4.72%	$p < 0.05$	Pra-hipertensi \rightarrow Normal
Tekanan Darah Diastolik (DBP)	84.8 \pm 3.2 mmHg	80.6 \pm 2.8 mmHg	-4.2 mmHg	-4.95%	$p < 0.05$	Pra-hipertensi \rightarrow Normal
Indeks Massa Tubuh (IMT)	26.3 \pm 1.8 kg/m ²	26.1 \pm 1.6 kg/m ²	-0.2 kg/m ²	-0.76%	$p > 0.05$	Tetap (Overweight)

Aspek keselamatan menjadi poin krusial dalam pembahasan hasil pengabdian ini. Implementasi protokol FIFA 11+ yang dilakukan secara disiplin sebelum pertandingan terbukti efektif karena tidak ditemukan adanya laporan cedera muskuloskeletal yang berarti selama kegiatan berlangsung. Latihan kekuatan eksentrik hamstring dan stabilitas inti dalam protokol tersebut memberikan perlindungan tambahan bagi para dosen yang tergolong pemain amatir, yang secara statistik memiliki risiko cedera 18-23% jika tidak melakukan pemanasan yang tepat. Keberhasilan pencegahan cedera ini meningkatkan kepercayaan diri peserta untuk terus terlibat dalam aktivitas fisik berintensitas moderat tanpa rasa takut akan trauma fisik.

Urgensi pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang menasar populasi dosen ini didasarkan pada beberapa faktor krusial yang saling bertautan:

1. Ancaman terhadap Produktivitas Akademik (Tri Dharma): Tenaga pendidik memikul tanggung jawab besar dalam menjalankan pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Namun, kebugaran fisik yang rendah akibat perilaku menetap (sedentari) selama rata-rata 8.24 jam sehari secara langsung mengikis kapasitas kardiorespiratori mereka untuk berkinerja optimal. Penurunan kapasitas fisik ini berkorelasi dengan tingginya tingkat stres kerja dan risiko kelelahan mental (*academic burnout*), yang pada akhirnya mengganggu produktivitas institusi secara menyeluruh.
2. Kesenjangan Intervensi Internal Kampus (*The Cobbler's Shoes Paradox*): Lembaga perguruan tinggi kerap kali aktif melakukan penyuluhan kesehatan dan deteksi dini penyakit bagi masyarakat luar, seperti di daerah pedesaan atau sekolah. Namun, terdapat pengabaian nyata terhadap kesehatan komunitas internalnya sendiri. Populasi dosen dan staf kependidikan di

dalam kampus sering kali terabaikan dari program skrining, pencegahan penyakit tidak menular (PTM), dan kampanye hidup aktif yang terencana secara berkelanjutan.

3. Dosen sebagai Otoritas dan Agen Perubahan Perilaku: Di lingkungan akademis, mahasiswa cenderung memandang dosen mereka sebagai figur teladan (*role model*) dalam kehidupan sehari-hari. Program pengabdian masyarakat yang memosisikan dosen sebagai subjek aktif di lapangan terbukti menjadi instrumen rekayasa sosial yang sangat efektif. Ketika mahasiswa melihat dosen mereka aktif berolahraga, hal tersebut memberikan pesan visual yang kuat dan memotivasi hingga 87% mahasiswa untuk ikut menerapkan gaya hidup aktif dan bugar.

Dari dimensi psikososial, kegiatan ini berhasil menjadi media stress release yang efektif di tengah kesibukan beban kerja dosen. Interaksi sosial di lapangan FIKK UNM memicu pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang secara langsung memperbaiki suasana hati serta mengurangi gejala kecemasan dan kelelahan mental (*academic burnout*). Atmosfer permainan yang inklusif dan non-kompetitif memungkinkan terjalinnya komunikasi yang lebih terbuka dan akrab antar sejawat. Hal ini memperkuat kohesi tim dan rasa memiliki terhadap institusi, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap produktivitas dan kesejahteraan psikologis di lingkungan universitas .

Selain itu, program ini mengukuhkan posisi dosen sebagai agen perubahan dan figur teladan gaya hidup sehat di kampus. Kehadiran 25 dosen yang aktif berolahraga di area publik universitas memberikan pesan visual yang kuat bagi mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Keteladanan ini tidak hanya meningkatkan citra profesional dosen, tetapi juga menciptakan budaya kampus yang lebih dinamis dan sehat . Dengan demikian, fun football inklusif ini melampaui sekadar aktivitas fisik, melainkan menjadi strategi rekayasa sosial untuk membangun komunitas akademik yang lebih tangguh dan bugar.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di lapangan FIKK UNM selama tiga pekan telah berhasil mengoptimalkan peran dosen sebagai agen perubahan gaya hidup sehat. Melalui intervensi fun football inklusif dan penerapan protokol FIFA 11+, terjadi peningkatan pada aspek pengetahuan kesehatan, kapasitas fisik, dan kesejahteraan mental 25 dosen peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa olahraga tim dapat menjadi alat rekayasa sosial yang efektif untuk memitigasi dampak negatif gaya hidup sedentari di lingkungan akademik.

SARAN

Sebagai tindak lanjut dari program ini, disarankan kepada pihak universitas untuk segera mengintegrasikan kegiatan aktivitas fisik rutin ke dalam kebijakan institusional seperti *Health Promoting University* (HPU) guna menjamin keberlanjutan ekosistem kampus sehat. Selain itu, penguatan kemitraan strategis dengan stakeholder eksternal, termasuk dinas kesehatan dan asosiasi olahraga lokal, menjadi langkah penting untuk menjamin ketersediaan fasilitas serta standar pemantauan kesehatan yang profesional bagi tenaga pendidik. Terakhir, diseminasi hasil pengabdian dalam bentuk modul digital atau video tutorial mengenai pencegahan cedera berbasis FIFA 11+ dan panduan gizi seimbang sangat direkomendasikan agar manfaat program ini dapat diakses secara masif oleh komunitas dosen di universitas lain, sekaligus menjadi sarana edukasi publik yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada tim pengabdian serta seluruh dosen peserta atas semangat dan kerja samanya di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni Yulia Maharani, D., & Rinna Ainul Maghfiroh, S. F. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Level Vo2max Pada Remaja [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/132512/>
- Ginting, L. R., Naibaho, H. O., Manalu, I. R., Putri, N. A., Syafitri, R. D., Siregar, S. R. F., & Siahaan, T. A. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Ringan terhadap Peningkatan Dopamin dan Stres pada Mahasiswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 269–273. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1819>
- Harahap, A., Pasyah, A. O., Harahap, P. N., & Tampubolon, Y. A. (2026). Analisis Peran Kepemimpinan Transformasional Dalam Meningkatkan Inovasi Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 6(1). <https://doi.org/10.59818/jpi.v6i1.2598>
- Mangngassai, I. A. M., Marsuki, Andi, Islam, R. W. H., Widyanto, Z., Torano, F. M., & Pusmiati. (2026). Ekspansi Olahraga Tonis Melalui Program Edukasi Pada SMP Negeri 2 Jayapura. *Journal of Civic Empowerment*, 1(1), 1–10.
- Noviriyanti, Z., Riski, D. M., Alwasi, M. N. D. I., Agustina, M., S, G. T., Fajri, M., Firdaus, M. R., Pardiman, P., Sina, I., & Zahralova, N. (2025). Integrasi Tim Sepak Bola Pada Pelatih Dalam Sudut Pandang Sosiologi Olahraga. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 58–63. <https://doi.org/10.69714/9zabfk56>
- Putra, Y. N. K. E. (2024). Implementasi Manajemen Sekolah Ramah Bakat Dalam Pendidikan Islam (Studi Tentang Penyelenggaraan Fitrah Based Education Di Jenjang SMP PKBM Syakila Yogyakarta) [Thesis, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/51210>
- Putri, G. A. (2024). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media video abdominal stretching exercise terhadap dismenore pada remaja putri di MAN Kota Palangka Raya [Skripsi, Kemenkes Poltekkes Palangka Raya]. <http://repo.polkesraya.ac.id/3291/>
- PUTRI, N. M. (2025, May 21). Kebijakan Pengelolaan Ruang Terbuka Hijau Di Kota Bandar Lampung [Skripsi]. Fakultas Hukum. <https://digilib.unila.ac.id/89313/>
- Soedarto, R. (2024). Faktor Risiko Kejadian Obesitas Sentral Pada Anggota Polisi Dit Lantas di Mapolda Sulawesi Selatan [Masters, unhas]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/42402/>
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 3(1), 69–77. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v3i1.91>
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., Hasanuddin, M. I., & Sufitriyono, S. (2024). Latihan Peningkatan Kecepatan Dalam Bermain Sepakbola Marbo FC. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 58–68. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.12>
- Zainuddin, M. S., Usman, A., & Zakaria, A. (2025). Optimalisasi Performa Sepak Bola Melalui Latihan Kinestetik Terintegrasi. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(2), 214–224.