

MOTIVASI MASYARAKAT MENGIKUTI SENAM AEROBIK

Tulus Eva Norita¹, Edwin Wahyu Dirgantoro², Rahmadi³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru
Kalimantan Selatan, Indonesia

e-mail: tulusevanorita22@gmail.com, edwindirgantoro@ulm.ac.id, rahmadi@ulm.ac.id

Abstrak

Motivasi merupakan faktor psikis yang peranannya sangat spesifik dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat dalam berolahraga. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran motivasi masyarakat dalam melakukan senam aerobik. Pencarian informasi ini dibagi menjadi dua aspek yaitu, faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Jenis survei yang digunakan adalah survei langsung tertutup dengan menggunakan survei pilihan, dan metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik deskriptif persentase. Populasi penelitian adalah masyarakat yang aktif dalam mengikuti senam aerobik di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin dengan sampel adalah 27 orang dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian dengan kuesioner dengan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan dari faktor ekstrinsik meliputi dukungan lingkungan 79% kriteria tinggi, dukungan keluarga 65% kriteria tinggi, dukungan lokasi 56% kriteria sedang, dukungan internet 52% kriteria sedang, dan dukungan pada teman 41% kriteria rendah. Dari faktor instrinsik meliputi dukungan memelihara kesehatan 84% kriteria sangat tinggi, dukungan terhadap pribadi 83% kriteria sangat tinggi, faktor pribadi 82% kriteria tinggi, dukungan usia 74% kriteria tinggi, faktor olahraga 74% kriteria tinggi, dukungan ketertarikan 70% kriteria tinggi. Dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik lebih dominan karena motivasi intrinsik. Tujuan Masyarakat mengikuti senam aerobic di sanggar GERMAS adalah untuk menjaga kesehatan, menambah kekuatan fisik, dan menjadi bugar.

Kata kunci : motivasi, senam aerobik, masyarakat

Abstract

Motivation is a psychological factor whose role is very specific in terms of growing passion, feeling happy and enthusiastic about exercising. This research aims to find out the picture of people's motivation for doing aerobic exercise. This search for information is divided into two aspects, namely, extrinsic factors and intrinsic factors. The type of survey used is a closed direct survey using an optional survey, and the research method uses qualitative research with descriptive percentage techniques. The research population is people who are active in taking part in aerobic exercise in Salam Babaris Village, Tapin Regency with a sample of 27 people using a purposive sampling technique. The research instrument was a questionnaire with a Likert scale. The research results show that extrinsic factors include environmental support 79% of the high criteria, family support 65% of the high criteria, location support 56% of the medium criteria, internet support 52% of the medium criteria, and support from friends 41% of the low criteria. Intrinsic factors include support for maintaining health 84% very high criteria, personal support 83% very high criteria, personal factors 82% high criteria, age support 74% high criteria, sports factors 74% high criteria, interest support 70% high criteria. It can be concluded that people's motivation to take part in aerobic exercise is more dominant due to intrinsic motivation. The aim of the community in participating in aerobic exercise at the GERMAS studio is to maintain health, increase physical strength and become fit.

Keywords: motivation, gymnastics aerobics, society

PENDAHULUAN

Motivasi merupakan faktor psikologis non intelektual, peranannya sangat spesifik dalam hal menumbuhkan gairah, perasaan senang dan semangat dalam berolahraga. Motivasi itu sendiri adalah sebuah kekuatan atau dorongan yang ditimbulkan pribadi untuk menginginkan kegiatan secara maksimal atau terarah. Kekuatan motivasi ini adalah dorongan individu yang akan mencerminkan kualitas dan perilaku yang diperlihatkan menjadi lebih baik dalam hal olahraga maupun belajar yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmanai, salah satu contohnya adalah senam aerobik (Rudi & Hendrawan, 2019). Menurut Supriyanto (2015) motivasi dalam berolahraga memiliki dua dimensi yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik memiliki anjuran sangat kuat untuk arah kepribadian diri sendiri dalam berpartisipasi. Seseorang yang mempunyai motivasi intrinsik terkadang memiliki individu yang cukup, ikhlas, sportif, teliti, berani, taat dan kuat (Utomo et al., 2012). Motivasi Ekstrinsik kini lebih dikembangkan di dalam diri seseorang, disayangkan motivasi ini susah untuk diamati. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah suatu tekanan dari individu yang membawa dampak seseorang mau melakukan aktivitas berolahraga, misalnya tekanan dari pelatih, teman, orang tua, hadiah, uang, dan lain sebagainya dan tekanan seperti ini biasanya tidak berlangsung lama (Asnaldi et al., 2018)

Partisipasi dalam acara olahraga merupakan hal yang lumrah dan mempunyai banyak dampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental pada diri seseorang. Olahraga kini telah membagikan dampak lebih positif dan praktis. Olahraga diyakini mempunyai kekuatan untuk menumbuhkan budaya sehat jiwa dan raga, bisa membentuk kepribadian dan karakter seseorang. Oleh sebab untuk menumbuhkan masyarakat yang aktif dilakukan melalui pengembangan olahraga dan menyebarkannya secara nasional untuk meningkatkan partisipasi (Alnedral, 2019). Prevalensi liputan olahraga dalam berita menunjukkan pentingnya olahraga bagi hampir setiap segmen masyarakat. Masyarakat umum memandang aktivitas fisik sebagai kebutuhan penting; mereka percaya bahwa ketika orang berolahraga, tubuh mereka menjadi lebih baik dan mereka merasa lebih termotivasi untuk melanjutkan rutinitas rutin mereka.

Senam Aerobik suatu diantara sekian jenis olahraga yang kini sangat digemari oleh seseorang. Nilai olahraga kini semakin dikenal masyarakat, berkat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Bahkan tidak mengenal latar belakang seseorang dari berbagai sosial ekonomi, kelas pekerja hingga orang kaya, menganggap latihan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga rekreasi. Senam Aerobik memiliki reputasi sebagai olahraga yang menyenangkan dan dapat dilakukan untuk semua jenis kalangan (Pradana, 2014).

Latihan senam aerobik mirip dengan bentuk latihan fisik lainnya karena melatih jantung untuk bekerja terus menerus. Melakukan Latihan senam aerobik, sebagaimana didefinisikan dalam bahasanya, adalah sejenis aktivitas fisik terstruktur di mana penggunaan oksigen sangat penting untuk mencapai tujuan tertentu. Aerobik, bila dilakukan dengan benar dan sesuai dosis yang dianjurkan, memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan, antara lain: 1) meningkatkan regulasi emosi, pelepasan ketegangan, kreativitas, dan pengalaman estetika; 2) peningkatan fungsi sistemik; 3) peningkatan keselarasan saraf dan otot melalui berbagai latihan koordinasi; dan 4) peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan, dan komponen kebugaran lainnya. Senam aerobik dapat meningkatkan kecerdasan (karena peserta kelas harus terus bergerak mengikuti alunan musik 5) dapat membuat masyarakat lebih peka terhadap lingkungan sekitar, artinya lebih mudah beradaptasi dan hidup rukun dengan orang lain 6) Dapat meningkatkan kemampuan untuk menerima, membedakan, dan menerjemahkan sinyal (karena peserta kelas harus terus bergerak mengikuti musik) (Zainuddin & Ahmad, 2022).

Kegiatan senam aerobik dirancang secara sistematis dan terorganisir agar mudah diikuti dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani individu yang

mempraktikkannya sehingga cocok untuk pemula, baik remaja maupun ibu-ibu. Latihan aerobik yang teratur dan terukur mempunyai potensi untuk berkembang. Ketika komposisi tubuh seseorang menunjukkan proporsi otot, tulang, lemak, dan cairan, penampilan seseorang menjadi seimbang, cantik, dan menarik (Saldin, 2019).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Desa Salam Babaris, banyak masyarakat tergabung atau menjadi member aktif dalam sanggar GERMAS. Dari orang dewasa hingga orangtua aktif melakukan senam aerobik di sanggar tersebut dengan berbagai alasan seperti menjaga Kesehatan atau hanya ada yang sekedar mengikuti ajakan teman, dan alasan lainnya. Belum pernah ada penelitian yang mengangkat motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik di sanggar tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga senam aerobik di Kabupaten Tapin Kalimantan Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis survei, dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, mengumpulkan data dan informasi tentang motivasi masyarakat yang gabung dalam komunitas olahraga senam aerobik. Sugiyono (2018) menjelaskan teknik kuantitatif dapat dilihat sebagai pendekatan penelitian berbasis positivis yang mencakup mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data melalui penggunaan instrumen penelitian, dan menganalisis informasi tersebut secara kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik deskriptif presentase. Populasi penelitian adalah masyarakat yang aktif dalam mengikuti senam aerobik disanggar GERMAS dengan sampel adalah masyarakat dengan jenis kelamin perempuan usia 20-50 tahun yang berjumlah 27 sampel.

Pengumpulan informasi dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk angket yang digunakan sebagai pengambilan informasi (Ningsih & Kresnadi, 2013). Proses pengambilan informasi ini terbagi menjadi dua Aspek yaitu , faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Dalam faktor ekstrinsik terbagi menjadi faktor lingkungan, keluarga, teman, lokasi dan interenet. Dan faktor intrinsik meliputi faktor pribadi, usia, memelihara kesehatan, olahraga, perhatian, dan ketertarikan. Jenis survei yang digunakan adalah survei langsung tertutup dengan menggunakan survei pilihan, yaitu sangat setuju (SS) Skor 5 , setuju (S) Skor 4, kurang setuju (KS) Skor 3, tidak setuju (TS) Skor 2, sangat tidak setuju (STS) Skor 1.

Tabel 1. kisi-kisi Instrumen

| Faktor Ekstrinsik | |
|-------------------|---|
| Lingkungan | a. Saya menyukai olahraga senam lingkungannya bersih. b. Saya ikut olahraga senam hanya untuk berpartisipasi di lingkungan |
| Keluarga | a. Saya senang bila keluarga memberi motivasi pentingnya tentang olahraga senam b. Saya mengikuti olahraga senam dengan keluarga (Saudara,Adik, Sepupu, Dll) karena memiliki hobi yang sama dalam olahraga senam |
| Teman | a. Saya mengikuti senam aerobik karena ajakan teman b. Saya mendapatkan perlakuan baik dari teman dalam mengikuti senam aerobik |
| lokasi | a. Saya senang lokasi olahraga senam tidak jauh dari rumah |
| Internet | a. Saya mengikuti senam aerobik sejak melihat ada grub senam disosial media (Whatshap, Telegram, Facebook, Instagram). |

| Faktor intrinsik | |
|----------------------|---|
| Pribadi | <ul style="list-style-type: none"> a. Saya melakukan senam aerobik untuk memilih pertemanan dengan pribadi seseorang , serta berada dalam lingkungan masyarakat untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada b. saya olahraga senam aerobik karena hobi saya sejak dulu |
| Usia | <ul style="list-style-type: none"> a. Saya tidak mengenal umur dalam mengikuti olahraga senam aerobik a. Saya selalu percaya diri bahwa faktor usia bukan halangan untuk berolahraga senam aerobik |
| Memelihara Kesehatan | <ul style="list-style-type: none"> a. Saya olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani b. Saya senang berolahraga senam dengan menerapkan pola hidup sehat |
| Olahraga | <ul style="list-style-type: none"> a. Olahraga senam aerobik dapat dapat meningkatkan penampilan dan percaya diri seseorang. b. Totalitas dalam berolahraga merupakan wujud kesenangan saya |
| Ketertarikan | <ul style="list-style-type: none"> a. Saya suka mengikuti olahraga senam aerobik karena olahraganya yang menarik b. Saya menyukai senam aerobik karena banyak macam-macam Gerakan |
| Perhatian | <ul style="list-style-type: none"> a. Saya suka mengikuti senam aerobik karena pentingnya olahraga senam aerobik untuk menjaga Kesehatan b. Saya selalu memperhatikan instruktur dalam melakukan senam aerobik |

Penelitian ini adalah kriteria dengan tujuan menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah dalam tingkatan berdasarkan atribut yang diukur. Sesuai dengan tujuan peneliti menggunakan metode tersebut guna untuk mengetahui seberapa motivasi Masyarakat dalam mengikuti senam aerobik.dengan memakai rumus deskriptif presentase (Pradevi & Priyono, 2023). Hasil perhitungan memperoleh jenis interval persentase sebagai berikut:

Tabel 2 . Interval Presentase

| Interval | Kriteria |
|----------|---------------|
| 84 - 100 | Sangat Tinggi |
| 68 - 83 | Tinggi |
| 52 – 67 | Sedang |
| 36 – 51 | Rendah |
| 20 – 35 | Sangat Rendah |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dianalisis, data yang sudah diperoleh oleh peneliti diverifikasi terlebih dahulu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 27 orang yang merupakan member aktif di sanggar GERMAS. Peserta semuanya hadir dalam waktu pengambilan data. Pengambilan data menggunakan kuesioner/ survei pilihan yang terdiri dari faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik.

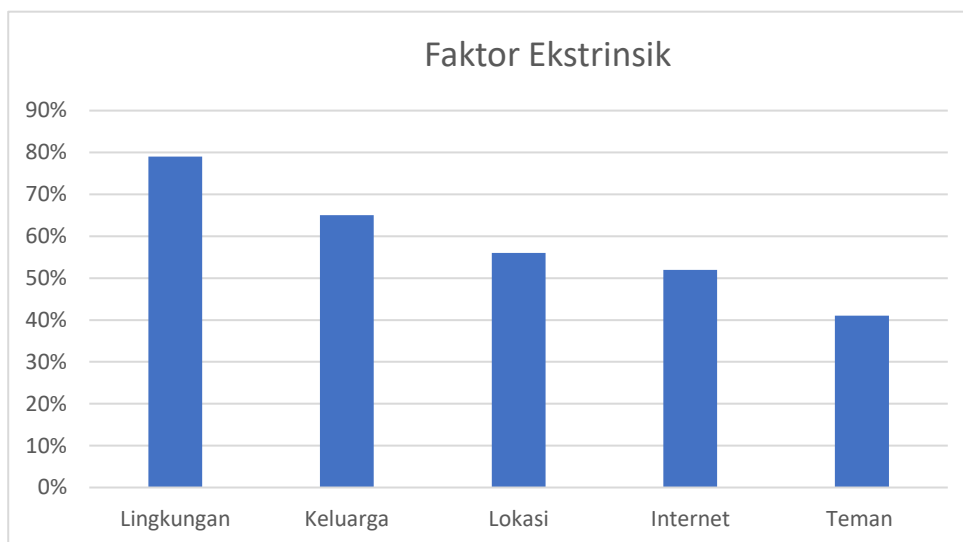
Faktor Ekstrinsik

Dorongan ekstrinsik yang dimiliki individu berasal dari faktor di luar dirinya. Biasanya, insentif ini berbentuk uang atau nilai nyata lainnya, seperti sertifikat penyelesaian atau tanda penghargaan lainnya atas pekerjaan yang dilakukan, Berikut adalah hasil analisis data deskriptif persentase meliputi faktor lingkungan, keluarga, lokasi, ketersediaan internet dan teman.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Deskriptif Presentase Faktor Ekstrinsik

| Indikator | Persentase | Kategori |
|------------|------------|----------|
| Lingkungan | 79% | Tinggi |
| Keluarga | 65% | Sedang |
| Lokasi | 56% | Sedang |
| Internet | 52% | Sedang |
| Teman | 41% | Rendah |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik dari faktor ekstrinsik diantaranya faktor lingkungan sebesar 79% kategori tinggi, faktor keluarga 65% kategori sedang, faktor lokasi 56% kategori sedang, faktor ketersediaan internet 53% kategori sedang, dan faktor teman 41% kategori rendah. Secara umum motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik dilihat dari faktor ekstrinsik berada pada kategori sedang. Berikut adalah gambaran faktor ekstrinsik seperti gambar 1.



Gambar 1. Kriteria Analisis Deskriptif Presentase Faktor Ekstrinsik

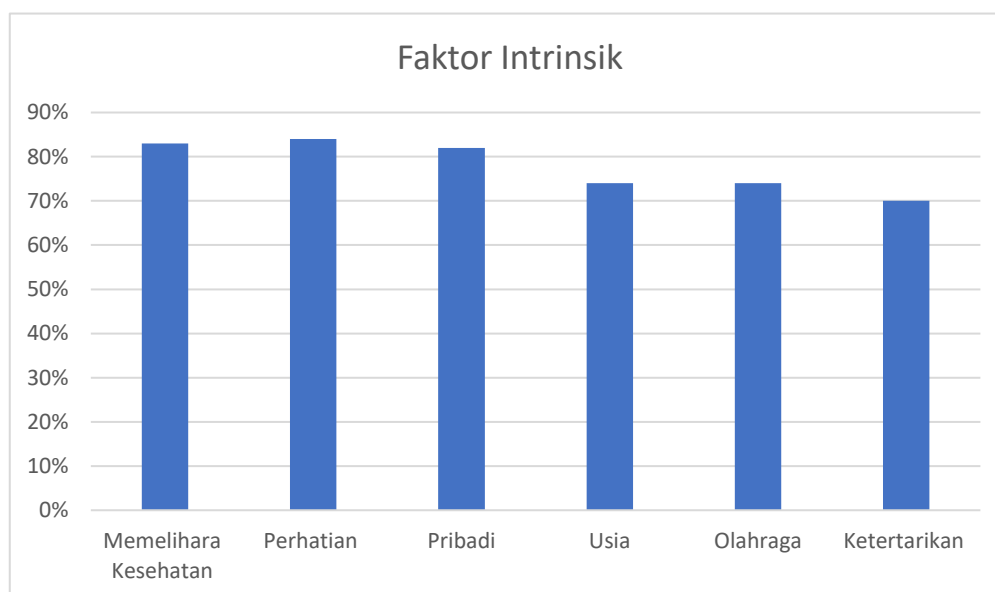
Faktor Intrinsik

Motivasi intrinsik seseorang adalah dorongan pribadinya untuk sukses. Urgensi untuk mencapai sesuatu seringkali bermula dari cita-cita, ambisi, dan keinginan seseorang. Berikut adalah hasil analisis data deskriptif persentase meliputi faktor memelihara Kesehatan, perhatian, pribadi, usia, olahraga dan ketertarikan.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Deskriptif Presentase Faktor Intrinsik

| Indikator | Persentase | Kategori |
|----------------------|------------|---------------|
| Memelihara Kesehatan | 83% | Tinggi |
| Perhatian | 84% | Sangat Tinggi |
| Pribadi | 82% | Tinggi |
| Usia | 74% | Tinggi |
| Olahraga | 74% | Tinggi |
| Ketertarikan | 70% | Tinggi |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik dari faktor ekstrinsik diantaranya faktor memelihara kesehatan sebesar 83% kategori tinggi, faktor perhatian 81% kategori sangat tinggi, faktor pribadi 82% kategori tinggi, faktor usia 74% kategori tinggi, faktor olahraga 74% kategori tinggi dan faktor ketertarikan 70% kategori tinggi. Secara umum motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik dilihat dari faktor intrinsik berada pada kategori tinggi. Berikut adalah gambaran faktor ekstrinsik seperti gambar 2.



Gambar 2 . Kriteria Analisis Deskriptif Presentase Faktor Instrinsik

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mempengaruhi keputusan seseorang dalam mengikuti aktivitas fisik. Dalam melakukan sesuatu termasuk aktivitas fisik dilakukan atas kemauan dari diri maupun ada dorongan dari orang lain. Motivasi adalah dorongan untuk melakukan sesuatu yang dipengaruhi oleh diri sendiri maupun dari luar (Marsuna & Rusli, 2022). Faktor intrinsik seperti ketertarikan, pribadi, usia, olahraga, perhatian, menjaga Kesehatan, sedangkan dari faktor eksternal seperti lingkungan, keluarga, teman, lokasi, dan internet (Novianti & Mariana, 2018). Hasil penelitian menunjukkan dari faktor ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik dalam kategori sedang dengan urutan yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah lingkungan (79%), keluarga (65%), lokasi (56%), internet (52%), dan teman (41%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keikutsertaan

masyarakat dalam senam aerobik dipengaruhi oleh kombinasi faktor lingkungan, keluarga, teman, lokasi, dan internet. Aksesibilitas dan kualitas fasilitas, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman, merupakan faktor yang sangat penting (Iwanta et al., 2023). Selain itu, internet memainkan peran signifikan dalam menyediakan informasi dan motivasi tambahan (MyIsidayu & Bujang, 2023; Raihanna et al., 2023).

Sedangkan dari faktor intrinsik menunjukkan faktor yang mempengaruhi Masyarakat mengikuti senam aerobik diantaranya faktor memelihara Kesehatan (85%), perhatian (84%), faktor pribadi (82%), usia dan olahraga masing-masing 74%, dan ketertarikan 70%. Memahami faktor-faktor motivasi intrinsik yang mendorong partisipasi dapat membantu dalam merancang program yang lebih efektif dan memotivasi masyarakat untuk berpartisipasi secara berkelanjutan. Menjaga kesehatan dan ketertarikan adalah dua faktor utama yang mendorong keikutsertaan dalam senam aerobik. Masyarakat memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan melalui partisipasi dalam senam aerobik. Secara tidak langsung partisipasi dalam kegiatan olahraga mampu meningkatkan kesadaran Masyarakat untuk dapat menjaga kesehatannya (Yulianti et al., 2023). Selain kesadaran dalam menjaga Kesehatan, motivasi seseorang mengikuti aktivitas gerak juga dapat dilihat dari ketertarikan atau minat. Minat dapat menjadi motivasi yang kuat sebab, Masyarakat yang tertarik dengan senam aerobik akan lebih konsisten dalam keikutsertaannya (Dedy Dwi Laksana Putra et al., 2021). Usia juga mempengaruhi partisipasi, dengan perbedaan signifikan antara kelompok usia (Kurnianto, 2015). Privasi menjadi faktor penting bagi beberapa partisipan, terutama mereka yang tidak nyaman berolahraga di tempat umum. Selain itu, kecenderungan untuk berolahraga dan perhatian dari instruktur serta dukungan sosial juga berperan signifikan dalam memotivasi partisipasi (Yohanes et al., 2022).

Program senam aerobik sebaiknya mempertimbangkan semua faktor ini untuk meningkatkan partisipasi. Misalnya, merancang kegiatan yang menarik, memneysuaikan dengan kebutuhan Masyarakat atau usia masyarakat sasaran, memastikan fasilitas yang mudah diakses dan berkualitas, melibatkan keluarga dan teman dalam kegiatan senam, dan memanfaatkan internet untuk menyebarkan informasi dan membangun komunitas daring.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan bisa disimpulkan kini Tingkat motivasi Masyarakat untuk mengikuti senam aerobik di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa terdapat motivasi masyarakat dari 27 sampel dalam melakukan senam aerobik di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin melaksanakan kegiatan senam aerobik dengan motivasi dalam meliputi faktor ekstrinsik dan Intrinsik. Dari Faktor Ekstrinsik hasil 79% dukungan lingkungan di kriteriakan tinggi, 65% dukungan keluarga di kriteriakan tinggi, 56% dukungan lokasi di kriteriakan sedang, 52% dukungan internet di kriteriakan sedang, 41% dukungan pada teman di kriteriakan rendah terhadap masyarakat yang memiliki motivasi mengikuti senam aerobik . Dari faktor Intrinsik hasil 84% dukungan memelihara Kesehatan dikriteriakan sangat tinggi , 83% dukungan pribadi atau diri sendiri di kriteriakan tinggi, 82% pada faktor pribadi di kriteriakan tinggi, 74% dukungan usia di kriteriakan tinggi, 74% pada faktor olahraga di kriteriakan tinggi, dari hasil 70% dukungan ketertarikan terhadap Masyarakat yang mengikuti senam aerobik pada faktor ketertarikan di kriteriakan tinggi.

Saran

Masyarakat kini melakukan kegiatan olahraga awal mulanya dengan adanya alasan kebugaran serta menginginkan tantangan yang diinginkan. Kini dengan berjalannya waktu alasan kegemaran untuk suatu kegiatan. Kini sudah jelas ternyata motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik di sanggar GERMAS bermula dari faktor-

faktor yang disebutkan di atas. Maka dengan adanya hasil penelitian ini untuk Masyarakat sekitar agar lebih aktif lagi dalam beraktivitas jasmani contohnya senam aerobik, agar kedepannya diprogramkan lebih lanjut kepada Masyarakat sekitar dalam melakukan senam aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2019). Motivasi Member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 589–597.
- Asnaldi, A., Zulman, F.-U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27.
- Dedy Dwi Laksana Putra, D., WING PRASETYA, K., & PUSPODARI, P. (2021). *SURVEI MINAT MASYARAKAT BERSEPEDA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KECAMATAN PATIANROWO KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2020*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Iwanta, M. K., Bekti, S., & Aswara, A. Y. (2023). Aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial perilaku berolahraga siswa sekolah menengah atas Indonesia. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 51–62.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Marsuna, M., & Rusli, M. (2022). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Patriot*, 4(3), 207–216.
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20.
- Ningsih, E. G., & Kresnadi, H. (2013). Survei Motivasi Terhadap Senam Aerobik Di Klub Senam Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(1).
- Novianti, N., & Mariana, D. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123–138.
- Pradana, I. (2014). Survey Peran Masyarakat Terhadap Motivasi Dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Ke Atas Yang Berada di Alun-Alun Kabupaten Pemalang. In *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Pradevi, T., & Priyono, B. (2023). Motivasi Masyarakat dalam Mengikuti Olahraga Senam Aerobik di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 564–570.
- Raihanna, A. K., Fitri, M., & Paramitha, S. T. (2023). FITFLUENCE: MENGINVESTIGASI PENGARUH INFLUENCERS KEBUGARAN DALAM MENINGKATKAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA PADA GENERASI Z. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 189–198.
- Rudi, R., & Hendrawan, A. (2019). MOTIVASI WANITA DEWASA AWAL DALAM SENAM AEROBIK. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1, 1280–1287.
- Saldin, N. F. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (ke-26)*. Alfabeta, cv.

- Supriyanto, A. (2015). *Psikologi olahraga*. UNYpress.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Yohanes, D., Mulyani, I. D., & Harini, D. (2022). Analisis Dukungan Orang Tua, Minat Anak dan Pembinaan Pelatih terhadap Prestasi Atlet Renang Prsi Kabupaten Brebes (Studi Kasus pada Antasena Swimming Club Brebes). *GEMILANG: Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 2(4), 100–112.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Zahra, A. A., Hakim, S. W., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97.
- Zainuddin, F., & Ahmad, N. (2022). PEMBINAAN SENAM AEROBIK WARGA KELURAHAN DASAN GERES KABUPATEN LOMBOK BARAT. *Pijar Mandiri Indonesia: Jurnal Pelatihan, Pengembangan, Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 169–175.