

Strengthening Floor Gymnastics Learning to Reduce Anxiety and Enhance Students' Learning Interest

Idah Tresnowati¹, Gilang Nuari Panggraita², Lukman Alfaris³, Larasati⁴, Nurul Aqil Nahari Fasyil⁵

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: idahumpp88@gmail.com



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i2.9360>

Abstract: *Floor gymnastics learning often causes anxiety among students due to fear of injury, lack of self-confidence, and limited mastery of movement techniques. These conditions may lead to low learning interest and suboptimal learning outcomes. This Community Service Program (PkM) aimed to strengthen the learning process of floor gymnastics in order to reduce students' anxiety and enhance their interest in learning through a safe, gradual, and enjoyable instructional approach. The program was conducted on May 8, 2026, at MA Salafiyah Syafi'iyah Proto, Pekalongan Regency, involving students as participants. The implementation methods included the delivery of educational materials on the importance of mental preparedness in floor gymnastics learning, demonstrations of basic techniques, guided step-by-step practice sessions, and continuous motivation and feedback throughout the learning process. The results indicated that the program made a positive contribution to improving students' self-confidence in participating in floor gymnastics activities. Students demonstrated greater willingness to perform each movement, showed higher enthusiasm during the learning activities, and displayed stronger motivation to engage in the learning process. It is expected that this program will create a more conducive learning environment, thereby reducing students' anxiety and increasing their interest in learning floor gymnastics. Furthermore, the program serves as an effort to support student-centered physical education by promoting a balanced development of both physical and psychological aspects.*

Keyword: *community service, floor gymnastics, anxiety, learning interest, self-confidence.*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta keseimbangan emosional peserta didik. Pembelajaran ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk karakter positif, seperti sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani dirancang secara terpadu dengan mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor agar peserta didik dapat berkembang secara utuh dan berkesinambungan (Anasih1, 2025), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berorientasi pada pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai media pembelajaran untuk mengoptimalkan perkembangan peserta didik, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional, sehingga mampu mendukung terbentuknya individu yang sehat, aktif, dan berkarakter (Darumoyo, 2025) salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditingkat sekolah menengah pertama (SMP) yaitu materi senam lantai, terdapat beberapa gerakan senam

lantai antara lain sikap lilin, kayang, guling depan, guling belakang, guling lenting, *handstand*, *headstand* terdapat beberapa hal yang mempengaruhi pada pelaksanaan materi senam lantai pada siswa agar berjalan dengan efektif salah satunya faktor kecemasan, sebagian siswa mengalami kecemasan saat melakukan gerakan senam lantai sehingga siswa kurang berminat dalam melakukan materi senam lantai

Dalam konteks ini, Program Pengabdian kepada masyarakat (PKM) dirancang untuk memberikan sosialisasi penguatan pada diri siswa melalui metode pembelajaran interaktif dan permainan edukatif. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta, memperkuat pemahaman konsep belajar serta menumbuhkan minat belajar melalui pengalaman langsung. Metode pembelajaran *experiential learning* yaitu proses pembelajaran berdasarkan pengalaman sehingga memberikan kesan pada siswa yang membuat siswa tersebut ingin selalu melakukannya (Pratama & Indahwati, 2021). Melalui kegiatan ini siswa diperkenalkan pada konsep pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani merasa nyaman dan antusias.

Pelaksanaan program ini mengintegrasikan berbagai metode pembelajaran partisipatif seperti simulasi permainan yang mengandung unsur teknik dasar senam lantai, *role-playing*, diskusi kelompok dan permainan edukatif berbasis kasus sederhana. Strategi ini bertujuan untuk mengembangkan tidak hanya aspek kognitif tetapi juga keterampilan. Dengan demikian program ini tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan anak-anak pada pondok pesantren dalam menghadapi berkembangnya ilmu pendidikan. Kebanyakan anak-anak pada pondok pesantren untuk kualitas tidur kurang karena terlalu banyak kegiatan yang dilakukan mengonfirmasi tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk di lingkungan pesantren, namun tidak mengkaji dampaknya terhadap kebugaran jasmani (Fasy, 2026).

Dengan demikian penguatan yang dilakukan dalam pembelajaran senam sehingga kecemasan yang dihadapi dapat berkurang bahkan menjadikan siswa meningkat dalam pembelajaran senam lantai. Penguatan ini tidak hanya memberikan penguatan namun dapat membekali siswa dalam pembelajaran agar selalu semangat menuntut ilmu. Pelaksanaan PKM di MA Salafiyah Syafi'i Proto kabupaten Pekalongan memiliki tingkat urgensi yang sangat tinggi mengingat karakteristik lingkungan pendidikan pesantren yang memiliki jadwal kegiatan harian yang sangat padat. Aktivitas pembelajaran formal yang dipadukan dengan kegiatan keagamaan menyebabkan sebagian besar siswa memiliki waktu istirahat yang relatif terbatas. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, meningkatkan kelelahan fisik maupun mental, serta memengaruhi kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi senam lantai. Materi senam lantai merupakan salah satu kompetensi dasar dalam pembelajaran PJOK yang

menuntut penguasaan keterampilan gerak, keseimbangan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, serta keberanian dalam melakukan berbagai teknik dasar, seperti guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, handstand, dan headstand. Bagi sebagian siswa, gerakan-gerakan tersebut sering kali dipersepsikan sebagai aktivitas yang sulit dan berisiko sehingga memunculkan kecemasan ketika harus mempraktikkannya. Kecemasan tersebut dapat berupa rasa takut terjatuh, takut mengalami cedera, takut melakukan kesalahan gerak, maupun rasa malu ketika melakukan praktik di depan teman-temannya. Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka akan berdampak pada rendahnya partisipasi siswa, menurunnya minat belajar, serta kurang optimalnya pencapaian hasil belajar pada materi senam lantai.

Metode

Metode sosialisasi penguatan pembelajaran senam untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan pembelajaran ini khususnya pada materi senam dipengaruhi berbagai aspek, pertama motivasi diri menjadi unsur penting karena dengan dorongan pada diri sendiri untuk belajar senam lantai dapat menumbuhkan semangat untuk mengikuti aktivitas dengan suka rela, Rasa percaya diri atau kompetensi juga berperan besar, sebab siswa yang merasa mampu melakukan gerakan akan lebih aktif berpartisipasi. Selain itu, pengalaman sebelumnya dalam kegiatan olahraga atau aktivitas serupa dapat meningkatkan keterlibatan karena siswa lebih mudah menyesuaikan diri Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi yang diharapkan. Penguatan ini dilaksanakan di MA Salafiyah Syafi'iyah Proto Kabupaten Pekalongan pada tanggal 8 Mei 2026 dan memberikan kontribusi positif pada siswa untuk membekali rasa percaya diri dalam proses belajar.

Selanjutnya rencana pengabdian ini akan dilakukan dengan berbagai kegiatan yang terdiri dari dibawah ini :

Tabel 1. Rencana Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Waktu Kegiatan	Kegiatan	Lokasi Kegiatan
1	08.00-0830 wib	Pembukaan	ruang aula
2	08.30-10.00 wib	penyampaian materi	ruang aula
		permainan edukatif,dan latihan senam dasar	
3	10.00-11.30 wib	senam lantai	halaman sekolah
4	11.30-13.00 wib	Isoma	kondisional
5	13.00-15.00 wib	evaluasi kegiatan	ruang aula

Rencana kegiatan ini merupakan tahapan yang akan dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat secara terstruktur dan kolaboratif. Oleh karena itu pelaksanaan program ini dibagi ke dalam beberapa tim kerja yang memiliki peran masing – masing dalam tiap sesi untuk mendukung keberhasilan kegiatan. Adapun metode yang digunakan dalam penguatan dalam pembelajaran senam lantai untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan minat belajar ini dirancang secara efektif melalui pendekatan interaktif, psikologis dan permainan edukatif, guna meningkatkan peserta terhadap konsep dasar pembelajaran senam lantai. Metode ini tidak hanya menekankan pada penyampaian materi secara teoritis tetapi juga pada keterlibatan aktif siswa melalui permainan agar psikologis kecemasan siswa dapat ditekan dengan permainan sederhana yang menuju gerakan dasar senam lantai. Dengan adanya pendampingan langsung dari fasilitator siswa pondok pesantren ini dapat mempraktekkan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks yang lebih aplikatif dan kreatif sehingga mampu memperoleh nilai dalam pelajaran PJOK materi senam lantai dapat memenuhi kriteria ketuntasan. Dengan demikian kegiatan ini diharapkan memberikan motivasi dalam belajar dan memberikan kebugaran jasmani pada siswa pondok pesantren yang padat akan kegiatan.

Adapun tugas dan peran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Peran dan tugas Team Kegiatan Pengabdian

No	Nama	Team	Kepakaran	Uraian Tugas
1	Idah Tresnowati	Ketua PKM	Penjas	mengkoordinasikan seluruh kegiatan PKM serta memastikan pelaksanaan program berjalan sesuai rencana dan tujuan
2	Gilang Nuari P	Anggota PKM	Penjas	bertindak sebagai instruktur/fasilitator dalam penyampaian materi penguatan dan kecemasan
3	Lukman Alfariis	Anggota PKM	Bahasa Indonesia	mengelola logistik perlengkapan kegiatan, serta mendukung kebutuhan operasional selama program berlangsung

4	Nurul Aqil Nahari Fasy	Anggota PKM	mahasiswa penjas	membantu pelaksanaan kegiatan, pendampingan dalam penguatan peserta, serta dokumentasi kegiatan
5	Natasha Jihan Alaya	Anggota PKM	mahasiswa penjas	membantu pelaksanaan pendampingan peserta serta dokumentasi kegiatan
6	Achmad Faturohim Nashoha	Anggota PKM	mahasiswa penjas	membantu evaluasi kegiatan, monitoring peserta serta penyusunan laporan hasil kegiatan

Prosedur kerja untuk merealisasikan metode yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian ini dirancang melalui dua tahap utama yaitu monitoring dan evaluasi yang disesuaikan dengan konteks penguatan secara psikologis. Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Dalam pendekatan ini, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga diajak untuk memahami materi secara kritis, melakukan praktik secara langsung, serta merefleksikan pengalaman mereka selama mengikuti program. Metode ini dipilih untuk menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap proses pembelajaran dan membangun kesadaran internal tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik. Melalui kombinasi edukasi dan partisipasi aktif, program diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan serta memberikan dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari peserta, khususnya di lingkungan sekolah dan rumah (Riyanto et al., 2025). Evaluasi ini bertujuan untuk melihat sejauh mana terjadi peningkatan dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai. Dengan sistem monitoring yang terstruktur dan evaluasi yang komprehensif, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang signifikan dan berkelanjutan dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan serta kesiapan anak-anak pondok pesantren dalam menghadapi dinamika pendidikan modern.

Hasil dan Diskusi

Sosialisasi penguatan dalam pembelajaran senam lantai untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan pembelajaran bertujuan memberikan kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya pada materi senam lantai dimana anak-anak pondok pesantren ini tergolong siswa yang memiliki tingkat aktivitas yang sangat padat. terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi terhadap ketidakmampuan dirinya dibandingkan laki-laki. Sebaliknya, laki-laki umumnya menunjukkan karakter yang lebih aktif, eksploratif, dan berani mengambil tindakan, sedangkan perempuan lebih sensitif dalam merespons berbagai situasi. Pada dasarnya, setiap individu pernah mengalami kecemasan sebagai bagian dari respons psikologis yang wajar. Namun, apabila kecemasan muncul secara berlebihan atau terlalu sering, kondisi tersebut dapat memengaruhi keberanian dan rasa percaya diri seseorang. Kecemasan merupakan respons terhadap adanya ancaman atau bahaya yang berfungsi sebagai peringatan, tetapi pada kondisi tertentu dapat menyebabkan individu kehilangan kendali terhadap situasi yang dihadapinya (Hanan et al., 2023). Dalam kegiatan ini, peserta diberikan tugas untuk berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK secara aktif seperti memberikan permainan tradisional, permainan bermain serta penguatan pemberian motivasi secara psikologis pada siswa. Selain itu siswa diajarkan bagaimana mengatasi kecemasan saat melakukan aktivitas olahraga yang muncul saat pembelajaran. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta semakin percaya diri dalam memahami dan mempraktekkan gerakan dasar senam lantai serta memiliki keterampilan lebih siap diterapkan setiap pembelajaran di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu faktor utama dari kegiatan ini adalah penguatan pada siswa yang meliputi kepercayaan diri, kreativitas, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan serta peningkatan minat siswa dalam setiap pembelajaran khususnya pada mata pelajaran PJOK dan materi khusus senam lantai. melalui berbagai sesi interaktif peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekkan gerakan gerakan dasar senam yang disukai, saling membantu gerakan gerakan senam lantai tersebut sehingga diskusi sesama teman sejawat terjadi. Dampak dari adanya diskusi dengan teman ini akan memberikan motivasi dari segi psikologis dari masing masing siswa terbentuk dengan baik. Dalam pembelajaran senam lantai, salah satu permasalahan yang kerap dialami peserta didik adalah tingginya tingkat kecemasan pada saat sebelum, ketika, maupun setelah mempraktikkan teknik meroda. Kecemasan pada dasarnya merupakan respons alami individu terhadap berbagai situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Respons ini berfungsi sebagai sistem peringatan dini yang membantu individu mempersiapkan diri dalam menghadapi bahaya melalui mekanisme *fight*, *flight*, atau *freeze*. Akan tetapi, apabila intensitas kecemasan menjadi berlebihan, sulit dikontrol, dan muncul secara mendadak, kondisi

tersebut berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) (Umam, 2023).

Berikut ini adalah beberapa dokumentasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada siswa MA Salafiyah Syafi'iyah Proto kabupaten pekalongan



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM



Gambar 2. Kegiatan PKM

Pembahasan

Soaialisasi Penguatan dalam pembelajaran senam untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan minat belajar dilaksanakan di MA Salafiyah Syafi'iyah Proto kabupaten pekalongan pada kelas VII dan VIII bertujuan untuk memberikan penguatan secara psikologi emosional dan kecemasan pada siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya materi teknik dasar senam lantai. Karena materi senam lantai ini masuk dalam kurikulum pembelajaran dimana setiap siswa yang banyaknya aktivitas pada pondok pesantren ini minat belajar pada PJOK sedikit sehingga ketika masuk pada materi senam lantai kecemasan mereka meningkat yang menjadikan mereka malas mengikuti pembelajaran. Program ini memberikan pemahaman pada siswa Olahraga meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental diperbaiki dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati negatif dan dengan meningkatkan harga diri dan fungsi kognitif, Olahraga juga dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang sering kali tinggi pada penderita anxiety disorder. Penurunan kadar kortisol ini berkontribusi pada

perasaan relaksasi dan kesejahteraan (Rahman, n.d.). salah satu hasil utama dari kegiatan ini adalah terbentuknya mental siswa dalam pembelajaran PJOK sehingga tingkat kecemasannya berkurang saat melakukan gerakan dasar senam lantai dengan dapat meningkatkan minat belajar siswa pada pembelajaran PJOK didalam materi senam lantai. (Juhanis, Fatoni, 2025) Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan motivasi dan konsentrasi, serta risiko cedera yang lebih tinggi akibat kurang fokus saat berkompetisi.

Sosialisasi penguatan dalam pembelajaran senam lantai untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan minat belajar siswa ini berhasil memberikan dasar kuat dalam pembelajaran PJOK, aktivitas aktif siswa menjadi hal sangat berkesan sehingga siswa ini mampu mendapatkan nilai bagus dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai. Kegiatan ini membekali siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diadakan di sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai dengan sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Nanda Ayu Setiawati, 2024). Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa tampak kurang percaya diri ketika mengikuti pembelajaran senam lantai. Kondisi tersebut diperkuat oleh karakteristik kehidupan di lingkungan pesantren yang menyebabkan kualitas tidur siswa cenderung kurang optimal akibat padatnnya aktivitas harian Penelitian Fasy (2026) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah banyak ditemukan pada lingkungan pesantren dan berpotensi memengaruhi kondisi fisik peserta didik. Penurunan kondisi fisik tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan rasa lelah, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kesiapan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran yang memerlukan kemampuan motorik dan keberanian seperti senam lantai. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program penguatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknik senam lantai, tetapi juga memberikan dukungan psikologis kepada siswa agar mampu mengelola kecemasan yang muncul selama proses pembelajaran.

Melalui kegiatan PKM, siswa diberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan melalui permainan edukatif, simulasi gerak, diskusi kelompok, serta aktivitas kolaboratif yang dirancang sesuai karakteristik peserta didik. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung sehingga mampu membangun rasa percaya diri, meningkatkan keberanian mencoba gerakan baru, serta menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan. Penggunaan metode pembelajaran partisipatif juga menjadi sangat penting karena mampu

meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Melalui permainan yang mengandung unsur teknik dasar senam lantai, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai konsep gerakan, tetapi juga berlatih secara bertahap tanpa tekanan yang berlebihan. Aktivitas tersebut mampu mengurangi persepsi bahwa senam lantai merupakan materi yang sulit dan menakutkan, sehingga secara bertahap dapat menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK

Kesimpulan

Penguatan Dalam Pembelajaran Senam Lantai untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Minat Belajar yang dilaksanakan di MA Salafiyah Syafi'iyah Proto kabupaten pekalongan dimana sekolah ini banyak terdapat siswanya yang belajar dipondok pesantren dimana siswa tersebut padatnya aktivitas yang dilakukan. Sehingga minat belajar menurun ditambah dengan pembelajaran senam lantai yang dianggap sangat sulit dilakukan menjadikan tingkat kecemasan semakin meningkat. Program ini telah memberikan pengetahuan yang mendalam mengenai penguatan pada psikologis diri, pemecahan masalah melalui diskusi dan praktek bersama teman sejawat, melalui keterampilan interaktif dan edukatif yang menarik siswa mampu mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh dalam situasi sebenarnya, memperkuat keterampilan dalam pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, pelaksanaan PKM di MA Salafiyah Syafi'iyah Proto Kabupaten Pekalongan menjadi sangat penting sebagai upaya preventif dan edukatif dalam mengatasi permasalahan kecemasan siswa pada pembelajaran senam lantai. Program ini diharapkan mampu meningkatkan keberanian, rasa percaya diri, minat belajar, serta keterampilan gerak siswa melalui pengalaman belajar yang positif. Pada akhirnya, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar PJOK, tetapi juga mendukung pembentukan karakter peserta didik yang tangguh, disiplin, percaya diri, dan memiliki motivasi tinggi dalam mengikuti proses pendidikan, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan pesantren.

Daftar Referensi

- Anasih1, M. F. (2025). Tingkat Minat Belajar Siswa Dalam Materi Senam Irama (Anak Indonesia Hebat) Dalam Pembelajaran Pjok. *Gelanggang Olahraga*, 9, 293–300.
- Darumoyo, K. (2025). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Vii Smp Syarifatul Ulum Dalam Senam Lantai Guling Depan*. 10, 142–152.
- Fasy, N. A. N. (2026). *Relationship Between Sleep Quality And Nutritional Status With Physical Fitness Of Islamic Boarding School Students*. 11(May), 34–41. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.V11i1>

- Hanan, H. I., Zahra, S., & Purnama, Y. (2023). *Tingkat Kecemasan Pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang*. 2, 89–94.
- Juhanis, Fatoni, S. Z. N. (2025). *Strategi Manajemen Stres Sebagai Upaya Peningkatan Kesiapan Mental Atlet Muda Sulawesi Selatan*. 5, 941–949.
- Nanda Ayu Setiawati, B. E. D. (2024). *Pelatihan Meningkatkan Mental Dan Keberanian Anak Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Olahraga Renang*. 5(2), 169–175.
- Pratama, D. O., & Indahwati, N. (2021). *Analisis Metode Experiential Learning Dalam Pembelajaran Pjok Materi Passing Bawah Dan Passing Atas Bolavoli Dicky*. 09.
- Rahman, A. (N.D.). *Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder*. 5780, 30–35.
- Riyanto, P., Tambaip, B., Gunawan, A., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2025). *Optimalisasi Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja Melalui Program Senam Mindfulness Dan Olahraga Fungsional Di Era Digital*. 1(4), 696–707.
- Umam, Z. K. (2023). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Pembelajaran Teknik Meroda Di Mts Bahrul Anwar Cipaku*. 4(2), 572–576.