



## **DAMPAK EKSTRAKURIKULER BERKUDA TERHADAP PSIKOLOGIS DAN KESEHATAN FISIK PESERTA DIDIK**

### ***THE IMPACT OF EQUESTRIAN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON STUDENTS' PSYCHOLOGICALS AND PHYSICAL HEALTH***

**Anton<sup>1\*</sup>, Imas Fujiyanti<sup>2</sup>, Sasta Dilla<sup>3</sup>, Lailatul Mufarrahah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Pendidikan Agama Islam, FPIK, Universitas Garut

Email: [anton@uniga.ac.id](mailto:anton@uniga.ac.id)<sup>1</sup>, [imasfujiyanti432@gmail.com](mailto:imasfujiyanti432@gmail.com)<sup>2</sup>, [sastadila309@gmail.com](mailto:sastadila309@gmail.com)<sup>3</sup>, [lailatulmufarrahah373@gmail.com](mailto:lailatulmufarrahah373@gmail.com)<sup>4</sup>

#### **Article Info**

Received : 01-01-2025  
Revised : 03-01-2025  
Accepted : 06-01-2025  
Published : 08-01-2025

#### **Abstract**

*Extracurricular activities have an important role in the psychological development of students outside of the learning process in the classroom. This study aims to determine the impact of extracurricular equestrian activities on the psychological and physical strength of students. The method used in this journal uses the literature study method or library research. The literature study method is a method with activities to find references about writing methods, reading, collecting data, and reviewing journals. This method is carried out through theoretical studies, references and scientific literature. The results showed that extracurricular equestrian activities proved to have a significant contribution to the psychological and physical health of students. In terms of psychological extracurricular riding can affect students' self-confidence, reduce stress, students can be more sensitive to living things, especially animals, students can also connect with their emotions. From a physical perspective, horse riding is a sport that involves various muscle groups and can increase learners' physical strength. It exercises balance, coordination and physical endurance, improves posture, increases muscle strength, improves the cardiovascular system which all contribute to overall health and fitness.*

**Keywords :** *Impact, psychological, extracurricular riding,*

#### **Abstrak**

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting terhadap perkembangan psikologis peserta didik di luar kegiatan proses pembelajaran peserta didik di dalam kelas. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dampak kegiatan ekstrakurikuler berkuda terhadap psikologis dan kekuatan fisik terhadap peserta didik. Metode yang digunakan dalam jurnal ini menggunakan metode studi literatur atau penelitian perpustakaan. Metode studi literatur adalah metode dengan kegiatan mencari referensi tentang metode menulis, membaca, pengumpulan data, dan mereview jurnal. Metode penelitian dilakukan dengan melalui kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkuda terbukti memiliki kontribusi yang signifikan terhadap psikologis dan kesehatan fisik peserta didik. Pada segi psikologis ekstrakurikuler berkuda dapat mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik, mengurangi stress, peserta didik dapat lebih sensitif terhadap makhluk hidup khususnya hewan, peserta didik juga dapat terhubung dengan emosi yang dimilikinya. Dari segi fisik, berkuda merupakan olahraga yang melibatkan berbagai kelompok otot dan dapat meningkatkan kekuatan jasmani peserta didik. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi, dan ketahanan fisik, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan sistem kardiovaskular yang semuanya berkontribusi pada kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan.

**Kata Kunci :** *Dampak, psikologis, ekstrakurikuler berkuda*



## PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang No 20 Pasal 03 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik di luar kurikulum akademis. Salah satu bentuk ekstrakurikuler yang semakin populer adalah berkuda. Kegiatan ini tidak hanya menawarkan pengalaman fisik yang menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan bagi peserta didik. Berkuda sebagai aktivitas yang melibatkan interaksi langsung dengan hewan, dapat membantu peserta didik mengembangkan rasa tanggung jawab, disiplin, dan kepercayaan diri. Selain itu, berkuda juga dapat menjadi sarana untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, terutama di tengah tekanan akademis yang sering dialami oleh peserta didik.

Dari segi fisik, berkuda merupakan olahraga yang melibatkan berbagai kelompok otot dan dapat meningkatkan kekuatan jasmani peserta didik. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi, dan ketahanan fisik, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Dengan demikian, ekstrakurikuler berkuda tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan fisik peserta didik

Selain olahraga yang sangat menyenangkan dan menantang, berkuda juga merupakan olahraga yang di anjurkan oleh Nabi Muhammad Shalallahu a’alaihi wa sallam, beliau pernah berkata *”Ajarilah anak-anak kalian untuk berkuda, berenang dan memanah”* Selain Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam, Umar bin Khatab juga menjadi salah seorang yang menganjurkan olahraga berkuda seperti yang dikatakan beliau kepada penduduk Syam *” Ajarilah anak-anakmu berenang, memanah dan naik kuda”* selain itu juga terdapat Sabda Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam :

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

*”Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan” (Muslim (no. 2664))*

Dengan demikian, ekstrakurikuler berkuda tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan fisik peserta didik. Namun, meskipun banyak manfaat yang ditawarkan, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana kegiatan berkuda dapat memengaruhi psikologis dan kekuatan jasmani peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak psikologis dan fisik dari desain ekstrakurikuler berkuda terhadap peserta didik, serta memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana kegiatan ini dapat dioptimalkan untuk mendukung perkembangan holistik peserta didik. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak tersebut, diharapkan pihak sekolah dan pendidik dapat merancang program ekstrakurikuler yang lebih efektif dan bermanfaat bagi peserta didik.



## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam jurnal ini menggunakan metode studi literatur atau penelitian perpustakaan. Menurut M. Nazir mengemukakan bahwa studi kepustakaan atau studi literatur adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.

Metode ini dilakukan dengan melalui kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah. Penelusuran teoritis, referensi serta literatur ilmiah dengan menggunakan google scholar, internet, buku dan lainnya kemudian mengumpulkan teori-teori pembahasan mengenai isu-isu yang ingin dibahas pada kajian ini.

Dibandingkan dengan jenis penelitian kualitatif lainnya, penelitian kepustakaan kualitatif mempunyai kelebihan dalam hal efisiensi waktu dan biaya yang relatif murah. Selain itu, penelitian ini juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik-topik yang terbatas atau sulit diakses karena keterbatasan waktu, jarak geografis, kebijakan organisasi, dan lain-lain. (Sari et al., 2023)

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber pustaka seperti buku, jurnal, artikel, serta sumber pustaka lainnya yang mendukung tentang dampak-dampak psikologis dan kesehatan fisik ekstrakurikuler berkuda terhadap peserta didik melalui *Google Scholar* dengan kata kunci permasalahan, dampak-dampak psikologis, dampak-dampak kesehatan fisik, ekstrakurikuler berkuda, peserta didik. Data dan informasi yang dikumpulkan akan dianalisis dan disimpulkan untuk memberikan informasi yang tepat mengenai dampak psikologis dan kesehatan mental ekstrakurikuler berkuda.

## **PEMBAHASAN**

Ekstrakurikuler dan berkuda merupakan dua kata yang masing-masing memiliki makna berbeda adapun pengertian ekstrakurikuler menurut (Arifudin, 2022) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang umumnya dijadikan wadah bagi peserta didik yang berminat untuk mengikuti kegiatan tersebut, tergantung minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik tersebut dapat dijadikan sebagai alat untuk mengidentifikasi bakat. Dirancang secara sistematis bertujuan untuk mengeluarkan dan menumbuh kembangkan potensi peserta didik serta mengembangkan karakter peserta didik dengan pendekatan kegiatan yang berbeda.

Adapun berkuda merupakan olahraga yang dilakukan oleh salah seorang saja. Dengan kata lain, berkuda bukan hanya sekedar menunggang kuda berkuda adalah kemampuan mengetahui teknik menunggang kuda yang benar, dalam menunggang kuda sebaiknya memiliki keterampilan untuk dapat mengikuti perlombaan. Manfaat berkuda secara fisik baik untuk otot penunggang karena berkuda membantu melatih otot. Selain itu, berkuda juga memberikan manfaat bagi manusia dari segi mental, seperti melatih keseimbangan tubuh, motorik, dan daya tahan tubuh. (Erlistiana & Andani, 2020)

Kegiatan ekstrakurikuler hanya ada di lembaga pendidikan seperti sekolah saja namun pelaksanaannya berada diluar jam pembelajaran di kelas, ekstrakurikuler berkuda merupakan kegiatan di luar kelas yang dirancang untuk mengeluarkan dan menumbuh kembangkan potensi peserta didik serta mengembangkan karakter peserta didik melalui pendekatan kegiatan berkuda.



## **1. Dampak psikologis ekstrakurikuler berkuda terhadap peserta didik**

### **a. Pengurangan stress**

Menurut Shalev dalam (Nur & Mugi, 2021) Stress adalah respons psikofisiologis normal terhadap peristiwa yang mengakibatkan rasa ancaman, kesedihan, disforia, dan ketidakseimbangan pada orang. Menurut Lessard dalam (Mastura Mahfar et al., 2007) Ternyata stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, namun juga pelajar remaja. Hal ini karena keadaan lingkungan disekitarnya yang unik di mana peserta didik sering kali harus menyeimbangkan berbagai peran dan tugas yang harus mereka lakukan. Jika tidak berhasil, mereka akan cepat stres. Faktanya, fenomena stres di kalangan pelajar dewasa merupakan topik yang banyak dipelajari oleh sebagian besar peneliti. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan peserta didik merasa stres. Menunggang kuda diketahui memiliki efek relaksasi dan mengurangi stres. Saat berada di atas kuda, tubuh penunggang melepaskan endorfin, hormon yang memiliki efek menenangkan dan menyenangkan. Endorfin ini membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan perasaan tenang dan sejahtera. Selain itu, menunggang kuda dapat mengalihkan perhatian dari sumber stres. Ketika seorang penunggang fokus mengendalikan kudanya, ia bisa melupakan masalah dan kekhawatirannya untuk sementara waktu. Ini akan mengurangi stres peserta didik dan memungkinkan peserta didik kembali menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan segar.

### **b. Peningkatan kepercayaan diri**

Percayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri, (Tanjung & Amelia, 2017). Olahraga berkuda sangat berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri. Pasalnya, olahraga berkuda menuntut pengendaranya untuk mengatasi rasa takut, mengambil risiko, dan mengembangkan keterampilan baru. Ketika pengemudi berhasil mengatasi tantangan ini, mereka merasa lebih kompeten dan percaya diri dengan kemampuan mereka. Selain itu, olahraga berkuda mengajarkan peserta didik nilai kerja keras, dedikasi, dan ketekunan. Ketika peserta didik melihat kemajuan mereka melalui latihan dan kerja keras, mereka mengembangkan kepercayaan diri pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan mereka.

### **c. Lebih sensitif terhadap makhluk hidup**

Aktivitas berkuda secara tidak langsung dapat membangun sensitivitas terhadap makhluk hidup lain khususnya kuda. Saat berkuda penunggang harus membangun ikatan emosional dengan hewan yang ditunggangnya hal tersebut guna menciptakan suasana yang nyaman untuk hewan sehingga hewan tidak merasa terpaksa dan stress juga untuk penunggangnya agar proses berkuda berjalan dengan lancar dan menyenangkan. Sensitivitas terhadap makhluk hidup akan membuat manusia menjadi peka dan berempati. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Levinson menyebutkan:



“pola lain dalam hubungan pemilik hewan peliharaan adalah bagaimana pemilik memandangi hewan peliharaannya sebagai sumber cinta-penerimaan diri, dan dukungan emosional. Pemilik hewan peliharaan cenderung merasapenerimaan dan dicintai oleh hewan peliharaannya apa adanya” (Renata Tyrestafani & Christiana Hari Soetjningsih, 2022).

**d. Terhubung terhadap emosi**

*Therapeutic Horseback Riding (THR)* adalah jenis terapi dengan bantuan hewan yang didasarkan pada pengajaran keterampilan menunggang kuda, seperti memegang kendali dengan benar, mengendalikan kuda dengan perintah suara, dan keterampilan dasar berkuda. (Dengan & Autis, 2024). Sebuah penelitian terhadap pasien intervensi ini yang dilakukan oleh Pino dkk dalam (Dengan & Autis, 2024) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam niat komunikatif dan peningkatan pengendalian diri karena hubungan emosional yang lebih dalam. Hasil penelitian ini mendukung perspektif pembangunan biosentris. seluruh peserta autis merespons positif keberadaan hewan di sekitar mereka. Hal ini juga membantu terapis membangun hubungan baik dengan peserta dan mendorong peserta untuk berpartisipasi aktif dan menikmati kegiatan serta berbagi kesuksesan mereka dengan orang lain. Peserta akan belajar menafsirkan perilaku kuda dan merespons dengan tepat. Proses ini membantu peserta mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang perilaku yang lebih kompleks pada hewan kuda.

**2. Dampak kesehatan fisik ekstrakurikuler berkuda terhadap peserta didik**

**a. Meningkatkan kekuatan otot**

Menurut Bompas dalam (Riyanta, 2019) Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal terhadap tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan otot diartikan sebagai jumlah kerja maksimum (*maximum force*) yang dilakukan oleh suatu otot atau kelompok otot. Dalam artikel Kesehatan disebutkan bahwa Latihan isometric yang melibatkan dan melatih semua otot tubuh dan kekuatan tubuh seperti otot inti, otot paha, bagian dalam, otot punggung, otot dada dan juga panggul. Kekuatan otot berperan penting bagi anak-anak, kelemahan pada otot dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam proses pembelajaran peserta didik. Di sekolah peserta didik seringkali dihadapkan dengan aktifitas yang dapat melibatkan kekuatan otot, berhasilnya aktifitas peserta didik sehari-hari dapat ditunjang oleh kekuatan otot peserta didik yang baik, selain untuk aktifitas fisik kekuatan otot yang baik juga dapat mempengaruhi proses kerja akademis peserta didik.

**b. Meningkatkan keseimbangan dan kordinasi**

Keseimbangan merupakan kondisi tubuh yang tetap dengan posisi semula meskipun telah melakukan pergerakan. Adapun Koordinasi Menurut Neiman koordinasi adalah kemampuan menggunakan emosi, penglihatan, dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh dalam melakukan gerakan secara akurat dan lancar (Nur, M. 2018). Didalam menunggangi kuda para penunggang tidak hanya melatih keseimbangan saja namun juga koordinasi saat mengarahkan kuda kearah yang berbeda.

**c. Membantu memperbaiki postur tubuh**

Memiliki postur tubuh yang bagus dapat menambah kepercayaan diri peserta didik selain memberi dampak psikologis yang baik memiliki postur tubuh yang baik juga dapat



berpengaruh terhadap kesehatan peserta didik seperti dapat mengurangi nyeri, meningkatkan pernapasan, menjaga kesehatan leher dan pinggul dan mengurangi resiko cedera. Olahraga dapat menjadi salahsatu alternatif untuk memperbaiki postur tubuh karena berkuda memerlukan pose tubuh yang nyaman untuk kelancaran dalam menunggang kuda.

**d. Meningkatkan sistem kardiovaskular**

Menurut Wahyuningsih dalam (Syaidah Marhabatsar & Sijid, 2021) Sistem kardiovaskular merupakan sistem organ yang bertanggung jawab atas pergerakan zat di dalam tubuh, yang kemudian diteruskan ke sel-sel tubuh manusia. Sistem kardiovaskular merupakan sistem dan merupakan bagian dari homeostatis atau keseimbangan di dalam tubuh. Sistem kardiovaskular juga bisa rusak sehingga menyebabkan penyakit kardiovaskular (CVD). Untuk menjaga dan merawat sistem kerja kardiovaskular maka olahraga berkuda sangat cocok karena dalam aktivitas berkuda memerlukan energi, focus, ketangkasan,kekuatan fisik dan kapasitas kardiovaskular.

**3. Teknik dasar dalam berkuda**

**a. Memilih pelatih yang kompeten**

Peran pelatih yang profesional dan pengalaman sangat penting Bagi seorang pemula . Pelatih yang berpengalaman akan sangat membantu dalam memahami dasar-dasar berkuda, caraa menyiapkan kuda dan Teknik berjuda yang benar.

**b. Mengenali dan memahami kuda**

Setiap kuda memiliki karakter unik dan sikap temperamen yang berbeda-beda, maka penunggang harus meluangkan waktu untuk memahami perilaku dan reaksi yang dimiliki kuda, sehingga terjalin ikatan emosional yang kuat dengan kuda.

**c. Memulai dengan dasar-dasar**

Untuk menguasai teknik berkuda yang kompleks maka diperlukan pproses yang sangat pajang. Penunggang bisa memulai dengan dasar-dasar seperti cara memasang pelana, mengarahkan kuda, serta menjaga keseimbangan.

**d. Menjaga posisi tubuh**

Kenyamanan dalam menunggang kuda akan terwujud jika seorang penunggang menempatkan posisi tubuh dengan benar seperti memastikan agar duduk tegak dengan punggung lurus, bahu rileks, serta pegangan pada tali tidak terlalu kuat. Ini bertujuan untuk memberikan sinyal kepada kuda dan menjaga esimbangan tubuh.

**e. Mempelajari cara mengendalikan kuda**

Untuk mengendalikan kuda dengan baik maka diperlukan koordinasi antara kaki, tangan dan tubuh. Memberikan sinyal yang lembut dan jelas saat mengarahkan kuda, berhenti dan berlari. Teknik ini bertujuan untuk menumbuhkan kepekaan dan keterampilan.

**f. Menggunakan perlengkapan berkuda**

Untuk menjaga kenyamanan dan keselamatan dalam berkuda, makan diperlukan perlengkapan berkuda seperti helm, sepatu berkuda, dan pelana yang nyaman.

**KESIMPULAN**

Kegiatan ekstrakurikuler berkuda terbukti memiliki kontribusi yang signifikan terhadap psikologis dan Kesehatan fisik peserta didik. Dalam segi psikologis ekstrakurikuler berkuda dapat



mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik, mengurangi stress, peserta didik dapat lebih sensitif terhadap makhluk hidup khususnya hewan, peserta didik juga dapat terhubung dengan emosi yang dimilikinya.

Dari segi fisik, berkuda merupakan olahraga yang melibatkan berbagai kelompok otot dan dapat meningkatkan kekuatan jasmani peserta didik. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi, dan ketahanan fisik, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan sistem kardiovaskular yang semuanya berkontribusi pada kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Dengan demikian ekstrakurikuler berkuda tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan fisik peserta didik.

Adapun teknik-teknik dasar dalam berkuda yang harus dikuasai oleh penunggang kuda yaitu dimulai dari memilih pelatih yang kompeten, mengenali dan memahami kuda, memulai dengan dasar-dasar, menjaga posisi tubuh, mempelajari cara mengendalikan kuda serta menggunakan perlengkapan berkuda. Jika teknik-teknik dasar ini telah dikuasai maka kemahiran dalam berkuda akan dimiliki oleh penunggang juga kegiatan berkuda akan berjalan dengan nyaman dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Anton, A., Andriyani, A., Nopitasari, D., Herliani, L., & Munggaran, I. (2024). Ragam Aktivitas Pembelajaran Ekstrakurikuler PAI di Sekolah. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(6), 9837-9844.
- Anton, A., Luthfi, I. A. A., Ilham, F. M., & Maulidan, P. (2024). Kegiatan Ekstrakurikuler Pendidikan Agama Islam Di Sekolah. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 8020-8030.
- Dengan, R., & Autis, G. (2024). *Literature Review: Pengaruh Terapi Berkuda Pada Anak dan Remaja Dengan Gangguan Autis*. Tina Shinta Parulian\*, Susanti Niman, Yura Witsqa Firmansyah. 12(4), 1049–1064.
- Erlistiana, D., & Andani, M. (2020). BUSYRO : Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. *BUSYRO : Journal of Broadcasting and Islamic Communication Studies*, 02(01), 1–8.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62–72. <http://myais.fsktm.um.edu.my/8349/>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Renata Tyrestafani, & Christiana Hari Soetjningsih. (2022). Hubungan Pet Attachment Dengan Psychological Well Being Pada Pemilik Kucing Dan Anjing Di Semarang. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(4), 1259–1266. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i4.4312>
- Riyanta, J. (2019). Kesehatan Jasmani dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, 7(1), 1–28. <http://doi.org/10.15575/jpiu.v2i3.13672>
- Sari, Y., Ansya, Y. A., Alfianita, A., & Putri, P. A. (2023). Studi Literatur : Upaya Dan Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Bahasa



- Dan Sastra Indonesia. *Jurnal Guru Kita PGSD*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.24114/jgk.v8i1.53931>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Sari, Y., Ansya, Y. A. U., Alfianita, A., & Putri, P. A. (2023). Studi literatur: Upaya dan strategi meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V sekolah dasar dalam pembelajaran bahasa dan sastra Indonesia. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 8(1), 9-26.
- Nur, M. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 28 Tumampua II Kab. Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 107-114.