



## **MOTIVASI INSTRINSIK MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI SENAM AEROBIK DI STADION HARAPAN BANGSA BANDA ACEH TAHUN 2015**

**Meiria Zuraida, Ifwandi, Abdurrahman**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

\*Corresponding Email: jenakariya@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian yang berjudul: “Motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan senam aerobik diikuti oleh berbagai kelompok masyarakat. Berbagai motivasi muncul dari masyarakat dalam kegiatan tersebut, motivasi instrinsik salah satu motivasi yang erat hubungannya dengan kegiatan senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Adapun yang menjadi Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa berjumlah 45 orang. Alat pengumpulan data dilakukan dengan angket (*kuesioner*) dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan statistik sederhana dalam bentuk perhitungan persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015 sebagai berikut: 1) Berdasarkan indikator ingin tahu 99,985% masyarakat pada umumnya ingin mengetahui manfaat dan pentingnya olahraga aktifitas senam terhadap kebugaran jasmani. 2) Berdasarkan indikator penghargaan 99,984% masyarakat pada umumnya dapat menikmati hasil dari aktifitas senam yang mereka ikuti. 3) Berdasarkan indikator semangat 99,982% masyarakat pada umumnya sangat berantusias dalam mengikuti aktifitas olahraga senam aerobik ini. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada masyarakat dapat memotivasi dirinya untuk selalu hadir dalam mengikuti olahraga senam aerobik dan dapat menjaga silaturahmi yang baik sesama masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh.

**Kata kunci:** Motivasi, Masyarakat dan Senam Aerobik.

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan tubuh sangat dibutuhkan bagi seluruh kalangan masyarakat, terutama bagi mereka yang banyak melakukan aktifitas pekerjaan dirumah maupun diluar rumah. Kebugaran jasmani seseorang dapat dikembangkan melalui suatu aktifitas olahraga. Olahraga merangkap segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sistematis yang dapat



memotivasi atau mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Pengembangan jasmani seseorang akan muncul ketika olahraga tersebut telah menjadi bagian hidup seseorang, dalam artian orang tersebut menempatkan dan melakukan olahraga tersebut secara terjadwal dengan baik.

Perkembangan olahraga di Indonesia berkembang secara pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan banyaknya warga negara Indonesia yang melakukan aktivitas olahraga dalam kehidupannya sehari-hari. Mereka melakukan aktivitas olahraga dengan penuh keceriaan dan atas prakarsa sendiri. Lebih lanjut mereka melakukan aktivitas olahraga dengan memiliki tujuan yang berbeda-beda. Adapun tujuan melakukan olahraga bagi mereka yang bertujuan untuk meraih prestasi di bidang olahraga tertentu, mereka melakukan pelatihan-pelatihan cabang olahraga tertentu di klub-klub tertentu untuk mendapatkan kondisi fisik, teknik dan taktik serta mental dalam menguasai cabang olahraga yang bersangkutan. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang terdapat pada Bab II mengenai Dasar, Fungsi, dan Tujuan pada Pasal 4 dalam Sembiring (2008:7) yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Secara jasmaniah olahraga mampu memelihara kesehatan dan kebugaran agar lebih baik. Melakukan olahraga yang teratur dan terjadwal dengan baik akan dapat meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) dan menurunkan perasaan gelisah. Potensi sosial yang berhubungan dengan interaksi dengan sesama dalam kehidupan sehari-hari juga dapat menjadi lebih akrab dan harmonis melalui kegiatan olahraga. Berolahraga bersama masyarakat di lingkungan kehidupan sehari-hari akan dapat terbina dengan baik. Potensi sosial juga dapat terbina bila seseorang menekuni olahraga yang memasyarakat di kota maupun di desa salah satunya yaitu olahraga senam aerobik.

Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar serta dapat memacu jantung dan peredaran darah. Menurut cooper (1982), “Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh”. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran tubuh semakin meningkat. Banyak masyarakat melakukan kegiatan senam dan aktifitas fisik disenggang waktu mereka yang padat. Setiap hari minggu banyak masyarakat yang melakukan aktifitas senam sendiri tanpa ada yang menyuruh. Mereka memotivasi diri mereka untuk melakukan aktifitas fisik tersebut.

Motivasi merupakan dorongan atau kekuatan yang ditimbulkan oleh seorang individu untuk mencapai suatu kegiatan yang diinginkannya secara maksimal dan terarah. Menurut Ruswandi (2002: 15), “Motivasi merupakan suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan dorongan dalam upaya mewujudkan perilaku yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan. Motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar, untuk menimbulkan motivasi dalam



diri seseorang melalui proses rangsangan dari luar untuk belajar sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi dipandang dari segi tujuan, berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya. Berdasarkan teori Hierarki, teori motivasi kontemporer yang artinya “Motivasi alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seseorang individu. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dapat diartikan orang tersebut memiliki alasan yang sangat kuat untuk mencapai apa yang diinginkan dengan mengerjakan pekerjaan yang sekarang”.

Motivasi dipandang dari segi tujuan merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya. Kekuatan motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku yang ditampilkan, baik dalam konteks belajar maupun dalam berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Senam salah satu olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Senam aerobik merupakan gerakan yang dilakukan untuk menghasilkan perbaikan, kebugaran dan manfaat bagi kesehatan tubuh. Menurut Cooper (1982), “Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh”. Setiap aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot-otot tubuh akan memacu jantung dan paru-paru termasuk aerobik. Senam aerobik merupakan salah satu program latihan terbaik bagi tubuh, banyak dari masyarakat yang senang dan mengikuti senam aerobik di berbagai club-club senam aerobik termasuk senam aerobik yang dipimpin oleh klub Asiafi di Stadion Harapan Bangsa setiap hari minggu.

Banyak masyarakat yang mengikuti senam aerobik tersebut berasal dari berbagai kalangan. Mereka yang sehari-hari sibuk dengan pekerjaannya meluangkan untuk mengikuti olahraga pada hari libur. Semangat dari para instruktur dan pemilihan musik yang tepat akan membuat senam aerobik berjalan dengan lancar dan membuat para pengikut menjadi senang. Berdasarkan uraian latar masalah tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Motivasi Instrinsik Masyarakat dalam Mengikuti Senam Aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 28 Desember 2015 yang bertempat di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, seperti keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, dan kegiatan seperti apa adanya.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan maksud mengemukakan berbagai permasalahan yang berhubungan erat pada saat sekarang. Menurut



Arikunto (2006:151), Kuisisioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Setelah semua data terkumpul, tahap selanjutnya yaitu mengolah data dengan menghitung persentase jawaban dari seluruh jawaban responden. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting karena pada tahap inilah peneliti akan merumuskan hasil penelitiannya. Menurut sudjana (2002:164) untuk menghitung persentase jawaban yang diperoleh dari soal angket dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi jawaban

N = Banyak responden

100% = Bilangan konstanta tetap

Setelah dikumpulkan data tersebut dideskripsikan serta ditafsirkan untuk dapat diambil kesimpulan dari jawaban sampel terhadap pertanyaan penelitian. Dalam memberikan penafsiran dimulai dari bilangan besar sampai bilangan terkecil dengan kriteria sebagai berikut :

100%	= Seluruhnya
80-99%	= Pada umumnya
60-79%	= Sebagian besar
50-59%	= Lebih dari setengah
40-49%	= Kurang dari setengah
20-39%	= Sebagian kecil
0-19%	= Sedikit sekali

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah :

1. Masyarakat berjenis kelamin perempuan
2. Masyarakat yang memiliki umur 30 sampai 45

Berdasarkan pertimbangan diatas, adapun masyarakat yang didapat sebanyak 45 orang, selanjutnya berhubung sampel kurang dari 100 orang, berdasarkan pendapat Arikunto (1991:109) bahwa “jikajumlahsubjeknyalebihbesardari 100 makadiambilantara 10-15%. Sedangkanjikatidakmencapai 100 makasubjeknyadiambilsemua”. Berdasarkan pendapat diatas, maka yang menjadi sampel penelitian adalah masyarakat yang berjumlah 45 orang.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Stadion Harapan Bangsa Banda aceh dengan membagikan angket/kuisisioner kepada 45 responden yang mengikuti senam aerobik, maka dari seluruh jawaban responden diperoleh jawaban sebagai berikut :

Tabel 4.1 Rekapitulasi frekuensi jawaban responden



No	Pernyataan	Frekuensi Jawaban				
		Ss	S	Rr	Ks	Ts
1	2	3	4	5	6	7
1	Aktifitas olahraga senam aerobik akan membuat tubuh menjadi lebih sehat dan membuat aktifitas sehari-hari menjadi lebih bersemangat.	38	7	0	0	0
2	Selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga senam aerobik juga bagus untuk membentuk tubuh ideal.	34	11	0	0	0
3	Aktifitas senam aerobik sangat penting sebagai sarana untuk melepas ketegangan, rasa jenuh, dan bosan selama beraktifitas.	35	10	0	0	0
4	Gerakan senam yang disajikan sangat menarik dan mudah untuk diikuti.	19	22	4	0	0
5	Senam aerobik sangat bagus untuk memperbaiki penampilan karena setiap gerakan yang dibuat untuk menguatkan dan mengencangkan tubuh.	35	8	1	0	1
6	senam aerobik dapat meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi karena dapat tampil lebih baik.	23	17	1	2	2
7	Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, senam aerobik dapat membuat seseorang menjadi awet muda.	27	12	4	2	0
8	Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup ampuh, senam aerobik dapat meningkatkan denyut dan menstabilkan irama jantung sehingga akan lebih sehat.	29	12	4	0	0
9	Senam aerobik dapat memberikan rasa tenang dan sejahtera, Selain itu dengan melakukan senam aerobik juga dapat mengurangi stres yang ditimbulkan oleh berbagai aktivitas serta kesibukan.	32	10	3	0	0
10	Olahraga senam aerobik dapat dapat meningkatkan penampilan dan percaya diri seseorang.	29	12	1	1	2
11	Aktifitas olahraga senam aerobik dapat membangkitkan suasana santai,gembira,bebas stres, dan menciptakan silaturahmi yang lebih baik sesama masyarakat.	26	17	2	0	0



1	2	3	4	5	6	7
12	Setiap hari minggu saya selalu hadir dan mengikuti senam dengan senang hati.	24	17	2	2	0
13	Instruktur senam di lapangan Stadion Harapan Bangsa sangat lincah dan menarik perhatian.	25	19	1	0	0
14	Setiap hari senam yang disajikan oleh instruktur menyebabkan saya sangat tertarik untuk selalu mengikutinya.	19	22	4	0	0
15	Olahraga senam aerobik sangat besar manfaat bagi kesehatan, daya tahan tubuh dan pernafasan.	26	17	2	0	0
16	Tentu setiap olahraga memiliki peran dalam menurunkan berat badan manusia, salah satunya adalah senam aerobik yang terbukti ampuh untuk menurunkan berat badan secara bertahap.	28	14	2	0	1
17	Senam aerobik dapat memperbaiki kekencangan dan kelenturan otot jika seseorang melakukan senam aerobik dengan benar.	30	13	1	1	0
18	Musik merupakan bunyi yang dapat memberikan rasa senang dan semangat, dengan adanya berbagai macam variasi musik dalam senam aerobik orang tidak akan merasa jenuh atau bosan dengan lagu itu-itu saja.	29	14	1	1	0
19	Manfaat melakukan senam aerobik bagi orang yang mempunyai masalah kesehatan, yaitu bahwa latihan senam aerobik yang ringan dapat dijadikan terapi dalam membantu memulihkan kesehatan dan kebugaran tubuhnya.	22	19	3	0	1
20	Seseorang dengan masalah kegemukan atau obesitas dianjurkan untuk latihan senam aerobik ringan hingga sedang untuk mengeluarkan kalori yang tertimbun dalam tubuh untuk mengurangi dan menghilangkan lemak.	23	19	0	0	3

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti melalui angket atau kuisisioner dengan mengedarkan angket kepada masyarakat yang mengikuti senam di stadion Harapan Bangsa Banda Aceh sejumlah 45 orang (responden), menunjukkan bahwa pada umumnya motivasi intrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion



Harapan Bangsa Banda Aceh dikatakan dalam kategori sangat baik, penulis dapat menyimpulkan bahwa frekuensi yang penulis dapatkan dari keseluruhan hasil penelitian yaitu : 1) Berdasarkan indikator ingin tahu 99,985% masyarakat pada umumnya ingin mengetahui manfaat dan pentingnya olahraga aktifitas senam terhadap kebugaran jasmani. 2) Berdasarkan indikator penghargaan 99,984% masyarakat pada umumnya dapat menikmati hasil dari aktifitas senam yang mereka ikuti. 3) Berdasarkan indikator semangat 99,982% masyarakat pada umumnya sangat berantusias dalam mengikuti aktifitas olahraga senam aerobik ini.

Motivasi instrinsik merupakan suatu dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan segala sesuatu guna mencapai suatu tujuan yang lebih baik lagi. Setiap manusia pasti memiliki motivasi instrinsik, dengan motivasi instrinsik maka seseorang akan melakukan segala sesuatunya secara sendiri. Motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh tahun 2015 dapat di lihat dari hasil angket berdasarkan indikator sesuai dengan kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut :

Rasa ingin tahu masyarakat dan besarnya manfaat senam aerobik terhadap tubuh manusia dikatakan dalam kategori sangat baik sesuai dengan frekuensi jawaban responden yang penulis dapatkan adalah sebagian besar masyarakat dengan persentase jawaban 65,11% Sangat setuju dengan penelitian ini, sebagian kecil masyarakat dengan persentase jawaban 29,55% Setuju, dan sedikit sekali dari masyarakat Ragu-ragu = 3,33%, Kurang setuju = 0,66%, Tidak setuju = 1,33% dengan aktifitas senam aerobik ini.

Penghargaan yang didapat dari senam aerobik sangat bagus manfaatnya bagi tubuh dapat membentuk tubuh ideal, memperbaiki penampilan, mengencangkan tubuh, dapat membuat seseorang awet muda, menurunkan berat badan dan juga dapat menjaga silaturahmi lebih baik lagi sesama masyarakat, frekuensi yang penulis dapatkan adalah sebagian besar masyarakat dengan persentase 66,66%, Sangat setuju, sebagian kecil masyarakat dengan persentase 27,55% Setuju, dan sedikit sekali Ragu-ragu = 4%, Kurang setuju = 0,88%, Tidak setuju = 0,88% dengan tujuan dan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

Semangat dan antusias masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di stadion Harapan Bangsa Banda Aceh dapat di katakan sangat semangat, frekuensi jawaban yang penulis dapatkan adalah Sangat setuju = 48,88%, Setuju = 43,11%, Ragu-ragu = 5,33%, Kurang setuju = 1,77%, Tidak setuju = 0,88% dengan semangat masyarakat dalam mengikuti senam aerobik ini.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang di teliti oleh Wahid Isnandar Ira dengan judul motivasi siswa untuk mengikuti senam kesegaran jasmani pada Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Banda Aceh Tahun 2012. Diperoleh hasil penelitian dari salah satu program pencapaian tujuan dari proses interaksi edukatif dalam pembinaan pembelajaran senam kesegaran jasmani pada siswa sd muhammadiyah 1 banda aceh diketahui persentase dari hasil frekuensi tertinggi dan terendah jawaban responden tentang 3 item tabel yaitu: 1). Pemahaman senam kesegaran jasmani, 2). Dukungan dari luar (motivasi ekstrinsik) dan 3). Kemauan dari dalam (motivasi ekstrinsik) dapat di uraikan sebagai berikut :

Nilai tertinggi dari tabel pemahaman tentang senam kesegaran jasmani 2008 adalah responden yang menjawab setuju yaitu sebesar 46%. Sedangkan nilai terendah dari tabel pemahaman tentang senam kesegaran jasmani 2008 adalah responden yang menjawab sangat tidak setuju yaitu sebesar 1.14%. Nilai tertinggi dari tabel dukungan dari luar (motivasi



ekstrinsik) adalah responden yang menjawab sangat setuju yaitu sebesar 50.43%. sedangkan nilai terendah dari tabel dukungan dari luar adalah responden yang menjawab sangat tidak setuju yaitu sebesar 1%. Nilai tertinggi dari tabel tentang kemauan dari dalam (motivasi instrinsik) adalah responden yang menjawab sangat setuju yaitu sebesar 46.72%. sedangkan nilai terendah dari tabel tentang kemauan dari dalam adalah responden yang menjawab tidak ada pendapat yaitu sebesar 1.14%.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta berdasarkan pengolahan data, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. sesuai dengan indikator kisi-kisi instrumen penelitian yaitu ingin tahu, masyarakat termotivasi untuk selalu mengikuti senam aerobik di stadion Harapan Bangsa. Hal ini karena masyarakat ingin mengetahui pentingnya manfaat senam aerobik bagi kesehatan jantung dan tubuh manusia.
2. Berdasarkan indikator sesuai dengan kisi-kisi instrumen penelitian yaitu penghargaan, Masyarakat sangat setuju, senang dan termotivasi untuk mengikuti olahraga senam aerobik di stadion harapan Bangsa karena penghargaan yang didapat dari senam aerobik sangat bagus manfaatnya bagi tubuh dapat membentuk tubuh ideal, memperbaiki penampilan, mengencangkan tubuh, dapat membuat seseorang awet muda, menurunkan berat badan dan juga dapat menjaga silaturahmi lebih baik lagi sesama masyarakat.
3. Semangat dan antusias masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di stadion Harapan Bangsa Banda aceh dapat di katakan sangat baik.
4. Penulis dapat menyimpulkan bahwa frekuensi yang penulis dapatkan berdasarkan indikator sesuai dengan kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut: (1) ingin tahu, Sangat setuju = 65,11%, Setuju = 29,55%, Ragu-ragu = 3,33%, Kurang setuju = 0,66%, Tidak setuju = 1,33%, artinya sebagian besar dari masyarakat yang mengikuti senam aerobik ini ingin mengetahui manfaat dari senam aerobik. (2) Penghargaan, Sangat setuju = 66,66%, Setuju = 27,55%, Ragu-ragu = 4%, Kurang setuju = 0,88%, Tidak setuju = 0,88%, artinya sebagian besar dari masyarakat yang mengikuti senam aerobik ingin memiliki tubuh ideal dan penghargaan atau manfaat dari senam aerobik. (3) Semangat, Sangat setuju = 48,88%, Setuju = 43,11%, Ragu-ragu = 5,33%, Kurang setuju = 1,77%, Tidak setuju = 0,88%, artinya masyarakat yang mengikuti senam aerobik sangat berantusias dan bersemangat.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan :

1. Diharapkan kepada masyarakat dapat memotivasi dirinya untuk selalu hadir dan mengikuti olahraga senam aerobik di stadion Harapan Bangsa karena manfaatnya yang sangat bagus bagi kesehatan tubuh manusia.
2. Diharapkan kepada seluruh masyarakat yang mengikuti senam aerobik supaya dapat menjaga silaturahmi yang baik sesama masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di stadion Harapan bangsa.





3. Diharapkan kepada masyarakat selalu semangat dalam mengikuti senam aerobik dan tanpa ada paksaan dari orang lain.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Pesada 2001.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Pesada.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabet.
- Kusuma, Dede. 2000. *Olahraga bagi Kesehatan jantung*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nazir. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor: Glialia Indonesia.
- Purwanto, Ngalim. 2006. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ruswandi. 2013. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV. Cipta Peona Sejahtera.
- Santrock, John, W. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sardiman. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- . 2008. *Interaksidan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Satiadarma, Monty. P. 2000. *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Suryabrata, Sumadi. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sudjana. 2002. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.