

Apa Alasan Orang Ikut Senam Aerobic Di Sanggar Senam?

What are the reasons why people take part in aerobic exercise at the gym?

Fransiska Noviana¹, Y. Touvan Juni Samodra^{*1}, Uray Gustian¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

^{*}Corresponding Author

Abstrak

Menjaga kebugaran merupakan aktivitas positif bagi kehidupan. Banyak pilihan cara untuk menjaga kebugaran. Senam aerobik merupakan salah satu pilihan untuk menjaga kebugaran. Faktor kemalasan ataupun alasan kesibukan terkadang menjadi kendala untuk orang mengikuti senam, di samping jarak yang jauh ataupun biaya yang harus dikeluarkan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan motivasi anggota senam aerobik mengikuti kegiatan senam. Responden terdiri dari anggota senam yang terdapat di tujuh (7) sanggar senam yang ada di Kuburaya Kalimantan Barat, dengan jumlah sampel 86 orang yang mengisi angket secara sukarela. Instrumen penelitian berupa angket yang menanyakan dua variabel motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Data hasil penelitian di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai motivasi intrinsik dan ekstrinsik hampir sama besar dengan nilai *mean intrinsic* 85,35 dan ekstrinsik 81,45, berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa, apa pun motivasi awal dan sampai proses tetap aktif melakukan senam tidak akan menjadi peran. Hal terpenting adalah kontinuitas melakukan aktivitas seman untuk menjaga kebugaran.


Kata Kunci: Senam Aerobik; Sanggar Senam; Motivasi

Abstract

Maintaining fitness is a positive activity for life. There are many ways to maintain fitness. Aerobic exercise is one option to maintain fitness. The factor of laziness or busyness sometimes becomes an obstacle for people taking part in gymnastics, in addition to the long distance or the costs involved. This research aims to describe the motivation of aerobics exercise members to participate in exercise activities. Respondents consisted of gymnastics members in seven (7) gymnastics studios in Kuburaya, West Kalimantan, with a total sample of 86 people who filled out the questionnaire voluntarily. The research instrument is a questionnaire that asks for two variables: intrinsic and extrinsic motivation. The research data was analysed using descriptive statistics. The research results show that the intrinsic and extrinsic motivation values are almost the same, with a mean intrinsic value of 85.35 and extrinsic 81.45. Based on these results, it can be concluded that whatever the initial motivation and the process of remaining active in doing exercise, it will not be a problem. The most important thing is the continuity of aerobic activities to maintain fitness.

Keywords: Aerobic Exercise; Gymnastics; Motivation

Received: 22 Oktober 2023; Revised: 2 November 2023; Accepted: 4 November 2023

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v3i1.979>

Corresponding author: Y. Touvan Juni Samodra, Jln. Jenderal Ahmad Yani 78124 Kalimantan Barat, Indonesia Kalimantan Barat, Indonesia
Email: tovan@fkip.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Senam aerobik merupakan serangkaian gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan memilih gerakan secara terpilih dan bisa dipadukan dengan iringan musik tertentu dan dengan durasi tertentu pula (Listyarini, 2015). Jadi olahraga merupakan aktivitas fisik untuk menyehatkan tubuh agar terhindar dari rasa lelah yang berlebihan untuk itu maka perlu melakukan olahraga seperti jogging, *treadmill*, senam, dan *fitness*.

Gerakan senam aerobik dipadukan dengan berbagai gaya dansa seperti salsa, *flamenco*, *reggaeton*, *saco*, dan masih banyak yang lainnya (Sari, 2015). Senam aerobik terbagi menjadi tiga jenis berdasarkan intensitas gerakan yaitu senam aerobik *low impact*, *mix impact*, dan *high impact* (Ningsih et al., 2014). Sedangkan jenis senam aerobik menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) terdapat enam kelompok yaitu senam artistik, senam ritmis sport, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, dan senam umum (Damayanti & Hasibuan, 2021). Senam aerobik dilakukan dengan frekuensi 3 kali per minggu dengan durasi waktu 20-50 menit untuk menghasilkan hasil yang nyata (Wahyuni & Korompis, 2020). Senam aerobik bisa dilakukan secara individu maupun kelompok dan senam aerobik ini bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja (Listyarini, 2015). Pengguna senam aerobik mayoritas usia senja (manula) maka pelaksanaan senam lebih menekankan pada intensitas rendah (*low impact*) dan intensitas sedang (*mix impact*) (Sari, 2016).

Senam aerobik dapat dilakukan oleh masyarakat mulai dari anak-anak sampai lansia bahkan melakukan senam aerobik tanpa memandang gender. Senam Sehat yang dilakukan oleh anak-anak Indonesia merupakan salah satu bentuk latihan fisik aerobik (Riyan et al., 2018). Latihan senam anak biasanya menggunakan gerak mudah untuk ditiru (Riyan et al., 2018). Melakukan senam dengan teratur maka bisa menghasilkan hasil yang baik pula bagi tubuh.

Latihan senam aerobik dapat menurunkan lemak tubuh serta mencegah terjadinya *overweight* serta meningkatkan fleksibilitas (Oktaviani & Lestari, 2018), meningkatkan kebugaran (Yudatama, 2021) dapat memperingankan segala penyakit (Oktavia & Widayanti, 2022), serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Saleh, 2019), tetapi juga memberikan efek yang positif dan juga memiliki efek yang negatif jika dilakukan dengan berlebihan (Rihatno, 2017), rasa sakit pada saat dismenorea (Hastuti & Widiyaningsih, 2020).

Memiliki bentuk badan yang ideal sebagai motivasi dan juga sebagai tuntutan didunia kerja bahkan sekarang tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik saja. Pada zaman dulu dituntut harus memiliki tubuh yang kuat akan tetapi tubuh kuat tidak harus kekar, sedangkan zaman sekarang ini lebih mementingkan konsep maskulin tentang standar tubuh pria dan wanita (Agustin & Bastaman, 2022). Kaitan dengan motivasi ini terdapat motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu tidak adanya rangsangan dari luar karena adanya dorongan dari diri sendiri sedangkan motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri sendiri (Vinet & Zhedanov, 2011). Sedangkan aspek motivasi meliputi faktor intrinsik (aktualisasi diri dan fisiologi) dan faktor ekstrinsik (sosial, pelayanan dan sarana prasarana) (Bintari, 2019). Member senam untuk selalu aktif memotivasi diri sendiri dalam hal untuk mendapat kan tubuh yang sehat dan agar tetap terjalinnya tali persaudaraan setiap anggota senam (Aditya, 2016; Hanafi & Utamayasa, 2021). Dengan adanya motivasi bisa mendorong seseorang untuk melakukan usaha yang akan dicapai karena adanya berbagai faktor yang menjadi pendukung untuk tercapainya usaha.

Berdasarkan kajian di atas dapat dipahami bahwa, orang yang melakukan kegiatan senam, dipastikan memiliki tujuan tertentu. Baik itu tujuan Kesehatan, pergaulan atau memang kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan motivasi pada setiap orang, yang tentunya akan berbeda. Keberhasilan dalam pencapaian tujuan melakukan senam serta keberlanjutan melaksanakan kegiatan senam salah satu faktor yang mempengaruhi adalah motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan motivasi anggota sanggar

senam dalam kegiatan senam aerobik. Keberlanjutan mengikuti senam menjadi hal yang penting. Penelitian ini menjadi penting untuk pengelola dan komunitas agar mampu menjaga anggota dan bila memungkinkan menambah, berdasarkan motivasi yang dimiliki.

METODE

Metode yang digunakan oleh peneliti merupakan deskriptif kuantitatif dengan survei yang menggunakan kuesioner yang disusun oleh (Helmi, 2023). Penelitian ini dilakukan pada anggota senam aerobik yang ada pada 7 dengan masing-masing nama sanggar yaitu sanggar Wen-Wen dengan jumlah anggota 16 orang, D'Big Warrior dengan jumlah anggota 7 orang, AA Sport GYM dengan jumlah member 15 orang, SA Kubu Raya dengan jumlah anggota 18, Sanggar Riski Borneo dengan jumlah anggota 10 orang, Ata Studio dengan jumlah anggota 7 orang dan Rezbin dengan jumlah anggota 13 orang. Disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Sebaran Responden Penelitian

Sanggar	Jumlah Responden
Wen Wen	16
D'Big Warrior	7
AA Sport GYM	15
SA Kubu Raya	18
Sanggar Riski Borneo	10
Ata Studio	7
Rezbin	13
Jumlah	86

Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 28 Agustus sampai 9 September 2023 dengan jumlah responden sebanyak 86 orang dengan jenis kelamin Putri. Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang dimana angket dibagikan kepada setiap peserta senam dan memberikan waktu untuk mengisi atau memberikan tanda centang pada angket/kuesioner. Setelah data yang diperlukan terkumpul semua maka peneliti bisa mengelola data dan menganalisis data. Angket yang digunakan adalah angket telah disusun oleh (Basuki, 2021). Selanjutnya data dianalisis dengan statistik deskriptif.

HASIL

Pengisian angket dilakukan setelah atau sebelum peserta senam aerobik. Proses pengisian angket peserta senam diberi pilihan untuk mengisi angket dengan dua cara yang pertama peserta senam bisa mengisi kertas yang telah disediakan langsung oleh peneliti dan yang kedua peserta bisa mengisi tautan yang dibagikan oleh peneliti dan dengan waktu yang disepakati bersama untuk pengumpulan kembali hasil angket yang telah diisi. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka data akan dikategorikan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil pengumpulan angket akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik berikut ini.

Tabel 2. Deskripsi hasil penelitian motivasi ekstrinsik dan intrinsik

	Ekstrinsik	intrinsik
Mean	81,45	85,35
Median	81,00	86,00
Modus	100	84,00
MIN	32	21,00
MAX	100	100
Std Deviasi	12,04	11,21

Berdasarkan tabel 2 yang menjadi faktor utama dalam melakukan senam aerobik jika dilihat dari rata-rata nilai sebesar 85,35 dengan jumlah sebanyak 20 butir yaitu faktor intrinsik dikategorikan Sedang. Faktor ekstrinsik dengan rata-rata nilai sebesar 81,45 dengan jumlah sebanyak 20 butir dikategorikan Sedang.

Tabel 3. Deskripsi motivasi intrinsik berdasarkan sub-variabel

Instrinsik	Pribadi	Usia	Menjaga Kesehatan	Olahraga	Ketertarikan	Perhatian
Mean	20,34	21,27	13,08	13,14	8,76	8,77
Median	20	22	13	13	9	9,00
Modus	20	25	15	15	10	10,00
MIN	5	5	3	3	2	2
MAX	25	25	15	15	10	10
Std Deviasi	3,59	3,54	2,01	2,10	1,45	1,49

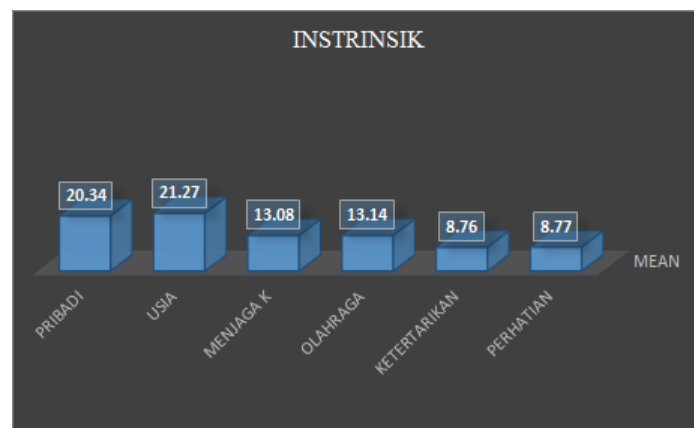
Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui pada faktor intrinsik terbagi beberapa poin penting yang menjadi faktor utama dalam melakukan senam aerobik seperti Pribadi dengan jumlah sebanyak 5 butir dengan rata-rata nilai 20.34, Usia dengan rata-rata nilai 21.27 dan butir sebanyak 5, Menjaga

Kesehatan dengan rata-rata nilai 13.08 dengan jumlah 3 butir, Olahraga dengan rata-rata nilai 13.14 dengan jumlah 3 butir, Ketertarikan dengan rata-rata nilai 8.76 dengan jumlah 2 butir, Perhatian dengan rata-rata nilai 8.77 dengan jumlah 2 butir. Jadi bisa disimpulkan yang menjadi faktor utama dalam faktor Intrinsik disebabkan oleh Usia setiap anggota dengan rata-rata nilai sebesar 21.27 dikategorikan Sangat Rendah, namun ada juga anggota melakukan senam atas sekedar ketertarikan saja bisa dibuktikan dengan rata-rata nilai 8.76 dikategorikan Sangat Rendah.

Tabel 4. Deskripsi nilai *mean*, *median*, *modus*, minimal, maksimal, dan *Std. Deviasi*

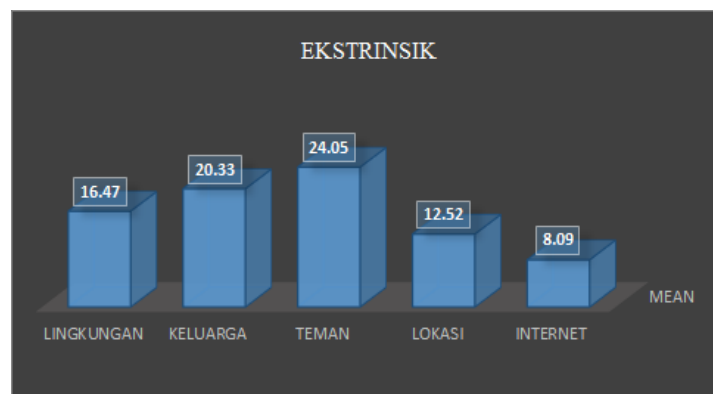
Ekstrinsik	Lingkungan	Keluarga	Teman	Lokasi	Internet
Mean	16,47	20,33	24,05	12,52	8,09
Median	16	20	24	12	8
Modus	20	25	30	15	10
MAX	20	25	30	15	10
MIN	4	5	9	7	4
Std deviasi	2,80	3,83	4,60	1,94	1,89

Berdasarkan tabel 4 di atas yang menjadi faktor Ekstrinsik terbagi menjadi lima poin penting yaitu Lingkungan dengan rata-rata nilai sebesar 16.47 dengan 4 butir, Keluarga dengan rata-rata nilai 20,33 dengan 5 butir, Teman dengan rata-rata nilai 24,05 dengan 6 butir, Lokasi dengan rata-rata nilai 12,52 dengan 3 butir, Internet dengan rata-rata nilai 8,09 dengan 2 butir. Dilihat dari rata-rata nilai yang paling tinggi yang menjadi faktor utama dalam faktor ekstrinsik yaitu Teman dengan nilai 24,05 dengan 6 butir dikategorikan Sangat Rendah. Rata-rata nilai yang paling rendah dengan nilai 8,09 yaitu Internet dengan 2 butir dikategorikan Sangat Rendah.



Gambar 1. Faktor Intrinsik

Berdasarkan gambar 1 yang menjadi faktor utama dalam melakukan senam aerobik merupakan diri sendiri/Pribadi dengan skor rata-rata sebesar 20.34 dengan jumlah 5 butir, usia 21,27 dengan jumlah 5 butir, Menjaga Kesehatan 13,08 dengan jumlah 3 butir, Olahraga 13,14 dengan jumlah 3 butir, Ketertarikan 8,76 dengan jumlah 2 butir, dan Perhatian 8,77 dengan jumlah 2 butir. Oleh karena itu maka faktor Pribadi menjadi faktor utama melakukan senam aerobik namun ada juga yang melakukan senam aerobik atas Perhatian saja. Berdasarkan penjelasan diatas maka faktor intrinsik dikategorikan Sedang.



Gambar 2. Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan grafik 2 yang menjadi faktor utama dalam melakukan senam aerobik dengan rata-rata nilai Lingkungan 16.47 dengan jumlah 4 butir, Keluarga 20.43 dengan jumlah 5 butir, Teman 24.05 dengan jumlah 6 butir, Lokasi 12.52 dengan jumlah 3 butir, Internet 8.09 dengan jumlah 2 butir. Berdasarkan nilai tersebut maka yang menjadi nilai rata-rata paling besar dengan nilai 24.05 adalah Teman karena banyak anggota melakukan senam untuk mencari teman namun ada juga anggota senam aerobik mengikuti senam karena internet dengan rata-rata nilai sebesar 8.09 seperti FB, Instagram dan grup *whatsapp*. Berdasarkan penjelasan diatas maka faktor Ekstrinsik dikategorikan Sedang.

Tabel 5. Faktor Intrinsik

Kategori	Rentang nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 69$	3	3%
Rendah	$69 < X \leq 80$	20	23%
Sedang	$80 < X \leq 91$	37	43%
Tinggi	$91 < X \leq 100$	21	24%
Sangat Tinggi	$100 < X$	5	6%

Berdasarkan penyajian tabel 5 di atas bisa diketahui hasil dengan rincian yaitu, 3 peserta senam aerobik dengan kategori sangat rendah, 20 peserta senam aerobik dengan kategori rendah, 37 peserta senam aerobik dengan kategori sedang, 21 peserta senam aerobik dengan kategori tinggi dan 5 peserta senam aerobik dikategorikan sangat tinggi. Faktor intrinsik terdiri dari faktor Pribadi terdapat 5 butir, Usia terdapat 5 butir, Menjaga Kesehatan terdapat 3 butir, Olahraga terdiri dari 3 butir, Ketertarikan terdiri dari 2 butir dan Perhatian terdiri dari 2 butir dengan keseluruhan sebanyak 20 butir.

Tabel 6. deskripsi hasil faktor Ekstrinsik

Kategori	Rentang nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 63$	4	5%
Redah	$63 < X \leq 75$	18	21%
Sedang	$75 < X \leq 87$	33	38%
Tinggi	$87 < X \leq 97$	19	22%
Sangat Tinggi	$97 < X$	12	14%

Berdasarkan tabel 6 di atas bisa diketahui hasil dengan rincian yaitu, 4 peserta senam aerobik dikategorikan sangat rendah, 18 peserta senam aerobik dikategorikan rendah, 33 peserta senam aerobik dikategorikan sedang, 19 peserta senam aerobik dikategorikan tinggi dan 12 peserta senam aerobik dikategorikan sangat tinggi. Faktor Ekstrinsik terdiri dari faktor Lingkungan yang memiliki 4 butir, Keluarga terdiri dari 5 butir, Teman terdiri dari 6 butir, Lokasi terdiri dari 3 butir, Internet terdiri dari 2 butir dengan total faktor Ekstrinsik berjumlah 20 butir.

PEMBAHASAN

Melakukan sesuatu tentunya dilakukan atas kemauan diri sendiri namun ada pula atas dorongan dari orang lain. Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu namun bisa dipengaruhi oleh diri sendiri maupun dari luar. Motivasi dipengaruhi oleh dua faktor seperti faktor intrinsik dan juga faktor ekstrinsik (Marsuna & Rusli, 2022). Dalam faktor intrinsik terdapat faktor Pribadi, Usia, Menjaga Kesehatan, Olahraga, Ketertarikan dan Perhatian. Sedangkan dalam faktor Ekstrinsik terdapat faktor lingkungan, keluarga, teman, lokasi, dan Internet (Rista, K., & Ariyanto, 2018).

Aktivitas fisik yang banyak diminati olah masyarakat pada saat ini ialah senam aerobik (Candrawati et al., 2016). Senam aerobik merupakan gerakan yang menggerakkan seluruh tubuh yang bisa dilakukan secara perorangan maupun secara kelompok yang mengikuti secara berirama, menggunakan otot-otot besar dengan menggunakan sistem energi aerobik dan juga irama musik yang dipilih sehingga ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu (Listyarini, 2015). Senam aerobik sering digunakan untuk mencegah dan menurunkan berat badan serta bisa menjadi sarana rehabilitasi dan terapi yang efektif (Indra & Andini, 2016). Melakukan senam aerobik dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, dengan senam aerobik secara rutin mampu memberikan efek relaksasi pembuluh darah (Ulhasanah & Widiastuti, 2022).

Dalam melakukan senam aerobik bisa meningkatkan kebugaran jasmani jika memenuhi ketentuan dalam melakukan senam aerobik seperti intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan, dan program latihan (Listyarini, 2015). Pada saat ini senam aerobik tidak hanya digunakan untuk menyehatkan saja namun seiring berjalannya waktu senam aerobik sering dilombakan oleh kalangan masyarakat untuk tujuan prestasi. Dalam melakukan senam aerobik terdapat beberapa tingkatan seperti senam aerobik *low impact*, *high impact*, *mix impact*. Melakukan senam aerobik tentunya menggerakkan seluruh tubuh sehingga tubuh terbiasa melakukan aktivitas yang terlatih dan terukur.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa motivasi intrinsik ternyata sedikit lebih besar dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Motivasi Intrinsik menjadi pendorong dalam dilihat dari faktor pribadi, usia, menjaga kesehatan, Olahraga, ketertarikan dan juga perhatian. Sedangkan pada motivasi Ekstrinsik yang menjadi faktor pendorong seperti lingkungan, keluarga, teman, dan internet. Senam aerobik menjadi pilihan terlepas dari motivasi awal, setidaknya anggota senam merasakan manfaatnya dan mendapatkan Masyarakat sosial khusus yang peduli untuk menjaga kebugaran untuk kesejahteraan hidup.

KONTRIBUSI PENULIS

Fransiska Noviana: Conceptualization, Methodology, Writing - Original Draft.

Y. Touvan Juni Samodra: Writing - Review & Editing, Formal analysis. **Uray**

Gustian: Writing - Review & Editing, Data Curation, Investigation.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, P. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283–293.
- Agustin, A. A., & Bastaman, W. N. U. (2022). Pengembangan Desain Pakaian Outerwear Sebagai Penunjang Aktivitas Komunitas Strong Nation Di Kota Bandung. *Moda*, 4(2). <https://doi.org/10.37715/moda.v4i2.2083>
- Basuki, B. K. (2021). Survei Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Senam Aerobik Pada Masa Pandemi Di Ds. Kerep Kec. Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2020. *Artikel Skripsi FIKS – Penjas*, February, 6.
- Bintari, H. D. (2019). Minat Dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik Di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang. In *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. http://lib.unnes.ac.id/37089/1/6101415042_Optimized.pdf
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Prakoso, D. B. Agung, & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2016.029.01.14>
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021). Sejarah Senam Dan Jenis-Jenis Senam Di Sd/Mi. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 208–222. <http://jurnal.stpi-bim.ac.id/index.php/abdau/article/view/53>
- Hanafi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4922371>
- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 86–90. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.421>
- Helmi, A. (2023). Pengembangan Sistem Informasi Aset Sekolah Di Smp Negeri 16 Pontianak. *Digilib IKIP PGRI PONTIANAK*, 5(2), 9–29. <http://digilib.ikipgriptk.ac.id/id/eprint/1365>
- Indra, E. N., & Andini, E. A. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10071>
- Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan

- Kebugaran Jasmani. *Medikora*, 2.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Marsuna, M., & Rusli, M. (2022). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Patriot*, 4(3), 207–216. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.859>
- Ningsih, E. G., Kresnadi, H., & Wahyudi. (2014). Survei Motivasi Terhadap Senam Aerobik Di Klub Senam Se-Kota Pontianak. *PJKR Untan*, 1(2), 1–11.
- Oktavia, P. A., & Widayanti. (2022). Scoping Review: Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita Usia Dewasa Muda Berdasarkan Kriteria Bradford Hills. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.201>
- Oktaviani, N. P. W., & Lestari, N. K. Y. (2018). Yoga Tahap I Mampu Meningkatkan Flexibilitas Otot Pada Remaja Putri Di Sanggar Senam Studio 88 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 5(1), 39–44. <https://doi.org/10.36376/bmj.v5i1.18>
- Rihatno, T. (2017). Pelatihan Brain Gym (Senam Otak) Pada Peserta Ppg Asrama Rusunawa 1 Universitas Negeri Jakarta. *Sarwahita*, 14(02), 123–131. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.142.06>
- Rista, K., & Ariyanto, E. A. (2018). Pentingnya Pendidikan & Meningkatkan Motivasi Belajar Anak. *Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa. Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*, 01(02)(02), 139. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/abdikarya/article/view/2076>
- Riyan, Setiawati, E., & Hendrianingtyas, M. (2018). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia Terhadap Kinerja Fungsi Eksekutif pada Anak dengan Underweight. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 74–80. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. (*JPOS*) *Journal Power of Sports*, 12(22), 12–13. <https://doi.org/10.25273/jpos.v2i1.4005>
- Sari, M. N. (2015). Pengembangan latihan koordinasi gerak dasar senam Zumba bagi member di Sanggar Kebugaran Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (SKIK UM) / Mulyaning Novita Sari. *SKRIPSI Mahasiswa UM*, 0(0).
- Sari, Y. K. (2016). Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco-Poco Nusantara. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(2), 1–13. <https://doi.org/10.36728/jis.v16i2.583>
- Ulhasanah, M. E., & Widiastuti, A. (2022). Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 827–832. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1334>
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 73–81. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

- Wahyuni, W., & Korompis, M. D. (2020). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Faktor Risiko Kardiometabolik (Kadar Glukosa Darah) Pada Wanita Usia Reproduksi. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(2), 58–66. <https://doi.org/10.47718/jib.v7i2.1131>
- Yudatama, G. (2021). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sd Negeri Bunut Kota Sukabumi Tahun 2021. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 7(2), 68–74. <https://doi.org/10.37150/jut.v7i2.1259>