

Inovasi Industri Olahraga pada Sanggar Senam Cloedora Pangandaran

Ruman Ruman*, Heny Setyawati, Nasuka Nasuka, Siti Baitul Mukaromah

Prodi S3 Pendidikan Olahraga PPS Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: ruman817@gmail.com

Abstrak. Olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun memberikan dampak yang positif bagi masyarakat, karena olahraga dapat memberi semangat pada rakyatnya, industry olahraga mengalami peningkatan khususnya pada UMKM atau ekonomi kreatif, jika Indonesia mendapatkan prestasi pada bidang olahraga. Para pelaku industri pada bidang olahraga mengalami peningkatan pada masa new normal sehingga mereka sangat ingin berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan olahraga, sehingga pelaku industri bisa menjual barangnya pada kegiatan olahraga tersebut. Tujuan penelitian ini adalah menunjukkan kegiatan olahraga senam aerobik dan senam trampoline pada sanggar, adalah sebuah inovasi yang dapat bernilai industri pada bidang olahraga sehingga olahraga senam dapat bermanfaat berdampak pada peningkatan ekonomi. Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara. Hasil Penelitian Inovasi Industri olahraga merupakan salah satu strategi pada bidang wirausaha yang menyediakan pelayanan jasa instruktur membuka Peluang Bisnis Olahraga Kebugaran (*Fitness* dan Senam) *fitness* dan senam yang handal dengan berbasis disiplin ilmu industri olahraga yang diperolehnya. Dengan adanya industri olahraga kitab bisa belajar tentang kewirausahaan dan manajemen usahanya terutama pada sanggar senam, serta mampu bagaimana cara mendesain sanggar yang baik, mencari pelatih yang professional dan kelengkapan yang mendukung kegiatan senam.

Kata Kunci: Senam Aerobik Dan Trampoline, Inovasi, Industri Olahraga

Abstract. Sports in Indonesia from year to year have a positive impact on society, because sports can encourage people, the sports industry has increased, especially in SMEs or the creative economy, if Indonesia gets achievements in the field of sports. Industry players in the sports sector have experienced an increase during the new normal period so they really want to participate in sports activities, so that industry players can sell their goods at these sports activities. The purpose of this research is to show that aerobic and trampoline gymnastic activities in studios are an innovation that has industrial value in the field of sports so that gymnastics can have a beneficial impact on improving the economy. The research method used in this research is descriptive qualitative research using observation and interview techniques. Research Results Innovation The sports industry is a strategy in the field of entrepreneurship that provides instructor services to open reliable fitness and gymnastics business opportunities. based on the sports industry disciplines he acquired. With the sports industry, you can learn about entrepreneurship and business management, especially in gymnastics studios, and be able to design good studios, find professional trainers and equipment to support gymnastic activities.

Keywords: Aerobics and Trampoline, Innovation, Sports Industry

How to Cite: Ruman, R., Setyawati, H., Nasuka, N., & Mukaromah, S. B. (2023). Inovasi Industri Olahraga pada Sanggar Senam Cloedora Pangandaran. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2023, 1096-1101.

PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun memberikan dampak yang positif bagi masyarakat, karena olahraga dapat memberi semangat pada rakyatnya, industry olahraga mengalami peningkatan khususnya pada UMKM atau ekonomi kreatif, jika Indonesia mendapatkan prestasi pada bidang olahraga. Para pelaku industri pada bidang olahraga mengalami peningkatan pada masa new normal sehingga mereka sangat ingin berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan olahraga, sehingga pelaku industri bisa menjual barangnya pada kegiatan olahraga tersebut. (Kasanang, 2021). Senam aerobik adalah aktivitas jasmani yang mengembirakan dan sangat mudah untuk dilaksanakan secara teknik yang baik dan bera. Senam aerobik

merupakan jenis aktivitas jasmani yang di iringi irama musik dan bisa dilaksanakan secara kelompok yang di pandu oleh seorang pelatih senam, walaupun bisa dilaksanakan secara individual (Brick, 2001:9). Perkembangan pada industri olahraga menciptakan daya saing pada pasar global sehingga akan memunculkan dan menciptakan sebuah inovasi pada industry dan keolahragaan, contohnya: industri skala lokal akan banyak tercipta ketika sebuah event olahraga ada, sehingga akan menghasilkan kerjasama industri lokal dan menengah, (Los, n.d.)

Berdasarkan Pendapat diatas bahwa senam aerobik memiliki makna yaitu sebuah aktivitas jasmani yang dilsanakan secara mandiri maupun kelompok, Kegiatan senam yang dilaksanakan di sanggar akan lebih bernilai ekonomis dan menjadi nilai industry apabila di dilaksanakan

secara baik akan meningkatkan dari segi ekonomi.

Senam aerobik merupakan kegiatan gerak fisik dengan penggunaan alat “*Chi Machine Aerobic Exerciser*” merupakan alat kesehatan yang didesain sesuai dengan struktur anatomi tubuh manusia, untuk melatih gerak badan secara alami dengan metode gerak renang ikan mas (*gold fish method*) diciptakan oleh Shizuo Inoue pada tahun 1990. Aktivitas Gerakan ke kanan dan ke kiri dengan cara digoyangkan sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan memperlancar sel-sel sehingga mendapatkan oksigen lebih banyak. Posisi tidur yang tidak melelahkan adalah dengan cara terlentang dan dengan berat badan (BB) minimal, dan posisi tidur juga bermanfaat untuk melemaskan syaraf dan otot yang kaku, dan meningkatkan metabolisme dalam tubuh (Surasta et al., 2013). Selama delapan minggu mahasiswa dapat meningkatkan eritrosit darah dengan cara Latihan senam aerobik secara *exercise* dengan intensitas sedang, dan dapat meningkatkan hematokrit darah. (Bash et al., 2015)

Pemerintah telah berupaya untuk mengembangkan inovasi senam aerobik sehingga menjadikan sebuah industri olahraga yang nantinya dapat meningkatkan ekonomi masyarakat, salah satunya adanya sanggar senam sebagai kegiatan olahraga di dalam ruangan, kegiatan senam aerobik bisa diikuti dari remaja sampai lansia, dengan berbagai Gerakan yang bervariasi dan kreatif dalam senam. Pemerintah melalui kementerian memfasilitasi berbagai kegiatan olahraga senam untuk menciptakan masyarakat yang bugar dan segar pada level semua usia. Respon masyarakat sangat antusias ketika ada kegiatan tersebut, sehingga menjadi peluang inovasi oleh masyarakat yang nantinya dapat menciptakan dan membuat sanggar atau club senam, tentunya harus dikelola oleh yang sudah profesional di bidangnya. (Hartini, 2018).

Peran perempuan pada kegiatan olahraga, perempuan dapat menjadi seorang pelatih senam, peneliti meneliti bagaimana konstruksi tubuh yang cocok untuk seorang pelatih senam aerobik tentang tubuh. Tubuh dapat di bagi menjadi 2 bagian yaitu tubuh bagian luar dan tubuh bagian dalam. *Pertama*, berpusat bagian tubuh yang berpusat bentuk tubuh pada Kesehatan dan fungsi tubuh pada proses penuaan. *Kedua*, berpusat bagian tubuh untuk hubungan sosial dan pendisiplinan dan diensi keindahan tubuh. Tubuh diestetisasi merupakan tubuh yang bersih dan tidak memberikan dampak negative bagi tantangan

katagori aktivitas sosial dan disiplin pada tubuh. (Faradila, n.d.2013).

Perempuan memiliki dorongan semangat ketika ikut Latihan senam di sanggar. Motivasi terdiri dari motivasi dari dalam dan dari luar, merupakan salah satu faktor pendukung perempuan dapat ikut olahraga di sanggar. karena sanggar memiliki tempat yang mudah di jangkau, pembiayaan ramah kantong, serta sarpras yang memadai dan mendukung peserta ketika mengikuti senam. Pada Kegiatan senam sering adanya hambatan yaitu : cuaca yang tidak menentu, penjadwalan waktu bagi peserta yang sedikit susah karena dengan aktivitas kerjaan. (Sholihatun & Desmawati, 2018).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas bahwa peran perempuan dalam kegiatan senam pada sanggar sangat berperan penting untuk memotivasi para peserta untuk mengikuti Kegiatan olahraga, dan perempuan bisa menjadi pelatih senam serta dapat mempromosikan senam pada sanggar sebagai paradigma baru untuk melaksanakan olahraga.

Olahraga *Trampoline* adalah olahraga yang baru berkembang di Indonesia terutama PERSANI (Persatuan Seluruh Senam Indonesia), Olahraga *Trampoline* bisa menjadi olahraga rekreasi bagi anak-anak contohnya seperti Permainan latihan *trampoline double mini dan tumbling* yang sering digunakan oleh anak-anak. Permainan tersebut harus didampingi oleh instruktur yang profesional sehingga diperlukan SDM yang menguasai teknik-teknik pada permainan *trampoline double mini dan tumbling*, (Jutalo, 2021). Pelayanan pelatih memberikan pengaruh dan dapat memberikan motivasi terhadap peserta yang akan menjadi member pada sebuah sanggar fitness, (Pratama et al., 2020)

Sanggar senam merupakan salah satu tempat untuk melaksanakan aktifitas gerak fisik, banyak sanggar senam, fitness dan yang lainnya merupakan sebuah upaya Kesehatan untuk mewujudkan masyarakat pedesaan ataupun perkotaan untuk melaksanakan aktivitas fisik. Pada jaman sekarang dengan adanya perubahan jam serba digital menyebabkan masyarakat malas untuk melakukan aktifitas olahraga, dengan adanya sarana dan prasarana yaitu sanggar menjadi pilihan bagi pengusaha industri olahraga menyediakan tempat dan fasilitas dengan lengkap sesuai dengan kebutuhan konsumen. (Kurnia, 2007).

Sanggar senam sangat memberikan peluang untuk para pelaku industri olahraga karena sangat menjanjikan pada peningkatan ekonomi

masyarakat, karena pelaku industri olahraga hanya memprioritaskan pada penjualan jasa, kalau penjualan barang hanya untuk pendukung pada sanggar senam. Pada pelaku industri olahraga seperti sanggar senam harus memiliki SDM atau instruktur yang profesional yang dapat menguasai teknik dasar dari senam tersebut. (Sriwahyuniati, n.d all,2010). Peningkatan ekonomi konsumen dan pelaku produsen akan dan bentuk produksi barang dan jasa pada industri olahraga, oleh karena itu harus ada kerja sama sehingga industri olahraga secara mikro, (Kristiyanto, 2011)

Sanggar senam Cleodora Pangandaran memiliki jadwal rabu, jumat dan minggu kedatangan peserta senam aerobik dan senam trampoline rata-rata sekitar 10-15 orang peserta, dengan antusiasnya para peserta untuk mengikuti kegiatan olahraga pada sanggar peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, sejauh mana peluang olahraga yang dikaitkan dengan sebuah industri yang nantinya akan menjadi sebuah industri olahraga yang dapat meningkatkan ekonomi pemilik sanggar dan pelatih peserta senam.

Berdasarkan pengertian beberapa ahli diatas bahwa sanggar senam adalah salah satu tempat yang digunakan untuk melaksanakan aktivitas olahraga senam aerobik dan senam trampoline, bahwa Kegiatan tersebut merupakan sebuah upaya Kesehatan untuk mewujudkan masyarakat pedesaan maupun perkotaan sehat dan bugar sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

METODE

Metode penelitian adalah suatu cara yang ilmiah yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, dan memecahkan serta mengantisipasi yang ada pada masalah penelitian pada kajian Pendidikan, Sugiyono (2016:6). Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Industri Olahraga Untuk Kesehatan Pada Sanggar Senam Aerobik Dan Trampoline

Senam aerobik dapat berkembang jika aktivitas olahraga berkembang pada suatu daerah

tersebut. Sanggar senam merupakan sebuah inovasi pada industri olahraga, banyak orang mendirikan sanggar senam atau club fitness untuk mendapatkan peningkatan ekonomi, untuk menambah pengasilan pengusaha sanggar juga menyediakan alat-alat pendukung kegiatan senam. Keuntungan adanya sanggar yaitu memiliki kebermanfaatan bagi pemilik sanggar, instruktur senam dan peserta, ini merupakan keuntungan yang saling menguntungkan sangat bagus satu dengan yang lainnya. (Hartini, 2018).

Inovasi Industri olahraga merupakan salah satu strategi pada bidang wirausaha yang menyediakan pelayanan jasa instruktur membuka Peluang Bisnis Olahraga Kebugaran (*Fitness* dan Senam) *fitness* dan senam yang handal dengan berbasis disiplin ilmu industri olahraga yang diperolehnya. Dengan adanya industri olahraga kita bisa belajar tentang kewirausahaan dan manajemen usahanya terutama pada sanggar senam, serta mampu bagaimana cara mendesain sanggar yang baik, mencari pelatih yang profesional dan kelengkapan yang mendukung kegiatan senam. Pada mata kuliah kewirausahaan mahasiswa belajar bagaimana menemukan inovasi pada olahraga sehingga bisa dijadikan sebuah industri, pada kesempatan ini mahasiswa mampu menganalisis tempat kebugaran contohnya *fitness* dan senam. Berdasarkan hasil Kegiatan mahasiswa di lapangan, banyak kebermanfaat yang telah dijelaskan sebelumnya di atas dan perlunya ada kebelanjutan sebuah Tindakan yang sepadan atau pada Kegiatan yang baik kedepannya. (Sriwahyuniati, n.d.2010). Pada industri olahraga supaya prodak pada industri olahraga dapat berkompetisi dengan barang-barang dari berbagai daerah dan negara maka arus melaksanakan pendampingan serta pemberdayaan pada kelompok industri olahraga. Pendampingan, pemberdayaan serta pembinaan para pelaku industri olahraga sehingga SDM para pelaku industri olahraga akan meningkat serta dapat mahami pasar secara global. (M, 2017)

Senam *aerobic exerciser chi-machine* selama 15 menit 3 kali seminggu selama 6 minggu lebih efektif 17% dari pada bersepeda statis dengan gayungan 30 km/jam 3 kali seminggu selama 6 minggu dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II (Surasta et al., 2013). Keuntungan pada model produk pengembangan alat *tumble track trampoline* (1) Dapat meningkatkan prestasi atlet senam artistic dan khususnya pada senam *trampoline*. (2) Terciptanya model inovasi berupa *trampoline tumble track* yang dapat digunakan

pada perlombaan khusus bagi senam *trampoline*. (Sands, Wurth, 1967).

Sanggar senam merupakan inovasi Industri olahraga yang pada tahun ini mulai mengalami antusias para peserta untuk ikut olahraga senam pada sanggar cleodora, dengan adanya sanggar para peserta difasilitasi dengan berbagai fasilitas yang lengkap, sehingga peserta akan merasa nyaman ketika melaksanakan olahraga senam aerobic dan senam *trampoline*. Selain untuk industri olahraga sanggar senam dapat juga di pastikan sebagai sarana upaya peningkatan dan promosi kesehatan bagi masyarakat sekitar pada khususnya.

Tujuan Senam Aerobik Pada Usaha Sanggar Senam

Senam adalah olahraga untuk meningkatkan perkembangan kepercayaan diri, keberniam seseorang dan keyakinan pada saat olahraga, karena senam merupakan sebuah Kegiatan gerak yang sistematis di susun dan direncanakan secara rutin degan untuk perbaikan sikap, bentuk badan, serta gerak tubuh yang dipersiapkan serta disusun dengan terperinci, diharapkan dapat memperbaiki sikap bentuk badan, serta keterampilan gerak yang selaras dengan kepribadin. (R. Soekarman, 1987:85).

Olahraga pada umunya harus dilakukan secara teratur dan keberlanjutan karena sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang untuk kebutuhan manusia dalam keberlangsungan melakukan aktivitas sehari-hari. Pada saat melakukan senam aerobik harus dilakukan dengan gerkan yang sistematis dan beraturan karena memiliki Latihan gerak aerobic *jogging, running, walking, dan jumping* yang dapat dikolborasikan dengan iringan irama musik dan ditambah dengan Gerakan ayunan lengan dan pinggang. Manfaat Latihan olahraga dengan teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang sehingga otot dan system organ tubuh dapat melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang ditimbulkan dari Latihan aerobik.

Olahraga bukan hanya melakukan Kegiatan usaha dan bisnis, olahraga merupakan industri di bidang olahraga yang bertumbuh dan berkembang dengan pesat di negara USA, merupakan Kegiatan Kerjasama antara acra olahraga, media dan pelaku usaha dibidang olahraga untuk meningkatkan ekonomi pada setiap aspek. Media berpearan penting pada acara olahraga, dan keterbukaan komunikasi antara

semua pihak yang terkait untuk mengasilkan program yang bagus pada saat acara olahraga dilaksanakan. (Kasanang, 2021).

Sanggar senam pada umumnya sama untuk kegiatan olahraga senam, tetapi pada dasarnya sanggar ada juga yang levelnya mahal, sedang, dan murah, itu tergantung peserta yang akan memilihnya, biasanya masyarakat yang memiliki ekonomi tinggi akan memilih sanggar yang mahal dan mewah, bagi mereka harga mungkin bukan menjadi persoalan yang terpenting bagi mereka tentunya Kesehatan yang paling terpenting. (Hartini, 2018).

Potensi pelaku olahraga dari ruang lingkup olahraga sangat menghadirkna peluang bagi pelaku usaha olahraga industry, karena dengan adanya acara olahraga dapat meningkatkan ekonomi masyarakat sekitar. Berkembangnya industry olahraga dapat menciptakan pekerjaan baru bagi masyarakat dan mamciptakan usaha kearifan lokal sekitar yang nantinya menjadi komoditi daerah tersebut. (Sriwahyuniati, n.d.2013).

Sanggar senam memiliki potensi industri jika di kemas manggunakan manajemen yang professional sehingga menciptakan sebuah hasil yang maksimal, perkembangan industri olahraga yang sangat cepat membuat para usahan industry pada bidang olahraga tentunya membuat sebuah rencana bagaimana sebuah sanggar senam aerobic dan senam *trampoline cleodora* Pangandaran dapat menciptakan lapangan kerja baru dan market baru sehingga menghasilkan peningkatan ekonomi.

Peluang bisnis sanggar senam

Peluang usaha Senam di Sanggar Senam *Cleodora*, peserta yang akan menjadi anggota klub tersebut biasanya sangat didukung oleh kepemilikan member (keanggotaan), tiap orang dipungut iuran per tahun hingga jutaan rupiah. Dan banyak klub kebugaran lainnya dengan variasi jenis dan harga yang berbeda misalkan Anggota atau masyarakat yang akan senam di sanggar *Cleodora* untuk yang mau ikut Senam Harus bayar RP.20.000,-/ Pertemuan, dan untuk yang mau ikut Senam Trampolin harus Bayar Rp.35.000,-/pertemuan. Selian menjual jasa pemilik sanggar juga menjual jenis Barang yaitu: Baju seragam Senam dan Sepatu Olahraga. Sehingga pemilik senam maupun instruktur di pusat kebugaran ataupun sanggar dapat memenuhi perannya dalam menambah pendapatan perekonomiannya.

Tabel 1. Estimasi Perhitungan Peluang Bisnis sanggar Senam Cleodora Pangandaran

No	Kegiatan Jasa	Jadwal	Peserta	Harga	Pendaptn/ Minggu	/Bulan
1.	Senam Aerobik	Rabu, Jum'at, Minggu	25 Orang	20.000,-	1.500.000,-	6.000.000,-
2.	Senam Trampolin	Senin, Rabu	15 Orang	35.000,-	1.050.000,-	4.200.000,-

Tabel 2. Alat Pendukung Peserta Senam Pada Sanggar Cleodora Pangandaran

NO	JENIS BARANG	HARGA
1.	Seragam Senam	250-350 K
2.	Sepatu Olahraga	150-1.000 K

SIMPULAN

Senam aerobik dapat berkembang jika aktivitas olahraga berkembang pada suatu daerah tersebut. Sanggar senam merupakan sebuah inovasi pada industri olahraga, banyak orang mendirikan sanggar senam atau club fitness untuk mendapatkan peningkatan ekonomi, untuk menambah penghasilan pengusaha sanggar juga menyediakan alat-alat pendukung kegiatan senam. Keuntungan adanya sanggar yaitu memiliki kebermanfaatannya bagi pemilik sanggar, instruktur senam dan peserta, ini merupakan keuntungan yang sangat bagus satu dengan para pelaku usaha.

Sanggar senam sangat memberikan peluang untuk para pelaku industri olahraga karena sangat menjanjikan pada peningkatan ekonomi masyarakat, karena pelaku industri olahraga hanya memprioritaskan pada penjualan jasa, kalau penjualan barang hanya untuk pendukung pada sanggar senam. Pada pelaku industri olahraga seperti sanggar senam harus memiliki SDM atau instruktur yang profesional yang dapat menguasai teknik dasar dari senam tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Promotor dan Kopromotor, kepada pengelola dan instruktur Sanggar Senam Cleodora Kab. Pangandaran, Universitas Negeri Semarang yang telah menyediakan fasilitas Seminar Nasional 2023 bagi mahasiswa S2/S3 dan kepada para peserta setia sanggar Cleodora Pangandaran

REFERENSI

- Kristiyanto, A. (2011). Kemiskinan Melalui Pengembangan Industri Mikro Olahraga *. *Jurnal Ekonomi Pengembangan*, 12, 200–211.
- Bash, E., Fajaryati, N., Indonesia, U., Prabowo, D. P., Ilmu, F., Budaya, P., Studi, P., Perpustakaan, I., Korkmaz, N., Tutoğlu, A., Korkmaz, I., Boyacı, A., McNamara, R. J., McKeough, Z. J., McKenzie, D. K., Alison, J. a, Micussi, M. T., Freitas, R. P., Angelo, P. H., ... Unnes, F. I. K. (2015). Gambaran usia. *Journal of Physical Therapy and Science*, 3(1), 1–124. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22997217> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4210387&tool=pmcentrez&rendertype=abstract> <http://ejournal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>
- Brick, Lyne. (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Faradila, H. (n.d.). Konstruksi Diri Instruktur Senam Wanita Tentang Tubuh Dalam Industri Kebugaran Di Sanggar Senam “VIVI” Yufita Septian Faradila Pambudi Handoyo. 2013.
- Hartini. (2018). Senam aerobik dalam inovatif industri olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 91–97.
- Jutalo, Y. H. (2021). Webinar Sosialisasi Pelatihan Program Trampoline (Basics Trampoline, Double Mini Dan Tumbling) Se-Indonesia 2021. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Kasanang, K. (2021). Aktivitas Pelaku Industri

- Olahraga Di Kota Palangka Raya. *Meretas : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(2), 164–173.
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 116–132.
- M, F. (2017). Pemberdayaan Industri Olahraga dalam Menghadapi Pasar Bebas. *Seminar Nasional KeIndonesiaan II Tahun 2017*, 1–23.
- Pratama, D. R., Hidayah, T., & Setyawati, H. (2020). Pengaruh Motivasi Dan Kualitas Layanan Personal Trainer Terhadap Keputusan Menjadi Member Fitness Center. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(1), 27–34.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/40203%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/40203/16633>
- Sands, Wurth, & H. (1967). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 12–61.
- Sholihatun, & Desmawati, L. (2018). Motivasi Perempuan Mengikuti Pelatihan Senam Aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat JPPM*, 5(2), 1–15.
- Sriwahyuniati. (n.d.). *Membuka peluang bisnis olahraga kebugaran* (. 33–45.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Surasta, A., Tirtayasa, K., & Adiatmika, I. P. G. (2013). Senam Aerobic Exerciser Chi Machine Lebih Efektif Daripada Bersepeda Statis Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Mengwi III. *Sport and Fitness Journal Volume*, 1(2), 10–18.