

Survei Peran Masyarakat Terhadap Motivasi Dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Kabupaten Semarang.

Fredy Eko Setiawan¹, Aristiyanto², Guntur R. P. Herdinata³, Dixon E. M. Taek Bete Pertama⁴, Muhammad Syaleh⁵, Suryansah⁶

Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia^{1,2,3},

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Indonesia⁴

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, indonesia⁵

Universitas Hamzanwadi, Indonesia⁶

ABSTRAK

Aerobic exercise is a popular form of exercise, especially among women aged 40 and over. At this age, women are susceptible to various health problems such as diabetes mellitus, hypertension, and excess weight. Aerobic exercise can be a solution for maintaining health and fitness. This study aims to determine the motivation of the community, especially women aged 40 and over, to participate in aerobic exercise in Semarang Regency. This study used a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation. The study subjects were 30 female aerobic exercise participants and instructors aged 40 and over in Semarang Regency. The results showed that of the 30 respondents, 28 had strong intrinsic motivation to participate in aerobic exercise, with the main reasons being maintaining health, managing health problems, lowering cholesterol, stabilizing blood pressure, and socializing. Two respondents had extrinsic motivation. Factors influencing motivation include attitude, need, affection, stimulation, competence, and reinforcement. Women aged 40 years and above in Semarang Regency have high motivation to participate in aerobics, especially to maintain health and fitness and as a means of socializing.

Kata Kunci: *Players Survey, Motivation, Sports, Aerobics*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset penting dalam kehidupan manusia. Seiring bertambahnya usia, risiko berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular semakin meningkat, terutama pada wanita yang telah memasuki usia 40 tahun ke atas. Pada usia ini, wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Olahraga menjadi salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu jenis olahraga yang banyak diminati masyarakat adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan latihan fisik yang melibatkan gerakan berirama dengan intensitas sedang hingga tinggi, disertai musik yang menarik, sehingga dapat meningkatkan motivasi peserta.

Di Kabupaten Semarang, senam aerobik telah menjadi aktivitas olahraga yang populer di

kalangan masyarakat, khususnya wanita usia 40 tahun ke atas. Kegiatan senam aerobik biasanya dilakukan di berbagai tempat seperti alun-alun, taman kota, atau pusat kebugaran. Antusiasme masyarakat dalam mengikuti senam aerobik menunjukkan adanya motivasi yang kuat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri individu, dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar individu. Memahami motivasi masyarakat dalam mengikuti senam aerobik menjadi penting untuk mengetahui faktor-faktor yang mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga ini. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah motivasi masyarakat khususnya wanita usia 40 tahun ke atas dalam melakukan olahraga senam aerobik di Kabupaten Semarang?" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat khususnya wanita usia 40 tahun ke atas dalam melakukan olahraga senam aerobik di Kabupaten Semarang. Manfaat Teoritis: Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi kajian ilmiah tentang motivasi masyarakat dalam berolahraga, khususnya senam aerobik pada wanita usia 40 tahun ke atas.

Manfaat Praktis: 1) Bagi peneliti: menambah pengetahuan dan pengalaman tentang motivasi dalam aktivitas senam aerobik. 2) Bagi masyarakat: memberikan informasi tentang manfaat senam aerobik untuk kesehatan. 3) Bagi penyelenggara: sebagai masukan untuk meningkatkan program senam aerobik yang lebih efektif.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang motivasi masyarakat dalam mengikuti senam aerobik melalui pengalaman dan perspektif subjek penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Lokasi pengambilan data meliputi beberapa tempat pelaksanaan senam aerobik di wilayah Kabupaten Semarang seperti alun-alun kecamatan, gedung olahraga, dan pusat kegiatan masyarakat. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2025.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah wanita usia 40 tahun ke atas yang aktif mengikuti kegiatan senam aerobik di Kabupaten Semarang. Jumlah responden adalah 30 orang yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria:

1. Wanita berusia 40 tahun ke atas
2. Aktif mengikuti senam aerobik minimal 1 bulan

3. Bersedia menjadi responden penelitian

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen penelitian:

1. Pedoman observasi
2. Pedoman wawancara
3. Alat dokumentasi (kamera)

Teknik pengumpulan data:

1. Observasi: Mengamati secara langsung kegiatan senam aerobik, termasuk antusiasme peserta, gerakan yang dilakukan, dan interaksi antar peserta.
2. Wawancara: Melakukan wawancara mendalam dengan responden menggunakan pedoman wawancara terstruktur untuk menggali informasi tentang motivasi, manfaat yang dirasakan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam senam aerobik.
3. Dokumentasi: Mengumpulkan dokumen pendukung seperti foto kegiatan, data peserta, dan jadwal pelaksanaan senam aerobik.

Validasi Data

Validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi, yaitu:

1. Triangulasi sumber: membandingkan data dari berbagai responden
2. Triangulasi metode: membandingkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi
3. Triangulasi waktu: melakukan pengumpulan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi

Analisis Data

Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi:

1. Reduksi data: Merangkum dan memilih data yang penting, memfokuskan pada hal-hal pokok sesuai dengan tema penelitian.
2. Penyajian data: Menyajikan data dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, atau bagan untuk memudahkan pemahaman.
3. Penarikan kesimpulan: Mengambil kesimpulan berdasarkan data yang telah dianalisis dan diverifikasi kebenarannya. PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kabupaten Semarang merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang berbatasan dengan Kota Semarang, Kabupaten Kendal, Kabupaten Grobogan, dan Kabupaten Boyolali. Kabupaten Semarang memiliki berbagai fasilitas olahraga yang dapat digunakan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk senam aerobik.

Kegiatan senam aerobik di Kabupaten Semarang dilaksanakan secara rutin di berbagai lokasi seperti alun-alun kecamatan, gedung olahraga, dan pusat kegiatan masyarakat. Senam aerobik biasanya dilaksanakan pada hari Minggu pagi atau sore hari dengan durasi 60-90 menit, dipandu oleh instruktur yang berpengalaman.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden, diperoleh karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
40-45	8	26,7%
46-50	10	33,3%
51-55	7	23,3%
>55	5	16,7%
Total	30	100%

Tabel 2. Lama Mengikuti Senam Aerobik

Durasi	Jumlah	Persentase
1-6 bulan	7	23,3%
7-12 bulan	9	30,0%
1-2 tahun	8	26,7%
>2 tahun	6	20,0%
Total	30	100%

Motivasi Mengikuti Senam Aerobik

Berdasarkan hasil wawancara dengan 30 responden, motivasi dalam mengikuti senam aerobik dapat dikategorikan menjadi dua tipe: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Tabel 3. Tipe Motivasi Responden

Tipe Motivasi	Jumlah	Percentase
Intrinsik	28	93,3%
Ekstrinsik	2	6,7%
Total	30	100%

Motivasi Intrinsik (28 responden = 93,3%)

Motivasi intrinsik responden dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Menjaga Kesehatan (15 responden = 50%) Responden menyatakan bahwa di usia yang tidak muda lagi, mereka merasa perlu menjaga kesehatan tubuh. Senam aerobik dipilih karena gerakannya menyenangkan, tidak terlalu berat, dan dapat dilakukan bersama-sama. "*Saya ikut senam karena ingin tetap sehat di usia saya yang sudah kepala empat ini. Senam aerobik cocok untuk saya karena tidak terlalu berat tapi tetap membuat tubuh berkeringat.*" (Responden A, 48 tahun)
2. Mengatasi Gangguan Kesehatan (10 responden = 33,3%) Beberapa responden memiliki riwayat penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, kolesterol tinggi, dan kelebihan berat badan. Mereka mengikuti senam aerobik atas saran dokter atau keinginan sendiri untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut. "*Dokter menyarankan saya untuk rutin berolahraga karena gula darah saya tinggi. Sejak ikut senam aerobik, gula darah saya lebih terkontrol dan badan terasa lebih segar.*" (Responden B, 52 tahun)
3. Bersosialisasi (3 responden = 10%) Senam aerobik menjadi ajang untuk bertemu dan berinteraksi dengan teman-teman atau orang baru. Aktivitas ini memberikan kesempatan untuk memperluas pergaulan dan menghilangkan rasa kesepian. "*Selain untuk kesehatan, saya juga senang ikut senam karena bisa ketemu teman-teman. Kita bisa ngobrol sebelum atau sesudah senam. Jadi tidak merasa kesepian.*" (Responden C, 45 tahun)

Motivasi Ekstrinsik (2 responden = 6,7%)

Dua responden menyatakan bahwa mereka mengikuti senam aerobik karena ajakan teman atau keluarga. Namun, setelah mengikuti beberapa kali, mereka mulai merasakan manfaatnya dan berniat untuk melanjutkan.

"Awalnya saya ikut karena diajak teman. Tapi setelah beberapa kali ikut, saya merasa badan lebih enak dan tidur lebih nyenyak. Jadi sekarang saya ikut atas kemauan sendiri."
(Responden D, 43 tahun)

Manfaat yang Dirasakan Responden merasakan berbagai manfaat setelah mengikuti senam aerobik secara rutin:

Tabel 4. Manfaat yang Dirasakan Responden

Manfaat	Jumlah	Percentase
Badan lebih segar dan bugar	28	93,3%
Berat badan terkontrol	18	60,0%
Tekanan darah stabil	12	40,0%
Gula darah terkontrol	8	26,7%
Tidur lebih nyenyak	20	66,7%
Mood lebih baik	25	83,3%
Dapat bersosialisasi	22	73,3%

Catatan: Responden dapat memilih lebih dari satu manfaat

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Berdasarkan analisis terhadap hasil wawancara, terdapat enam faktor utama yang mempengaruhi motivasi responden dalam mengikuti senam aerobik:

1. Sikap

Sebagian besar responden (90%) memiliki sikap positif terhadap senam aerobik. Mereka menganggap senam aerobik sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermanfaat, dan sesuai dengan kemampuan usia mereka.

2. Kebutuhan

Kebutuhan akan kesehatan menjadi faktor dominan (93,3% responden). Di usia 40 tahun ke atas, responden merasa perlu menjaga kesehatan untuk dapat tetap produktif dan mandiri.

3. Afeksi

Responden merasakan emosi positif saat mengikuti senam aerobik, seperti senang, gembira, dan rileks (83,3%). Musik yang mengiringi senam juga membantu meningkatkan mood.

4. Rangsangan

Instruktur yang energik, musik yang menarik, dan suasana yang meriah menjadi rangsangan yang mendorong responden untuk terus mengikuti senam aerobik (76,7%).

5. Kompetensi

Responden merasa mampu mengikuti gerakan-gerakan senam aerobik dengan baik (80%).

Instruktur yang memberikan variasi gerakan sesuai kemampuan peserta membantu meningkatkan rasa kompetensi.

Perubahan positif pada kesehatan dan penampilan menjadi penguatan yang membuat responden terus termotivasi (86,7%). Dukungan dari keluarga dan teman juga menjadi penguatan eksternal.

Hambatan dan Saran

Hambatan:

- a) Cuaca tidak mendukung (hujan atau panas terik) untuk senam outdoor (70% responden)
- b) Keterbatasan waktu karena kesibukan pekerjaan atau keluarga (30% responden)
- c) Jarak tempat senam yang cukup jauh (20% responden)

Saran dari responden:

- a) Menyediakan tempat senam indoor sebagai alternatif saat cuaca buruk (80% responden)
- b) Menambah frekuensi senam menjadi 2-3 kali seminggu (63,3% responden)
- c) Menyediakan variasi jenis senam atau tingkat kesulitan (50% responden)

Motivasi Intrinsik Dominan pada Wanita Usia 40 Tahun ke Atas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 93,3% responden memiliki motivasi intrinsik dalam mengikuti senam aerobik. Temuan ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu tanpa adanya paksaan dari luar. Pada wanita usia 40 tahun ke atas, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan menjadi pendorong utama.

Menurut teori kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis dan keselamatan merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Di usia 40 tahun ke atas, wanita mulai mengalami berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Kesadaran akan risiko ini mendorong mereka untuk secara aktif menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik seperti senam aerobik.

Motivasi intrinsik yang tinggi juga dipengaruhi oleh manfaat langsung yang dirasakan responden. Sebagian besar responden (93,3%) merasakan tubuh lebih segar dan bugar setelah mengikuti senam aerobik secara rutin. Pengalaman positif ini memperkuat motivasi

intrinsik dan mendorong keberlanjutan partisipasi.

Senam Aerobik sebagai Upaya Preventif dan Kuratif

Temuan bahwa 50% responden mengikuti senam aerobik untuk menjaga kesehatan dan 33,3% untuk mengatasi gangguan kesehatan menunjukkan bahwa senam aerobik memiliki fungsi ganda: preventif dan kuratif.

Secara preventif, senam aerobik membantu menjaga kebugaran kardiovaskular, meningkatkan metabolisme, dan memperkuat sistem imun. Gerakan aerobik yang melibatkan otot-otot besar tubuh secara berkelanjutan membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan jantung, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian tentang manfaat senam aerobik.

Secara kuratif, senam aerobik terbukti membantu mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes melitus, menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan mengurangi kolesterol. Responden yang memiliki riwayat penyakit tersebut melaporkan perbaikan kondisi kesehatan setelah rutin mengikuti senam aerobik, sesuai dengan teori bahwa olahraga aerobik meningkatkan sensitivitas insulin dan memperbaiki profil lipid darah.

Dimensi Sosial Senam Aerobik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,3% responden menganggap aspek bersosialisasi sebagai salah satu manfaat mengikuti senam aerobik. Temuan ini menggariskan pentingnya dimensi sosial dalam aktivitas olahraga, khususnya bagi wanita usia 40 tahun ke atas.

Menurut teori kebutuhan Maslow, setelah kebutuhan fisiologis dan keselamatan terpenuhi, manusia memiliki kebutuhan sosial yaitu diterima dalam kelompok dan memiliki rasa kepemilikan. Senam aerobik yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan untuk memenuhi kebutuhan sosial ini.

Interaksi sosial yang terjadi selama senam aerobik memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Responden melaporkan mood yang lebih baik (83,3%) setelah mengikuti senam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok dapat mengurangi stres, kecemasan, dan risiko depresi.

Di usia 40 tahun ke atas, terutama bagi mereka yang telah memasuki fase empty nest (anak-anak sudah mandiri), aktivitas sosial seperti senam aerobik menjadi penting untuk mencegah isolasi sosial dan kesepian.

Faktor-Faktor Pendukung Motivasi

Analisis terhadap enam faktor motivasi (sikap, kebutuhan, afeksi, rangsangan, kompetensi, dan penguatan) menunjukkan bahwa semua faktor berkontribusi positif terhadap motivasi responden.

Sikap positif terhadap senam aerobik terbentuk dari pemahaman akan manfaatnya dan pengalaman langsung yang menyenangkan. Edukasi tentang manfaat senam aerobik perlu terus ditingkatkan untuk memperkuat sikap positif ini.

Kebutuhan akan kesehatan menjadi pendorong utama, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit. Hal ini sejalan dengan teori bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh persepsi terhadap kerentanan dan keseriusan penyakit.

Afeksi positif yang muncul selama senam aerobik, diperkuat oleh musik yang energik dan suasana yang meriah, membantu menciptakan pengalaman yang menyenangkan. Emosi positif ini menjadi reward internal yang memperkuat motivasi intrinsik.

Rangsangan eksternal seperti instruktur yang energik dan antusiasme peserta lain menciptakan atmosfer yang mendukung. Instruktur memiliki peran penting dalam menjaga motivasi peserta melalui variasi gerakan dan interaksi yang positif.

Kompetensi yang dirasakan responden dalam melakukan gerakan senam meningkatkan self-efficacy. Sesuai dengan teori Bandura, self-efficacy yang tinggi meningkatkan motivasi dan persistensi dalam suatu aktivitas.

Penguatan positif berupa perubahan kesehatan dan penampilan yang lebih baik, serta dukungan sosial, memperkuat komitmen untuk terus mengikuti senam aerobik. Prinsip penguatan dalam teori behaviorisme menjelaskan bahwa perilaku yang memberikan hasil positif cenderung diulangi.

Implikasi untuk Pengembangan Program

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan program senam aerobik di Kabupaten Semarang:

1. Penyediaan fasilitas indoor: Mengingat 70% responden mengeluhkan hambatan cuaca, penyediaan tempat senam indoor menjadi prioritas untuk memastikan kontinuitas program.
2. Peningkatan frekuensi: Berdasarkan saran 63,3% responden dan teori frekuensi latihan optimal (3-5 kali seminggu untuk hasil maksimal), penambahan frekuensi senam menjadi 2-3 kali seminggu perlu dipertimbangkan.
3. Variasi program: Penyediaan variasi jenis dan tingkat kesulitan senam dapat mengakomodasi kebutuhan peserta dengan kondisi fisik yang berbeda, sekaligus mencegah kebosanan.
4. Penguatan aspek sosial: Memfasilitasi interaksi sosial sebelum atau sesudah senam, misalnya melalui sesi sharing atau kegiatan sosial lainnya, dapat meningkatkan aspek sosial yang menjadi salah satu daya tarik senam aerobik.
5. Edukasi kesehatan: Mengintegrasikan edukasi tentang kesehatan, nutrisi, dan gaya

hidup sehat dapat meningkatkan pemahaman peserta dan memperkuat motivasi intrinsik.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan:

1. Jumlah sampel yang terbatas (30 responden) mungkin belum dapat merepresentasikan seluruh populasi wanita usia 40 tahun ke atas di Kabupaten Semarang.
2. Penelitian bersifat cross-sectional sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan motivasi dari waktu ke waktu.
3. Data dikumpulkan dari responden yang masih aktif mengikuti senam, sehingga tidak menangkap perspektif mereka yang pernah mengikuti namun kemudian berhenti (dropout).
4. Faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi motivasi seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan akses transportasi tidak dieksplorasi secara mendalam

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Motivasi intrinsik dominan: Sebanyak 93,3% wanita usia 40 tahun ke atas di Kabupaten Semarang memiliki motivasi intrinsik yang kuat dalam mengikuti senam aerobik, dengan alasan utama menjaga kesehatan (50%), mengatasi gangguan kesehatan (33,3%), dan bersosialisasi (10%).
2. Manfaat multidimensi: Responden merasakan manfaat fisik (badan lebih segar dan bugar, berat badan terkontrol, tekanan darah dan gula darah stabil), psikologis (mood lebih baik, tidur lebih nyenyak), dan sosial (dapat bersosialisasi).
3. Faktor-faktor pendukung: Enam faktor (sikap, kebutuhan, afeksi, rangsangan, kompetensi, dan penguatan) berkontribusi positif terhadap motivasi responden dalam mengikuti senam aerobik.
4. Hambatan utama: Cuaca yang tidak mendukung menjadi hambatan utama (70% responden), diikuti keterbatasan waktu (30%) dan jarak (20%).
5. Harapan keberlanjutan: Responden berharap program senam aerobik dapat terus berlanjut dengan peningkatan fasilitas (terutama tempat indoor), peningkatan frekuensi menjadi 2-3 kali seminggu, dan variasi program.

REFERENCES

1. Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Anni, C. T., dkk. (2010). *Psikologi pendidikan*. Semarang: Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3 UNNES Press.
4. Brick, L. (2002). *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
5. Dimyati. (2005). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
6. Dinata, M. (2004). *Padat berisi dengan aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
7. Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
8. Hamalik, O. (2008). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
9. Hamalik, O. (2009). *Psikologi belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
10. Handayani, T., & Sugiarti. (2008). *Konsep dan teknik penelitian gender*. Malang: UMM Press.
11. Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
12. Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
13. Maharani, D. (2015). Olahraga untuk penderita diabetes. Artikel kesehatan online.
14. Moleong, L. J. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
15. Muhamad, A. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas 1 SMK*. Bandung: Yudhistira.
16. Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
17. Sardiman, A.M. (2010). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
18. Sarwono, P. (2006). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
19. Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar

Harapan.

20. Singarimbun, M. (1991). *Metode penelitian survei*. Jakarta: Pustaka LP3ES.
21. Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
22. Sumosardjuno, S. (2001). *Latihan olahraga bagi orang dewasa*. Jakarta: KONI Pusat Ilmu Keolahragaan.
23. Surya, M. (2004). *Psikologi pembelajaran dan pengajaran*. Bandung: Bani Quraisy.
24. Trisnawan, A. (2010). *Senam aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.
25. Uno, H. B. (2008). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.