MINAT DAN MOTIVASI IBU-IBU MENGIKUTI SENAM AEROBIK DI EMBUNG WONOLOPO MIJEN KOTA SEMARANG TAHUN 2019

SKRIPSI

Ditujukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada

Universitas Negeri Semarang

Oleh

Hergiasrum Dyah Bintari

6101415042

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Hergiasrum Dyah Bintari. 2019. “Minat dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata kunci : Minat, Motivasi, Senam Aerobik

Latar belakang penelitian ini adalah partisipasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik setiap akhir pekan yang diselenggarakan di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang. Rumusan masalah 1) faktor-faktor apa yang mempengaruhi minat dan motivasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang ?, 2) seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang. Tujuan penelitian 1) untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang, 2) untuk mengetahui seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Analisis data menggunakan teknik deskriptif prosentase. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner/ angket, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian didapat bahwa, (1) faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang meliputi dua aspek yaitu minat dan motivasi. Aspek minat mencangkup perasaan senang, perhatian, keterikatan dan aspek keterlibatan, sedangkan aspek motivasi meliputi faktor instrinsik (aktualisasi diri dan fisiologi) dan faktor ekstrinsik (sosial, pelayanan dan sarana prasarana). (2) Berdasarkan hasil dapat diketahui seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019 dari 30 responden menunjukan prosentase keseluruhan 80% dengan kategori termasuk dalam sangat tinggi, sedangkan sisanya 20% tergolong kategori tinggi.

Simpulan dari penelitian ini adalah minat dan motivasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019 dipengaruhi oleh faktor minat dan faktor motivasi. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukan angka prosentase sebesar 80%. Saran: 1) mencoba mempromosikan kegiatan senam aerobik di embung, 2) peserta lebih meningkatkan partisiapsinya dan meramaikan kegiatan senam aerobik serta tidak lupa tetap menaati peraturan di embung wonolopo, 3) penyelenggara diharapkan lebih tepat waktu dan mengkreasikan kegiatan agar menarik, 4) pemerintah lebih memperhatikan perbaikan fasilitas di Embung Wonolopo agar dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin.

ABSTRACT

Hergiasrum Dyah Bintari. 2019. "Interest and Motivation of Mothers in Aerobics Dance Exercise at Embung Wonolopo Mijen Semarang City 2019". Undergraduate Thesis. Department of Physical Education and Recreation. Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Semarang. Supervisor: Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

Keywords: Interest, Motivation, Aerobics

The background of this study is the participation rate of mothers in joining aerobics which is held every weekend as an attraction of Embung Wonolopo Mijen, Semarang City. Problem of the study 1) what does influence the interest and motivation of mothers in aerobics dance exercise at Embung Wonolopo Mijen Semarang city 2019 City? 2) how much is the mothers' interest and motivation in participating aerobics at Embung Wonolopo Mijen Semarang City?. The purpose of the study 1) to find out what influences the interest and motivation of mothers in aerobics dance exercise at Embung Wonolopo Mijen Semarang city 2019 City, 2) to find out how much interest and motivation of mothers in participating aerobics at Embung Wonolopo Mijen Semarang City.

The type of this research is quantitative descriptive research. Meanwhile, the data analysis used descriptive percentage technique, and data collection techniques used questionnaire, observation and documentation.

The results obtained that, 1) those which affect the interest and motivation of mothers in aerobics dance exercise at Embung Wonolopo Mijen Semarang city 2019includes two aspects namely interest and motivation. Aspects of interest including excitement, attention, attachment, and involvement, while aspects of motivation include intrinsic factors (self-actualization and physiology) and extrinsic factors (social, service and infrastructure). 2) Based on the results, it can be seen how much interest and motivation of mothers in aerobics dance exercise at Embung Wonolopo Mijen Semarang city 2019, from 30 respondents show an overall percentage of 80%, while the remaining 20% is classified as high.

The conclusion of this study shows that interest and motivation of mothers in aerobics dance exercise at Embung Wonolopo Mijen Semarang city 2019 supported by interest and motivation factors. This is evidenced the result of the study shows percentage rates of 80%. Suggestion: 1) try to promote aerobic activities at Embung Wonolopo, 2) participants increase their participation and enliven aerobic gymnastics activities and do not forget to obey the regulations at Embung Wonolpo, 3) organizers are expected to be more punctual and create activities to be interesting, 4) the government pays more attention on the repairing of facilities at Embung Wonolopo so that it can be utilized as maximally as possible.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Hergiasrum Dyah Bintari

NIM : 6101415042

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Minat dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanki akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanki hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 28 Desember 2019

Yang menyatakan,

Hergiasrum Dyah Bintari

NIM. 6101415042

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dengan judul "Minat dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang Tahun 2019". Disusun oleh:

Nama : Hergiasrum Dyah Bintari

Nim : 6101415042

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,
Ketua PJKR

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd
NIP. 197002231995122001

Pembimbing

Dr. Bambang Priyono., M.Pd
NIP. 196004221986011001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hergiasrum Dyah Bintari. NIM 6101415042. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul "Minat dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang Tahun 2019 " telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada 3 Desember 2019.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu., M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Drs. Hermawan P.R., M.Pd
NIP. 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Penguji I)
   NIP. 197508252008121001

2. Dr. H. Harry Pramono, M.Si (Penguji II)
   NIP. 195910191985031001

3. Dr. Bambang Priyono, M.Pd (Penguji III)
   NIP. 196004221986011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Jalan hidup seorang murid adalah warisan dan estimasi dari seorang guru”.

(JirayaS- Naruto Shippunden)

“Jadikanlah punggung tegap ayahmu sebagai pedoman jalan hidupmu”

Kupersembahkan untuk :

- Kedua orang tua saya, Bapak Sugiyanto dan Ibu Sustriasih.
- Serta kakak dan adik saya, Tika Herlita Putri dan Ayu Rahma Fajarria.
- Bapak Bambang, Bapak Sismanto, dan Bapak Jaka.
- Gruru PJOK saya, Ibu Shofie (Alm), Bapak Eko Waluyo dan Ibu Siti Afidah
- Pelatih saya, Bapak Bagus Sugiarto
- Teman-Teman
- Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Minat Dan Motivasi Ibu-Ibu mengikuti Senam Aerobik Di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang Tahun 2019“ sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Shalawat dan salam disampaikan kepada tauladan terbaik umat manusia Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat safaat-Nya di yaumil akhir nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Berdasar pada hal tersebut pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana pada
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.

4. Bapak Drs. Bambang Priyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Ketua penyelenggara Senam Aerobik Shantic yang telah mengizikan peneliti sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian.
7. Seluruh ibu-ibu peserta senam aerobik yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Semoga segala bantuan yang diberikan oleh Bapak, Ibu, saudara dan saudari kepada penulis akan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Atas segala do'a, bantuan, dan pengorbanan kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 17 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i

ABSTRAK..... II

PERNYATAAN iv

PERSETUJUAN v

PENGESAHAN..... vi

MOTO DAN PERSEMBAHAN vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 8

1.3 Rumusan Masalah 9

1.4 Tujuan Penelitian 10

1.5 Manfaat Penelitian 10

II. LANDASAN TEORI

2.1 Minat 12

2.1.1 Definisi Minat 12

2.1.2 Ciri-Ciri Minat 13

2.1.3 Macam-Macam Minat 14
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Minat 16
2.2 Motivasi 17
2.2.1 Definisi Motivasi 17
2.2.2 Tipe-Tipe Motivasi 20
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi 20
2.2.4 Bentuk-Bentuk Motivasi 24
2.3 Olahraga Rekreasi 25
2.3.1 Pengertian Olahraga Ekreasi 25
2.3.2 Karakteristik Olahraga Rekreasi 27
2.3.3 Potensi Olahraga Rekreasi 31
2.3.4 Manfaat Olahraga Rekreasi 33
2.3.5 Tujuan Olahraga Rekreasi 34
2.4 Senam Aerobik 34
2.4.1 Pengertian Senam Aerobik 34
2.4.2 Persiapan Senam Aerobik 38
2.4.3 Tahapan Senam Aerobik 40
2.4.4 Macam-Macam Senam Aerobik 42
2.4.5 Manfaat Senam Aerobik 43
2.5 Masyarakat 47
2.5.1 Pengertian Masyarakat 47
2.5.2 Unsur-Unsur Masyarakat 48
2.5.3 Peran Masyarakat dalam Olahraga 49
2.6 Hakikat Wanita 50
2.6.1 Karakteristik Wanita 50

2.6.2 Gangguan Menstruasi Pada Wanita 53
2.6.3 Berat Badan dan Lemak Tubuh..... 54
III. METODE PENELITIAN
3.1 Jenis Penelitian 57
3.2 Variabel Penelitian..... 58
3.3 Populasi, Sempel,Teknik Penarikan Sampel 58
3.3.1 Populasi 58
3.3.2 Sampel..... 59
3.3.3 Teknik penarikan sampel..... 59
3.4 Metode Pengumpulan Data 59
3.4.1 Angket 59
3.4.2 Observasi 60
3.4.3 Dokumentasi 61
3.5 Instrumen Penelitian..... 61
III.3.1 Hasil Uji Instrumen 64
III.3.1.1 Validitas 64
III.3.1.2 Reliabilitas 65
3.6 Prosedur Penelitian 66
3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian..... 67
3.8 Teknik Analisis Data 69
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian..... 71
4.2 Pembahasan 95

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan 96

5.2. Saran 97

DAFTAR PUSTAKA..... 99

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 105

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Tabel Skala Linkert 62

3.2 Tabel Kisi-Kisi Instrumen 63

3.3 Tabulasi Uji Validitas SPSS 64

3.4 Tabulasi Uji Reliabeliatas SPSS 66

3.5 Tabel Deskriptif Presentase 70

4.1 Tabel Rekapitulasi Minat dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019..... 72

4.2 Tabel Distribusi Perasaan Senang..... 75

4.3 Tabel Distribusi Perhatian 77

4.4 Tabel Distribusi Ketertarikan 78

4.5 Tabel Distribusi Keterlibatan 80

4.6 Tabel Distribusi Faktor Intrinsik 82

4.7 Tabel Distribusi Faktor Ekstrinsik 84

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Gambar Skema Lingkaran Motivasi 20

4.1 Gambar Grafik Minat dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik di Embung Mijen Wonolopo Kota Semarang Tahun 2019..... 73

4.2 Gambar Grafik Distribusi Perasaan Senang 75

4.3 Gambar Grafik Distribusi Perhatian..... 77

4.4 Gambar Grafik Distribusi Keterikatan 79

4.5 Gambar Grafik Distribusi Keterlibatan 81

4.6 Gambar Grafik Distribusi Faktor Intrinsik 83

4.7 Gambar Grafik Distribusi Faktor Ekstrinsik 85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Persetujuan Judul Dan Dosen Pembimbing 106
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 107
3. Surat Izin Penelitian 108
4. Surat Balasan 109
5. Daftra Hadir Responden 110
6. Data Pembantu Penelitian 111
7. Kisi-Kisi Instrument Penelitian 112
8. Instrumen Penelitian 113
9. Tabulasi Data Hasil Penelitian 116
10. Uji Validitas SPSS 118
11. Uji Reliabilitas SPSS 120
12. Dokumentasi 121

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perubahan zaman modern, banyak berita mengenai olahragayang menggambarkan bahwa kegiatan olahraga sudah mendapatkan tempat utama di hampir semua lapisan masyarakat. Banyak olahraga yang dilakukan, mulai dari olahraga rekreasi, olahraga permainan, olahraga tradisonal, olahraga kompetisi dll. dari pernyataan tersebut mengubah presepsi masyarakat terhadap olahraga. Presepsi berperan penting dalam memengaruhi tindakan.Menurut Abdurahman (2011:13), persepsi dijelaskan sebagai proses dimana seorang individu memilih, mengatur dan memberikan arti pada rangsangan yang diterimanya menjadi suatu gambaran dunia yang berarti.

Salah satunya yaitu presepsi tentang pentingnya berolahraga, kebanyakan masih beranggapan rendah dan menyepelekan olahraga, mereka masih berfikir bahwa olahraga adalah kegiatan yang membosankan, melelahkan, kegiatan yang membutuhkan energi besar, sehingga menjadikan malas untuk berolahraga. Tentunya anggapan tersebut tidaklah benar, olahraga merupakan aktivitas fisik yang bermanfaat selain untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan fisiologis dan psikologis tubuh,

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Bentuk olahraga menyesuaikan dengan motif pelaku olahraga, selain itu keadaan pelaku juga memengaruhi bentuk olahraga, seperti: golongan masyarakat (atas, menengah, bawah), usia (anak-anak, remaja, dewasa), status (sosial, ekonomi, budaya), dan lingkungan. Seperti halnya Zulfa, Maulidiyah dan Harry Pramono(2017) yang menjelaskan bahwa olahraga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, status ekonomi dan latar belakang seseorang. Sehingga menjadi tolak ukur untuk menentukan jenis olahraga yang sesuai dengan tingkat kebutuhan masing-masing guna mencapai tujuan.

Solihin Bin Sahudi (2015), juga mengungkapkan bahwa olahraga juga merupakan sebuah fenomena sosial dimana seluruh kalangan dari masyarakat sangat membutuhkan olahraga, baik dari kalangan miskin maupun kaya, kalangan tua ataupun muda, bahkan anak-anak sudah mulai aktif melakukan kegiatan yang membutuhkan gerak tubuh ini. Maka dari itu dapat dikatakan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan oleh semua orang guna meningkatkan kesehatan, peningkatan status atau stratifikasi sosial terhadap masyarakat.

Banyak olahraga yang dilakukan masyarakat, salah satunya adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang sifatnya tidak banyak mengeluarkan tenaga, bersifat murah, muriah, dan menyenangkan. Selain itu juga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan. Tujuan rekreasi olahraga sendiri juga sangat bermanfaat bagi tubuh selain sebagai kegiatan pengisi waktu luang, media mencari hiburan, kegembiraan, dan

kesenangan. Selain itu melakukan olahraga rekreasi juga sebagai media pelepas rasa lelah, kebosanan, kepenatan, sarana *subsisten activity* (kegiatan pengganti/pelengkap), sebagai pemenuh fungsi sosial, serta untuk memperoleh kesegaran jasmani dan rohani.

Banyak sekali jenis olahraga rekreasi, salah satunya adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan suatu susunan gabungan antara **rangkaian gerak** dan **musik** yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik (Solihin Bin Sahudin, 2015).

Dewasa ini senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, sebagai wahana rekreasi dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Lyne Brick (dalam Galih Tri Utomo, 2012) yang memaparkan senam aerobik merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitasini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh.

Senam aerobik merupakan olahraga rekreasi yang banyak digemari dan dinikmati sampai ke daerah-daerah seluruh pelosok tanah air. Kota Semarang contohnya, banyak wilayah Kota Semarang yang menyelenggarakan kegiatan

senam aerobik seperti di Embung Wonolopo, Semanding, Kel. Wonolopo, Kec. Mijen Kota Semarang. Embung Wonolopo merupakan sebutan baru untuk lapangan Rawan yang dulu merupakan lahan terbuka yang luas yang berlokas di desa Wonolopo, masyarakat sekitar memanfaatkan Rawan untuk melakukan kegiatan olahraga ketika musim panas.Pada tahun 2018 pemerintah melakukan renovasi ulang terhadap Rawan sehingga menjadi sarana publik yang lebih layak digunakan untuk aktivitas olahraga.

Sekarang kondisi Embung Wonolopo menjadi lebih baik dengan dengan adanya lapangan rumput dan berpaving, jalan setapak serta menampung air hujan (embung) yang disusun secara terstruktur dan teratur. Lapangan rumput yang luas terletak di bagian tengah, sisi kanan lapangan rumput terdapat lapangan voli lengkap dengan tiang dan net. Sekeliling lapangan rumput terdapat jalan setapak yang tersusun dari paving dan diapit dengan penampungan air berbentuk “U”. Lapangan paving berada di area luar sisi depan berbatasan dengan tulisan Embung Wonolopo Kota Semarang. Sekeliling embung terdapat pepohonan yang rindang yang menciptakan suasana lebih asri, bersih, nyaman dan menyenangkan. Karena kondisi embung yang sudah baik memungkinkan menjadi alasan masyarakat sekitar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti Ma’mun, Ali dan Ipang Setiawan (2015), yang menjelaskan kebugaran jasmani dapat berhasil, perlu diciptakan lingkungan yang kondusif yang menyenangkan.

Karena letak Embung Wonolopo yang luas, strategis, asri serta dekat pemukiman menjadikan embung menjadi destinasi tersendiri,ketersediaan ruang terbuka publik dapat memicu motivasi untuk berolahraga, antusiasme tinggi

masyarakat dalam kegiatan olahraga melahirkan kreativitas dalam pemanfaatan ruang terbuka (Setiawan, Ipang, et.al, 2017). Sehingga setiap ada waktu luang atau akhir pekan tidaklah sedikit pengunjung berbondong-bondong datang walau sekedar untuk berkumpul untuk melepas penat/relaksasi, bersuafoto, berdagang atau melakukan aktivitas jasmani seperti olahraga, baik sepak bola, *jogging*, voli, jalan sehat, badminton, sepatu roda, dan senam. Melihat keadaan tersebut menjadikan peluang bagi masyarakat untuk memanfaatkan sehingga dapat menciptakan kegiatan yang kreatif dan inovatif yang ditujukan untuk peningkatan kesehatan, pengenalan sosial dan budaya.

Salah satunya pemanfaat ruang terbuka yaitu adanya kegiatan olahraga wisata. Olahraga wisata sekarang ini sangatlah popular pada masa ini, olahraga wisata sangat memungkinkan untuk dijadikan sebuah alternatif olahraga rekreasi bagi pencinta olahraga, serta memperkenalkan keunikan daerah. Diadakannya olahraga wisata ini bertujuan untuk menarik partisipasi masyarakat yang memiliki kesenangan berolahraga secara teratur dan sistematis serta berkesinambungansehingga pelakunya senantiasa akan memperoleh kebugaran jasmani, sedangkan disisi lain dampak olahraga wisata sebagai salah satu sektor pembangunan dibidang ekonomi jika pengelolaannya dilakukan dengan baik dan sesuai dengan program pemerintah, serta memberikan kontribusi besar bagi kemajuan daerah dan kesejahteraan hidup masyarakatnya(Sudiana, 2018).

Keberhasilan pembangunan olahraga melalui olahraga wisata tentunya memerlukan pengaturan manajemen yang baik, seperti Priyono, (2012) yang menjelaskan penetapan kebijakan pengembangan olahraga nasional secara

harmonis, terpadu dan jangka panjang yang didukung dengan sistem pendanaan dengan prinsip kecukupan dan keberkelanjutan merupakan hal yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pembangunan olahraga. Selain itu pembangunan olahraga melibatkan 4 indikatoryang mencerminkan pembangunan olahraga yaitu ruang terbuka, sumber daya manusia,partisipasi dan kebugaran. Partisipasi juga digunakan sebagai indikator minat olahraga dari masyarakat. Prasyarat aksi membutuhkan prasyarat dasar yaitu ruang terbuka (Zulfa, Maulidiyah dan Harry Pramono, 2017). Dengan demikian masyarakat sekitar embung membentuk“Senam Aerobik Shantic”.

Senam Aerobik Shantic merupakan suatu organisasimasyarakat yang memiliki budaya olahraga, yaitu sikap dan kebiasaan masyarakat untuk senang berolahraga dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup sehat (Priyoono, 2012), yang ditujukan untuk menarik partisipasi kaum wanita. Wadah yangmenaungi adanya kegiatan olahraga rekreasi yaitu senam aerobik. Alasan terpilihnya senam aerobik selain bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, juga yang tidak kalah penting untuk membentuk tubuh, dan bisa sebagai sarana untuk melepas ketegangan serta pemulihan kejenuhan setelah aktivitas sehari-hari. Waktu pelaksanaan senam aerobik yaitu pada minggu pagi, kegiatan tersebut dibagi menjadi dua tahap yaitu: tahap pertama pukul 06.00 WIB kemuadian tahap kedua pukul 07.00 WIB. Selain senam aerobik, berbagai kegiatan seperti *outbond*, pagelaran seni, pembagian *dorprise*juga diselenggarakan di Embung Wonolopo.

Pelaksanaan senam aerobik yang berlokasi dekat dengan pemukiman warga memudahkan masyarakat dapat mengontrol keadaan rumah, selain dekatnya lokasi

kegiatan senam aerobik dengan jarak tempuh rumah tentunya dapat meminimalisir pengeluaran biaya transportasi, selain itu kita dapat berolahraga ringan dengan bejalan kaki sehingga menambah tingkat kebugaran jasmani. Ditambah dengan pelaksanaan senam aerobik yang bersifat murah, meriah menjadikan masyarakat terutama kaum wanita yang terutama yang berstatus sebagai ibu rumah tangga tentunya memanfaatkan keadaan ini dengan baik untuk berolahraga dan sebagai ibu rumah tangga tentunya tidak perlu khawatir dan cemas untuk menigalkan rumahnya, sehingga mereka dapat mengikuti olahraga senam aerobik dengan leluasa dan suka cita.

Seperti halnya wanita dengan olahraga dan wisata, wanita juga tidak bisa lepas dari yang namanya media sosial (*Whaps App, Intragram, Line, Facebook, Twitter,* dll) yang akhir-akhir ini sangat populer. Anggapan ini sepertiLubis (2014) yang mengatakan,keberadaan internet ini juga telah memengaruhi kehidupankaum perempuan, dimana ternyata perempuan sangatlah aktif dalam menggunakan internet ini dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan media sosial". Dengan adanya teknologi yang maju seperti penggunaan internet, memungkinkan pemberian informasi dan berkomunikasi lebih mudah. Sehingga penyebaran informasi mengenai kegiatan senam aerobik dapat dilakukan secara cepat, mudah dan efektif. Apalagi dengan adanya informasi yang dilengkapi dengan gambar memungkinkan lebih dapat menarik partisipasi dan minat warga untuk mengikuti kegiatan senam aerobik di embung dengan berlatar belakang embung yang asri.

Dari hal-hal tersebut memberikan anggapan bahwa kegiatan senam aerobik di Embung Wonolopo merupakan suatu acara yang menarik. Dari hal tersebut

diharapkan dapat menstimulus pengunjung khususnya ibu-ibu agar mau ikut berpartisipasi mengikuti senam aerobik di embung.

Awal mula peserta yang mengikuti merupakan para ibu rumah tangga yang merupakan warga asli sekitar daerah embung, akan tetapi seiringnya bertambahnya waktu, perubahan presepsi, adanya pemberian stimulus, dan pemberian informasi yang menarik. Lama-kelamaan dapat menarik minat peserta yang berada di luar wilayah Embung Wonolopo. Tentunya hal ini menjadikan partisipan warga terhadap kegiatan senam aerobik di Embung Wonolopo semakin meningkat.

Observasi yang dilakukan di Embung Wonolopo pada hari Minggu pagi (16/6/19), telah didapatkan data bahwa banyak ditemui masyarakat baik dari kalangan yang berbeda profesi, status sosial, umur, wilayah tempat tinggal, gender, dan berbagai alasan, seperti: untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan, dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain. Embung Wonolopo yang sudah direnovasi menjadikan area lapangan menjadi lebih luas dan nyaman untuk beraktivitas, fasilitas yang dimiliki walau belum lengkap tetapi tidak memengaruhi jalannya aktivitas. Karena penataan lapangan yang lebih baik, memudahkan warga sekitar melakukan aktivitas-aktivitas lain bukan hanya olahraga saja melainkan aktivitas perdagangan, pementasan kesenian daerah sehingga menjadikan Embung Wonolopo menjadi lebih ramai pengunjung.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai “Minat Dan Motivasi Ibu-Ibu Mengikuti Senam Aerobik Di Embung Wonolopo Kota Semarang Tahun 2019”.

1.2 Iden1tifikasi Masalah

Identifikasi permasalahan dari latar belakang tersebut yakni sebagai berikut:

1. Apakah lokasi penyelenggaraan senam aerobik strategis menurut peserta ?
2. Bagaimana pengaruh kondisi Embung Wonolopo terhadap keberlangsungan senam aerobik ?
3. Apakah senam aerobik dijadikan kegiatan rutin mingguan bagi warga sekitar?
4. Apakah motivasi warga dalam dalam mengikuti senam aerobik berasal dari diri sendiri ataukah ajakan dari teman dekat ?
5. Apakah seseorang mengikuti senam aerobik hanya untuk meningkatkan status sosial ?
6. Apakah motivasi peserta senam berasal dari diri sendiri dengan alasan sadar akan pentingnya kesehatan ?
7. Apakah seseorang beranggapan dapat membentuk badan ideal dengan senam aerobik?
8. Apakah seseorang mengikuti aerobik hanya untuk hiburan ?
9. Apakah pemilihan musik dapat memengaruhi ketertarikan peserta senam aerobik?
10. Apakah pemilihan gerakan senam memengaruhi ketertarikan peserta senam aerobik?
11. Apakah seseorang mengikuti senam aerobik hanya untuk mendapatkan pujian ?
12. Apakah penetapan instruktur senam aerobik memengaruhi ketertarikan peserta aerobik ?

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diperoleh berdasarkan latar belakang di atas yaitu :

1.3.1. Faktor-faktor apa yang memengaruhi minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019 ?

1.3.2. Seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019 ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang melatarbelakangi permasalahan diatas yaitu guna mengetahui:

1.4.1 Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019.

1.4.2 Mengetahui seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian terdahulu terkait peran masyarakat terhadap minat dan motivasi dalam olahraga senam aerobik khususnya untuk para wanita.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan pengetahuan dan pengalaman tentang kegiatan senam aerobik itu sendiri, seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu terhadap kegiatan senam aerobik yang diadakan setiap minggu di Embung Wonolopo Mijen, dan mengetahui tentang sarana publik yang dapat membantu untuk kegiatan olahraga rekreasi masyarakat tanpa mengeluarkan biaya yang mahal.

2. Peserta

Mendapatkan pengetahuan tentang alternatif ruang publik melakukan kegiatan olahraga rekreasi. Memberikan wawasan tentang manfaat mengikuti olahraga rekreasi terhadap kesehatan tubuh melalu senam aerobik.

3. Penyelenggara Senam "Senam Aerobik Shantic"

Mendapat wawasan dalam mengembangkan bentuk kegiatan senam aerobik agar lebih kreatif dan enovatif sehingga kegiatan senam aerobik berkembang dengan baik dan menarik partisipasi masyarakat untuk ikut mengikuti senam aerobik.

4. Embung Wonolopo

Mengenalkan embung sebagai salah satu destinasi wisata lokal yang memiliki kegiatan menarik dengan biaya yang terjangkau sehingga dapat menarik pengujung. Mengenalkan budaya dan keahrifan lokal seperti kesenian musik dan tari dari wilayah tersebut. Dapat mengembangkan kegiatan senam aerobik sehingga lebih banyak peserta.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Minat

2.1.1 Definisi Minat

Manusia memiliki suatu perhatian yaitu perasaan, perasaan yang dimiliki inilah yang dimaksud dengan minat, minat merupakan dorongan perasaan yang memengaruhi perilaku individu tersebut dalam melakukan aktivitas, semakin besarnya minat yang timbul maka akan berbanding lurus dengan perilaku yang ditimbulkannya. Artinya besarnya minat pada diri individu menjadikan individu terdorong untuk melakukan berbagai bentuk pola tingkah laku yang dilakukan secara sungguh-sungguh yang didasari oleh rasa kesenangan, kenyamanan tanpa adanya unsur keterpaksaan dalam melakukan aktivitas. Seperti yang ungkapkan Suharyat (2009) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas suasana tanpa ada yang menyuruh”.

Rasa ketertarikan dan rasa keingintahuan yang tinggi menjadi salah satu faktor munculnya minat, ditambah dengan adanya penerimaan dari suatu hubungan antara individu dan objek menciptakan sebuah kecenderungan, artinya semakin kuat dan dekat hubungan tersebut, semakin besar minat yang ditimbulkan. Anggapan ini sama dengan Valianto (2017) yang mengungkapkan, minat adalah kecenderungan dan gairah yang tinggi terhadap sesuatu”.

Crow & Crow yang dikutip (Ginting, 2016:10) juga beranggapan minat adalah sesuatu yang berhubungan dengan daya gerak yang mendorong kita cenderung atau merasa tertarik pada orang, benda, kegiatan bisa berupa pengalaman yang efektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri.

Minat juga merupakan faktor pendorong manusia dalam belajar yang didasari atas ketertarikan dan rasa senang dan keinginan manusia untuk belajar. Minat belajar merupkan aspek motivasi, fenomena yang terbentuk akibat interaksi sosial, dan keterlibatan manusia dlam kegiatan,(Ricardo, 2017).

Secara garis besar pengertian minat merupakan suatu perasaan, keadaan, dan perilaku, yang dimaksud dengan perasaan adalah segala sesuatu yang dapat disangkut pautkan dengan cara pandang dalam menangkap objek, sedangkan keadaan adalah respon yang dialami individu dalam menghadapi sesuatu yang dianggapnya memberikan keuntungan terhadap individu. Perilaku merupakan timbal balik dari individu dalam menanggapi keadaan dan perasaan yang dialaminya. Maka dari itu dapat disimpulkan minat merupakan sebuah emosi yang dimiliki yang memberikan efek kesenangan dan kegembiraan terhadap suatu lingkungan yang membuatnya tertarik sehingga membentuk perilaku yang mana individu dalam kenyataan akan melakukan segala tidakan dengan sungguh-sungguh demi mencapai tujuannya

2.1.2 Ciri-Ciri Minat

Adanya minat pada manusia tentunya tidak timbul dengan sendirinya melainkan timbul dari pengaruh rangsangan dari luar melalui usaha dan upaya yang dilakukan melalui rangkaian aktivitas, minat yang timbul akan memengaruhi minat-minat baru yang kemudian menyongkong diri sendiri untuk melakukan dorongan terhadap sesuatu.

Adapun beberapa ciri minat meliputi:

1. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental,
2. Minat bergantung pada kesiapan belajar,
3. Minat bergantung pada kesempatan belajar,
4. Perkembangan minat terbatas,
5. Minat dipengaruhi oleh pengaruh budaya,
6. Minat berbobot emosional,
7. Minat itu Egosentrik.

2.1.3 Macam-Macam Minat

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengauhi minat dapat digolongkan menjadi beberapa. Berikut penggolongan minat:

1. Berdasarkan timbulnya minat dapat dibedakan menjadi dua yaitu:
   1) Minat primitif

      Kemauan murni atau minat yang berdasarkan dengan kebutuan tubuh atau biologis, kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan jasmani dan rohani.Minat primitif menekankan pada kesadaran tentang kebutuhan untuk mempertahankan organisme, seperti makan, minum, bergaul, bebas beraktivitas, meneruskan keturunan.

   2) Minat kultural

      Timbulnya minat dalam diri seseorang dapat didorong oleh motif dari hubungan sosial, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri sendiri tetapi dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat sekitar. Minat kulural biasanya Seperti seseorang beranggapan semakin tinggi status sosial yang dimiliki, maka seseorang tersebut dipandang mudah dalam berinteraksi dan memiliki tempat dalam suatu komuinitas sosial

tersebut, dengan ini individu akan bersungguh-sungguh belajar untuk meningkatkan status sosial dimasyarakat.

2. Berdasarkan arahnya, minat digolongkan menjadi dua bagian meliputi:

   1) Minat intrinsik

      Minat instrinsik atau bisa dikatakan minat asli, dimana individu melakukan suatu tindakan dengan suka cita, tanpa paksaan, tidak mengharapkan pamrih seperti mendapat pujian atau hadiah dari seseorang. Seperti ketika seseorang sedang *jogging*, individu tersebut malakukan berdasarkan kebutuhan sendiri dan kegemaran bukan untuk mendapatkan pujian dari orang lain yang melihatnya.

   2) Minat ekstrinsik

      Merupakan minat yang berhubungan dengan ketercapaian tujuan akhir dari kegiatan tersebut. Ketika tujuan akhir telah tercapai dan membuahkah hasil yang memuaskan kemungkinan minat dalam diri individu akan menurun bahkan menghilang. Semisal seorang individu menargetkan berat badannya turun dari 50 kg menjadi 48 kg dengan melakukan diet dan olahraga secara rutin dengan sungguh-sungguh, ketika berat badan yang diinginkan sudah tercapai maka individu tersebut akan mengurangi rutinitasnya atau berhenti karena tujuannya telah tercapai.

3. Berdasarkan cara mengungkapkan dibagi menjadi 4 yaitu:

   1) Expressed interest atau Minat Yang Diekspresikan

      Expressed interest suatu minat yang diungkapkan subjek melalui kata-kata tertentu baik secara lesan atau tertulis yang ditujukan kepada objek yang menarik sehingga meninbulkan perasaan senang terhadapnya.

2) *Manifest interest* atau Minat Yang Diwujudkan

Manifest interest merupakan minat yang diungkapkan melalui tindakan atau dengan cara observasi secara langsung dan aktif dalam aktivas-aktivitas pada objek tersebut bukan dengan hanya melalui kata-kata untuk mengungkapkan ketertarikannya dengan objek tersebut.

3) *Tested interest* atau minat yang diujikan

Tested interest merupakan minat yang diungkapkan melalui hasil simpulan tes objektif yang diberikan terhadap objek tersebut.

4) *Inventoried interest* atau Minat Yang Diinvestarisasikan

Inventoried interest suatu minat yang diungkapkan melalui alat ukur yang telah memenuhi standarnya baik berupa mengisi sejumlah pertanyaan atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu yang dapat disusun dengan cara menggunakan metode anggket.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Minat

Beberapa unsur yang menjadikan indikator timbulnya minat dalam diri seseorang, meliputi:

1) Perasaan senang

Senang merupakan emosi positif yang dipengaruhi oleh kepuasan melalui pencapaian ketika berhadapan pada suatu objek. Ketika seseorang merasa tertarik kemudian pada saatnya timbul keinginan yang dikehendaki agar objek tersebut menjadi miliknya, kemudian individu tersebut kan berusaha mempertahankan objek tersebut.

2) Ketertarikan

Dorongan yang timbul karena kemauan dari dalam diri seseorang akibat adanya rangsangan yang diterima individu terhadap objek. Keadaan ini memengaruhi minat seseorang untuk menjadikan seseorang tersebut lebih maju, berprestasi, meningkatkan keinginan untuk belajar, dan status sosialnya.

3) Perhatian

Perhatian merupakan kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek, jadi seseorang yang berminat terhadap suatu objek pasti akan perhatiannya terpusat pada objek tersebut.

4) Keterlibatan.

Ketertarikan seseorang akan objek mengakibatkan orang tersebut senang dan tertarik untuk melakukan atau mengerjakan kegiatan dari obyek tersebut. Bentuk realisasi yaitu adanya keterlibatan partisipasi secara aktif atau pasif dalam usaha mengikuti, mempertahankan objek tersebut.

2.2 Motivasi

2.2.1 Definisi Motivasi

Individu memerlukan berbagai keterampilan salah satunya keterampilan mental atau yang bisa disebut motivasi. Kata motivasi diambil dari bahasa inggris "*motive*" atau "*movere"* atau "*motion"* yang berarti gerakan. Motif dalam psikologi bearti rangsangan, dorongan atau perilaku.

Motivasi menurut Kusmiyanti et al.(2018) *"motivation is the power (energy) of an individual, individual either sourced from within and from outside a*

person", yang artinya dalam bahasa Indonesia, "motivasi adalah kekuatan (energi) individu, baik bersumber dari dalam maupun luar seseorang".

Arti motivasi sendiri tidak didefinisikan secara tunggal, adapun berbagai defenisi motivasi menurut bebrapa ahli salah satunya, Weinberg &Gould yang dikutip (Komarudin, 2013:23-24) beranggapan motivasi diartikan sebagai 3 bagian yaitu "*direction*", "*intencity*", dan "*effort*". Maksud "*direction*" mengacu pada arah, kegiatan, sasaran, dapat dikatakan seseorang akan mengambil suatu langkah secara selektif guna mencapai apa yang hendak dicapai sesuai dengan tujuan. Sedangkan "*Intencity"* dan "*effort"* mengacu kepada seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang guna mencapai tujuan. Dapat diartikan motivasi merupakan peranan yang menentukan apa yang akan dilakukan dan seberapa besar upaya yang dilakukan.

Selain dari anggapan tersebut, adapula yang menyebutkan motivasi berasal dari kata "*motif*".Motif merupakan keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai sesuatu tujuan (Suryabrata, 2010:70),uraian tersebut sama dengan Korkutata (2016), "*Push people to make a motion or to select one of many alternatives of motion, and relatively continuity factors is called motive"*.

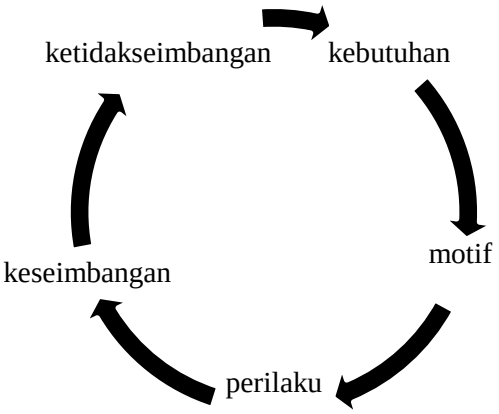
Motivasi mengambarkan energi dari individu yang bersifat pendorong untuk menentukan arah perilaku dalam memenuhi kebutuhan. Kebutuhan tersebut menimbulkan dorongan, kehendak, niat untuk melakukan suatu perbuatan. Seperti halnya Maslow yang meyakini bahwa manusia dimotivasi oleh kecenderungan atau kebutuhan untuk mengaktualisasikan, memelihara, dan

meningkatkan dirinya. Kebutuhan-kebutuhan ini bersifat bawaan sebagai kebutuhan dasar jiwa manusia, yang meliputi kebutuhan fisik dan psikis.

Maslow (dalam Hikma, 2015) menyampaikan teorinya tentang kebutuhan betingkat yang tersusun sebagai berikut: fisiologis, rasa aman, cinta dan memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri. Kebutuhan dasar (fisik) yaitu kebutuhan dasar fisiologis yang meliputi kebutuhan makanan/minuman, pakaian, istrahat, seks, dan tempat tinggal harus lebih dulu dipenuhi sebelum beranjak pada pemenuhan kebutuhan psikis (cinta, rasa aman, dan harga diri).

Abraham Maslow (dalam Singgih 2008:43) juga menjelaskan sistem kebutuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertingkah laku tersusun menjadi suatu sistem, yang disebut sebgai “Sistem Bertingkat” dari Maslow atau *Maslow’s Hierarchy Of Needs* yaitu: (1) *Physiological Need*, yakni: makanan dan air. (2) *Safety needs* yakni: perasaan aman, bebas, tidak terancam. (3) *Belonging Needs And Love Needs*: merasa tertampung dan diterima dalam hubungan interpersonal. (4) *Esteem Needs*, yakni: status, prestasi, dan keberhasilan. (5) *Cognitive needs* yakni: pengetahuan keingintahuan, dan pengertian. (6) *Esthetic Needs,* yakni: keteraturan, keindahan, seni. (7) *Self-Actualization*: potensi dan kepuasan diri.

Menurut Singgih (2008:58) hubungan antara perilaku dengan kebutuhan saling memengaruhi satu sama lain, kekurangan dalam kebutuhan akan memengaruhi tingkah laku menyebabkan ketidakseimbangan antara motivasi dengan kebutuhan, ketika hal ini terjadi memungkinkan timbulnya pengulangan motivasi. Keadaan digambarkan sebagai lingkaran siklus motivasi atau *motivational cycle*



2.2.1 Skema Lingkaran Motivasi

Penjelasan di atas menunjukan bahwa motivasi, perilaku, dan kebutuhan pada diri seseorang tersebut saling terhubung dan tidak dapat terpisahkan. Artinya setiap tindakan manusia guna mencapai tujuan memerlukan motivasi, sedangkan motivasi sendiri berasal dari energi dan dorongan dari dalam diri manusia sehingga dapat menentukan perilaku guna memenuhi kebutuhan. Terkadang perilaku tidak menghasilakn keseimbangan karena tujuan untuk memenuhi kebutuhan yang dimilik manusia tidak sesuai dan tidak tercapai.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi

2.2.2.1 Motivasi Instrinsik

"Motivasi instrinsik, atau motivasi internal suatu dorongan yang dipengaruhi dari dalam individu sendiri", Singgih D. Gunarsa (dalam Ibnu Pradana, 2015:10). Semakin kuat motivasi instrinsik yang dimiliki, semakin besar tingkah laku yang ditujukan untuk mencapai tujuan.

Ketika individu telah memiliki motivasi instrinsik dalam dirinya, secara sadar atau tidak sadar akan meningkatkan kemajuan dalam menentukan suatu

tindakan tanpa perlu rangsangan dari luar, hal ini seperti yang diutarakan Syaiful Bahri (dalam Pradana, 2015:10), motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Vallerand et al, (dalam Komarudin, 2015:25) juga menjelaskan: "*Instrinsic motivation refers to doing an activity for the pleasure and satisfaction derived from engaging in the activity".* Maksudnya, motivasi intrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan.

Motivasi merupakan dorongan yang timbul akibat adanya rangsangan. Ada beberapa faktor yang memengaruhi motivasi berasal dari dalam individu tersebut meliputi :

1. Aktualisasi diri

   Aktualisasi diri, kemampuan diri untuk pemenuhan kebutuhan berdasarkan keinginan pemenuhan diri, ketika semua kebutuhan lain telah terpuaskan, seseorang ingin mencapai kepuasan secaa penuh terhadap potensinya.

2. Fisiologi

   Kondisi kemampun fisik individu dapat memengaruhi seberapa besar kebutuhan yang harus dipenuhi. Dengan berambahnya usia kemampuan fisiologi seseoang akan menurun dan berdampak saat ingin melakukan sesuatu yang diinginkan

Secara garis besar, motivasi instrinsik merupakan dorongan yang bersumber dari dalam diri individu tersebut, semakin besar dorongan yang timbul maka semakin kuat pula keinginan untuk menentukan tindakan untuk mencapai tujuan.

2.2.2.2 Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang dipacu dengan adanya rangsangan dari luar individu seperti pengamatan sendiri, saran, anjuran atau dorongan yang berasal dari lingkungan keluarga, teman, idola, sekolah ataupun lingkungan masyarakat. Karena secara tidak langsung individu akan melakukan suatu perilaku yang mencontoh suatu tindakan yang dipengaruhi oleh rangsangan tersebut sehingga dapat menimbulkan pengaruh terhadap penampilan dan tingkah laku individu, yaitu menentukan bagaimana cara individu dalam menyikapi suatu tindakan dengan gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapa tujuannya. Hal ini didukung dengan adanya

Motivasi ekstrinsik dapat dikatakan sebagai *reward*, menurut Karageorghis & Terry (dalam Apriyanto, et al., 2017:45-46), "*reward* diartikan sebagai bentuk dari rasa kagum seperti pujian, perhatian, uang, medali dan sebagainya". Bentuk pemberian *reward* bertujuan untuk memancing dan mendorong indivudu dalam berperilaku sehingga menciptakan rasa optimis, gigih, dan pantang menyerah dalam melakukan suatu tindakan.

Pemberian *reward* dapat berdampak positif maupun negatif, hal ini tergantung bagaimana seseorang individu dapat mengelola atau memberi rangsangan dengan baik dan bagaimana respon yang diterima. Berdampak positif apabila respon yang diberikan dapat menciptakan perubahan sikap positif seperti perilaku gigih agar mencapai hasil akhir yang memuasakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, berdampak negatif apabila respon yang dimiliki menjadikan individu berperilaku diluar batas, artinya tindakan yang diambil individu terlalu memaksakan diri sehingga ketika mencapai hasil akhir yang mana tidak memuaskan akan menimbulkan rasa kekecewaan, penyesalan,

dan menyalahkan diri hal ini dapat berakipat pada perubahan emosinya menyebabkan keterganguan pribadinya. Masalah ini harus secepatnya di atasi dan ditanggapi agar tidak memengaruhi periakunya dalam kehidupan.

Selain faktor dari dalam diri individu, motivasi juga dapat dipengaruhi oleh rangsangan dari luar, faktor-faktor tersebut melipui :

1. Sosial

   Sosial merupakan bentuk dari hubungan interaksi antar sesama individu, sesama kelompok, atau antar individu dan kelompok. Hubungan ini dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang sama dengan individu lainnya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya, rangsangan yang ditimbulkan memberi dampak besar terhadap individu, karena segala sesuatu dimasa kini dikaitkan dengan tingkat sosial yang diperoleh atau dimiliki. Hubungan yang dimaksud meliputi hubungan sosial dengan keluarga, teman, masyarakat.

2. Pelayanan

   Pelayanan adalah proses pemenuhan kebutuhan melalui aktivitas orang lain secara langsung terhadap individu secara pribadi. Dampak dari proses pelayanan yaitu adanya kepuasan, rasa senang dan nyaman. Sehingga secara tidak langsung, dengan adanya pelayanan menjadikan individu dalam memenuhi keinginanya meningkat. Dampak dari adanya pelayanan terhadap individu berbanding lurus dengan kepuasaaan, artinya semakin baik pelayanan yang diterima maka semakin tinggi pula kepuasaan yang diterima individu, dan apabila p yang diterima kurang baik, maka semakin menurunnya tingkat kepuasan individu tersebut.

3. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasana merupakan suatu bentuk pemenuhan keinginan, dan merupakan media untuk menunjang keberlangsungan suatu kegiatan. Kelengkapan sarana dan prasaana yang memadai menjadi kunci individu untuk memiliki keiniginan untuk menentukan suatu tindakan yang diambil individu tersebut untuk memenuhi kebutuhannya. Sarana merupakan perlengkapan dan peralatan yang menunjang kegiatan, sedangkan prasarana merupakan fasilitas yang bersifat tetap seperti lapangan, GOR, stadium, dll.

Dapat dikatakan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang diterima dari dari luar diri individu baik berupa benda fisik maupun pujian, sehingga individu lebih memacu tindakan dan keinginan berdasarkan pengaruh luar guna mencapai tujuannya.

2.2.3. Bentuk-Bentuk Motivasi

Ada beberapa bentuk-bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan motivasi, meliputi:

1. Pemberian angka

   Angka merupakan salah satu alat motivasi yang cukup memberikan rangsangan kepada individu dalam bentuk simbol atau nilai. Pemberian angka atau nilai berpotensi besar untuk meningkatkan motivasi individu agar individu mempunyai perlaku yang baik.

2. Hadiah

   Bentuk respon berupa penghargaan, kenang-kenangan, cendramata yang diberikan kepada orang lain karena menimbulkan kesan baik. Pemberian *reward* atau hadiah tidak memandang nilai nominal, seringkali pemberian

hadiah mengandung motif-motif tertentu sehingga memiliki efek rangsangan yang luar biasa terhadap individu.

3. Kompetisi

   Kometisi merupakan bentuk persaingan yang dijadikan sebagai alat pendorong motivasi. Persaingan baik antar individu atau antar kelompok sangat diperlukan, kondisi ini dimanfaatkan untuk dijadikan proses interaksi. Kompetisi juga digambarkan sebagai suatu orientasi manusia yang digunakan untuk mengevaluasi dirinya sendiri dan pendekatan yang berhubungan dengan orang lain.

4. Pujian

   Ungkapan dari seseorang terhadap reaksi yang ditimbulkan oleh individu yang bersifat baik. Pujian merupakan *reinforcement* positif sekaligus merupakan motivasi yang baik, pujian diberikan berdasarkan hasil perolehan individu setelah individu mencapai target yang memuaskan. Dengan memberikan pujian akan memberikan dampak besar pada jiwa individu, sehingga dalam kegiatannya individu akan selalu bersemangat.

5. *Ego involvement*

   Kesadaran individu yang timbul untuk merasakan pentingnya suatu tugas dan menerimanya sebagai tantangan, sehingga individu mau berkerja keras dengan mempertaruhkan harga dirinya. *Ego involvement* merupakan salah satu bentuk motivasi yang cukup penting.

2.3 OlahRaga Rekreasi

2.3.1 Pengertian Olahraga Rekreasi

Menurut Husdarta dalam Arif Hidayat (2015), olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga

memeroleh kepuasan secara emosional seperti: kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, selain itu memperoleh kepuasan secara fisik-*fisiologis* seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Olahraga rekreasi juga mengarah kepada aktivitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan bergembira.

Bentuk implementasi aktivitas olahraga rekreasi tidak lepas dari unsur bermain, yang mana mengacu pada bentuk sifat bermain yaitu: bebas, bahagia, dan ekspresi alami dari setiap manusia. Ada beberapa teori yang menunjukkan adanya keterkaitan antara rekreasi dengan beraktivitas bermainan sebagai berikut:

1. Teori relaksasi
    1) Bermain dapat menimbulkan rasa gembira,
    2) Bermain dapat dilakukan pada waktu luang,
    3) Bermain dapat memberikan kepuasan,
    4) Bermain dapat menghilangkan ketegangan.
2. Teori rekreasi
    1) Bermain sebagai penyegaran dari rasa penat,
    2) Bermain sebagai upaya untuk mengembalikan daya cipta,
    3) Bermain sebagai perubahan alamiah dari aktivitas kerja.
3. Teori ekspresi diri
    1) Bermain menjadi alat pendorong untuk maju,
    2) Bermain menjadi media ekspresi diri.

Menurut Murni dan Yudha, dalam buku “Pendidikan Rekreasi” (2000:4) rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih popular dengan sebutan waktu luang. Bahkan pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah

aktivitas waktu luang baik dilakukan secara individu atau kelompok tidak terkait oleh siapapun guna mencapai kepuasan.

Menurut Kasriman (2017), olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif yang bisa berbentuk aktivitas *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak), sehingga dapat menyenangkan.

Beliau juga menambahkan bahwa olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang sehingga dapat dijadikan alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok.

Secara garis besar dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi merupakan bentuk aktivitas yang memiliki unsur gerak dan bersifat menyenangkan. Bentuk kegiatan dapat dilakukan disegala kondisi serta tempat serta pada waktu yang luang.

2.3.2 Karekteristik Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan pada waktu luang dan tidak terikat oleh peraturan yang ketat. Karena berbeda dari dua macam olahraga lainnya yaitu olahraga prestasi, dan olahraga pendidikan maka olahraga rekreasi memiliki karakteristik tersendiri, karakteristik yang dimiliki meliputi:

1. Melibatkan aktivitas

   Rekreasi melibatkan aktivitas manusia secara fisik maupun non fisik dalam berolahraga. Aktivitas fisik yang dimaksud yaitu menggunakan tubuh (fisik) manusia dan seluruh fungsional tubuh termasuk otot-otot besar dan otot-otot kecil, bentuk kegiatan olahraga dapat meliputi *jogging*, tenis, senam, dll.

Sedangkan aktivitas non fisik bisa berupa aktivitas psikis, sosial, dan emosional, contoh kegiatan meliputi: mendengarkan musik, menonton film, sementara aktivitas yang bersifat sosial dan emosional dapat berbentuk aktivitas menonton pertandiangan ataupun perlombaan olahraga.

2. Tidak memiliki bentuk yang permanen

Sifat manusia yang unik menimbulkan berbagai sikap dan perilaku serta keinginan yang berbeda, sehingga menjadikan sulitnya menentukan bentuk rekreasi yang permanen. Banyaknya manusia yang melakukan aktivitas rekreasi pada suatu waktu dan tempat yang sama menimbulkan beberapa konflik dan permasalahan karena adanya perbedaan sikap dan perilaku, dan keinginan dari setiap individu menjadikan mereka haus akan kepuasan. Keinginan manusia yang tidak terbatas berbanding terbalik dengan pemenuhan yang terbatas menimbulkan suatu aktivitas tidak bisa bersifat permanen, aktivitas rekreasi dibuat sedemikian menarik dengan berdasarkan keingian manusia yang tidak terbatas.

3. Dilakukan pada waktu luang

Padatnya aktivitas keseharian manusia mengakibatkan jarangnya melakukan aktivitas rekreasi. Padahal setiap orang memiliki kebebasan untuk melakukan sesuatu yang diinginkannya. Waktu luang merupakan suatu keadaan yang dapat dimanfaatkan sebagai mediasi perwujudan keinginan diri tanpa dibatasi.

4. Suka rela

Rekreasi dapat dilakukan secara bebas dan terhindar dari hal yang memaksa, bebas disini tidak mengartikan dapat melanggar aturan dan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat. Kepuasan yang timbul tidak

mencerminkan adanya keterpaksaan dari manusia itu sendiri melainkan timbul dari adanya kebebasan, kesenangan, kegembiraan karena dapat menyalurkan kreasinya, ekspresinya tanpa adanya tekanan.

5. Adanya motivasi

Rekreasi diadakan karena adanya dorongan dari motif manusia itu sendiri, motif yang kuat menjadikan manusia termotivasi secara aktif berkreasi. Motivasi bisa bersifat internal atau ekternal. Dikatankan motivasi internal apabila terjadi karena dorongan manusia diri sendiri untuk melakukan ativitas rekreasi tersebut, dan dilakukan secara langsung berdasakan kebutuhan yang harus dipenuhi seperti melakukan *jogging*, piknik, senam, dll. Sedangkan motivasi ekternal terjadi karena adanya dorongan yang timbul dari pengaruh luar, tidak sepenuhnya berdasarkan dari keinginan dalam diri sendiri, tindakan yang ditimbulkan bersifat tidak secara langung karena adanya sedikit dipengaruhi oleh tekanan dari pihak luar. Bisanya dapat berupa tindakan persuatif, ajakan, tawaran. Contohnya adanya ajakan untuk mengikuti senam aerobik di akhir pekan.

6. Dilakukan secara sungguh-sungguh

Rekreasi memiliki tujuan, sehingga harus dengan kesungguhan dalam melakukannya, karena kesungguhan dalam melakukan tindakan akan membuahkan hasil yang memuaskan. Meskipun kepuasan bisa diraih, namun kegiatan yang dilakukan tidak serius maka bisa dikategorikan bukan rekreasi. Pada orang dewasa, derajat kesungguhan akan menentukan perolehan kepuasan.

7. Fleksibel

Fleksibel dalam artian tidak terikat oleh sesuatu. Rekreasi bersifat fleksibel dikarenakan rekreasi itu sendiri tidak dibatasi oleh tempat atau macam kegiatannya. Rekreasi dapat dilakukan dimana saja tanpa harus terikat oleh khususnya tempat, rekreasi dapat dilakukan di halaman, rumah, taman, lapangan, dll. Rekreasi juga tidak terikat oleh peraturan yang terlalu ketat, artinya peraturan itu sendirilah yang mengikuti kegiatan rekreasi tersebut sehingga dapat dilakukan dan diminati oleh banyak kalangan manusia baik dari golongan anak-anak, remaja, dewasa, atau orang lanjut usia.

8. Universal

Sifat rekreasi yang berbentuk universal menjadikan rekresi memiliki ciri tersendiri dan melahirkan konsep rekreasi dapat dilakukan oleh siapa saja mulai dari level anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, laki-laki maupun wanita. Rekreasi yang merupakan ekspresi psikologi dan proses fisiologis dalam mekanisme manusia menjadikan rekreasi tidak membatasi tempat, waktu dan berlaku bagi semua orang dari berbagai lapisan tanpa memandang status sosial maupun ekonomi.

9. Memberi manfaat positif

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia pastinya memiliki tujuan seperti halnya aktivitas rekreasi. Aktivitas rekreasi mengharuskan manusia menetapkan tujuan sebelum melakukan aktivitasnya baik secara perorangan ataupun secara berkelompok. Dari adanya tujuan yang jelas itulah aktivitas rekreasi dapat mendatangkan manfaat yang positif bagi dirinya. untuk menghindari adanya dampak negatif maka diperlukan pengolahan kegiatan

rekreasi terlebih dahulu, kegiatan harus terarah, terorganisir, dan dikelola dengan baik, (Murni dan Yudha, 2000:13-14).

2.3.3 Potensi Rekreasi

Manusia bersifat individu, arti individu mengandung makna bahwa manusia memiliki sifat yang unik, berbeda satu sama lain dan memiliki ciri khas masing-masing. Walaupun manusia dilahirkan dengan keadaan kembarpun tetap memiliki perbedaan baik kepribadian, pemikiran, emosi. Unsur-unsur kepribadian biasanya tidak muncul secara bersamaan, meskipun orang itu bersaudara, karena kepribadian itu dapat dibentuk dan berkembang seiring berjalannya waktu, maka posisi rekreasi dapat mengakomondasikannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat digali berbagai potensi yang dapat memberikan nilai-nilai positif bagi pembentukan personaliti individu meliputi:

1) Fisik

Sebagian besar dalam aktivitas rekreasi adalah aktivitas fisik yang menggunakan anggota tubuh manusia sebagai penggeraknya. Aktivitas ini memberikan pengaruh dan nilai-nilai positif terhadap manusia tersebut, salah satu pengaruh yang berdampak adalah adanya kemajuan pertumbuhan fisik, kesegaran jasmani, rehabilitas, pengembangan *skill*, relaksasi, koordinasi.

2) Psikis

Aktivitas rekreasi yang dilakukan oleh manusia selain memberi dampak positif terhadap anggota tubuh secara fisik juga memberikan dampak kepada psikis. Walau secara kasat mata manfaat yang diterima dapat dirasakan oleh tubuh. Sensasi yang dirasakan biasanya berbentuk ketenangan pikiran seperti keriangan, kenikmatan, kesenangan, kegembiraan, kepuasan, dan kebahagian.

3) Emosional

Aktivitas olahraga rekreasi selain untuk menyehatkan tubuh juga berfungsi sebagai pengontrol emosi. Emosi pada diri seseorang dapat menjadikan ketidakseimbangnya tubuh, untuk itu dibutuhkan pengendalian diri yang dapat dilalui dengan cara mengikuti aktivitas rekreasi karena rekreasi merupakan salah satu media penyaluran ekspresi diri, percaya diri, jati diri, intropeksi diri, tantangan, dan sikap saling menghargai baik secara perorangan atau berkelompok.

4) Sosial

Sosial lingkungan yang dapat memengaruhi perubahan perilaku manusia dalam bertindak baik menentukan pilihan atau melakukan tindakan, sosial juga membentuk karakter pada manusia itu sendiri. Dalam aktivitas rekreasi membuka peluang untuk berbagai kalangan manusia untuk mengekspresikan diri dalam lingkungannya, selain menjadi ajang menghabiskan waktu luang rekreasi juga merupakan ajang bersosialita, meningkatkan status sosial, menjalin keakraban, kesetiakawanan, kebersamaan, komunikasi, persahabatan, dan memberi perhatian kepada sesama yang baik sudah mengenal maupun baru berjumpa.

5) Intelektual

Melakukan aktivitas rekreasi selain menggunakan keterampilan juga menggunakan pengetahuan. Dalam aktivitasnya peluang untuk memperluas pengetahuan dan *skill* sangat terbatas akan tetapi tidak memungkinkan untuk meningkatnya dan mengembangkannya. Pemahaman yang dipelajari dalam melakukan aktivitas rekreasi menambah wawasan dan pengetahuan secara tidak langsung, peningkatan pengetahuan terjadi karena adanya pengalaman

yang dialami manusia tersebut. Selain dari pengetahuan yang diperoleh dari buku yang dibaca, pengetahuan dapat diperoleh dari pengembangan hobi, evaluasi terhadap diri sendiri, memecahkan masalah, peningkatan kesadaran berbudaya.

6) Spiritual

Kegiatan rekreasi mengandung berbagai unsur seperti unsur spiritual, spiritual tidak hanya didapat saat menjalani kegiatan keagamaan melainkan juga dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas rekreasi. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan saat rekreasi seperti meditasi, perenungan, kekaguman, dan keterpesonaan akan ciptaan Yang Maha Kuasa. Kegiatan yang bersifat menenangkan rohani selain itu, ada juga kegiatan yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan seperti berziarah. Kegiatan ini biasanya dilakukan secara individu ataupun berkelompok yang memiliki tujuan yang sama yaitu mendapatkan ketenangan spiritual dan menyeimbangan jiwa, (Murni dan Yudha, 2000:13-14).

2.3.4 Manfaat Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi memiliki pengaruh yang besar terhadap diri manusia baik secara individu maupun berkelompok. Dikarenakan olahraga rekreasi mengharuskan pelaku memiliki tujuan yang jelas sebelum menjalaninya, tujuan yang ditetapkan mengaruhi hasil yang diinginkan sehingga memberikan dampak positif terhadap penerimanya.

Manfaat yang diperoleh berupa kepuasan yang melingkupi aspek fisik, psikis, sosial maupun emosional. Untuk memperlancar penerimaan manfaat positif dibutuhkan usaha, pengaturan dan pengelolaan manajemen dalam

menetapkan tujuan dan perilaku harus terarah dan teratur hal ini ditujukan untuk menghindari memungkinan timbulnya dampak negatif dari olahraga rekreasi

2.3.5 Tujuan Olahraga Rekreasi

1. Pengisi waktu luang,
2. Pelepas rasa lelah, kebosanan, dan kepenatan,
3. Sebagai subsisten *activity* (kegiatan pengganti/pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja,
4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan kelompok serta rekreasi aktif),
5. Untuk memeroleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan,
6. Memeroleh kesenangan dengan cara berolahraga,
7. Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan.

2.4 Senam Aerobik

2.4.1 Pengertian Senam Aerobik

Senam menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakan, dan merengangkan anggota badan. Sedangkan menurut Adi Trisnawan yang dikutip (Ibnu Pradana, 2015:50).

Gerakan dapat disebut sebagai gerakan senam bila mempunyai ciri-ciri berikut:

1. Gerakan-gerakannya selalu diciptakan dengan sengaja.
2. Gerakan-gerakannya selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu, seperti membentuk sikap tubuh, memperbaiki gerak, dan meningkatkan kesegaran.

3. Gerakan-gerakannya tersusun dan menggunakan aturan atau cara yang baik (sistematis).
4. Gerakan-gerakannya diulang secara teratur.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut senam merupakan latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, tersusun dan bertujuan untuk mengembangkan diri. Anggapan tersebut sama dengan yang diutarakan Adi Trisnawan (2010:7), senam aerobik adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dalam kondisi aerobik.

Pradana (2015:41) juga berpendapat bahwa senam aerobik adalah gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif diiringi musik yang berirama cepat, dan mempunyai gerakan dasar kaki jalan-loncat dan dapat dilakukan secara bersama-sama ataupun sendirian.

Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat. Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran.

Penjelasan di atas menerangkan bahwa senam aerobik merupakan aktivitas gerak yang tidak lepas dari unsur-unsur yang terkandung dalam kebugaran jasmani. Adapula unsur-unsur kebugaran jasmani yang terhubung dengan senam aerobik. Berdasakan dari pendapat beberapa ahli, seperti: Ratno (2016), Indrawathi (2015),Dwijayanti (2015)mereka beranggapan bahwa unsur-

unsur kebugaran selain daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, juga terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yan lain seperti: keseimbangan, koordinasi, *power*, dan komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan.

Ada anggapan lain bahwa yang memengaruhi komponen kondisi fisik utama pada cabang olahraga senam aerobik diantaranya: daya tahan otot jantung, daya tahan otot lengan, daya tahan, otot perut, dan kelentukan, menurut Dinata (dalam Febriyanti, 2018).

Berdasarkan penjelasan dari beberapaahli di atas dapat disimpulkan bahwa unsur kebugaran jasmani yang terkandung dalam senam aerobik meliputi: 1) kekuatan; 2) daya tahan otot; 3) kelentukan; 4) keceptan; 5) kelincahan; 6)koordinasi; 7) keseimbangan.

Pelaksanaan senam aerobik tentunya tidak luput dari adanya program latihan yang telah direncanakan dengan baik, matang, dan tersususn secara sietematis agar mencapai target yang diinginkan. Pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latiha harus terkait dengan intensitas, repeisi, frekuensi dan durasi latihan (Andini, 2016). Keberhasilan sebuah program latihan sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang salah satunya adalah takaran latihan yang mengikuti konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*). Menurut Adi Trisnawan (2010:9) konsep FITT meliputi:

1. Frekuensi

   Banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk mencapai capaian kebugaran berupa komposisi tubuh ideal dalam latihan memerlukan latihan 3-5 kali per minggu dimana sebaiknya latihan dilakukan berselang karena hari yang lain dipergunakan untuk *recovery* atau pemulihan.

2. Intensitas

   Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan, latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate* = THR). Untuk tujuan pembakaran lemak 60% - 75% detak jantung maksimal dengan penghitungan detak jantung maksimal yaitu: DJM = 220-Umur.

3. Waktu (*time*)

   Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih untuk meningkatkan kebugaran dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit dalam satu sesi latihan.

4. *Type*, atau jenis latihan

   Jenis latihan senam aerobik perlu memperhatikan dasar gerak latihan kebugaran.

Menurut Fajar Sriwahyuniati (dalam Andini, 2016) senam aerobik dilakukan dengan beberapa gerakan yang harus diperhatikan, yaitu gerakan dasar (*basic step*) yang terdiri dari:

1. Gerakan kaki: gerakan kaki merupakan gerakan dasar yang penting dan harusdiperhatikan, sebelum dilanjutkan dengan gerakan tangan. Contoh gerakan dasar kaki: *marching in place, step, lunges, V-step, knee up* dll.
2. Gerakan lengan: merupakan rangkaian gerakan koordinasi dengan kaki, dengan tujuanagar seluruh komponen tubuh dapat bergerak dengan aktif secara maksimal, contoh: gerakan: *chest press, overhead, biceps curl, triceps, butter fly* dll.

Secara garis besar senam aerobik dapat diartikan suatu kegiatan fisik yang membutuhkan tambahan oksigen untuk tubuh dengan intensitas waktu lama serta dalam pelaksanaannya mencangkup unsur kebugaran jasmani.

Senam aerobik mencangkup jasmani dan rohani manusia dimana setiap gerakan yang diciptakan melibatkan anggota gerak manusia. Senam aerobik merupakan rangkaian gerakan pilihan dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan dengan diiringi oleh rangkaian musik, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Dalam pelaksanaan senam aerobik dapat dilakukan perorangan atau berkelompok.

2.4.2 Persiapan Senam Aerobik

Menurut Adi Trisnawan (2010) sebelum melakukan senam aerobik, ada beberapa persiapan yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Kondisi Tubuh

   Sebelum melakukan senam aerobik sebaiknya memperhatikan kondisi tubuh sendiri agar meminimalisir terjadinya cedera. Berdasarkan kondisi tubuh seseorang sekiranya dapat menentukan statusnya sebagai pesenam pemula atau bukan.

2. Riwayat Penyakit

   Riwayat penyakit turut memengaruhi atau menentukan seseorang mampu melakukan senam aerobik atau tidak. Orang yang memiliki riwayat penyakit tertentu harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

3. Kondisi Sendi

   Kondisi sendi yang menunjang untuk melakukan senam aerobik yaitu tidak ditemukan atau tedapat kelainan. Singkat kata, kondisi sendi harus baik. Apabila terdapat cacat bawaan, rematik, keropos tulang atau bekas patah

tulang, maka orang yang bersangkutan harus berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

4. Musik

Musik membantu menghitung irama dan membangkitkan semangat atau motivasi apabila jenis musik yang dipilih tepat. Oleh karena itu, kemampuan menganalisis dan memilih musik yang tepat sangat dibutuhkan, terutama oleh instruktur senam aerobik, pemilihan musik yang baik apabila memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1) Irama per menit, irama menentukan seberapa kecepatan musik, hal ini dapat ditentukan dengan menghitung irama terkuat lebih dari satu menit dan hasil dari penghitungan akan berbanding lurus dangan hasil diperoleh, artinya semakin rendah iramanya maka semakin lambat musiknya, dan jika semakin kuat iramanya maka semakin cepat musiknya.
2) Musik yang dipilih hendaknya dapat menimbulkan emosi positif pada pesenam, seperti kenyamanan, penuh energi, sehingga dapat memotivasi dan memacu semangat.
3) Pemilihan musik yang memiliki 4 ketukan per irama dan sebuah irama tetap, pemilihan ketukan bertujuan untuk memberi kemudahan pesenam dalam melakukan gerakan senam, apalagi yang melakukan adalah pemula.

Memilih jenis musik. Jenis musik yang dapat dipilih untuk mengiringi gerakan senam dapat dipilih antara lain:

- Musik *disco/house* musik/*remix*
- Musik dangdut.

- Musik Cha cha.
- Musik *Country*
- Musik reggae
- dan musik lainnya yang memiliki ketukan

5. Etika Berpenampilan

   Perhatian terhadap penampilan ketika berolahraga tetap perlu dijaga. Penampilan dalam olahraga yang diutamakan yaitu mengenai kenyamanan tanpa meninggalkan etika berpakaian atau mengandung unsur kesopanan.

6. Kondisi Lingkungan Kondisi

   Lingkungan untuk melakukan senam aerobik harus aman, seperti lantai atau permukaan saat melakukan senam aerobik, sirkulasi udara yang memadai, dan ukuran ruangan luas atau sempit.

2.4.3 Tahapan Senam Aerobik

2.4.3.1. Tahap pemanasan

Tahap pemanasan ini sangat perlu dilakukan oleh peserta senam ini dengan tujuan menaikkan suhu badan untuk menyiapkan kondisi fisik mencapai target latihan yang akan dicapai. Dengan melakukan pemanasan diharapkan dapat menghindari terjadinya cedera pada saat melakukan kegiatan senam tersebut. Pada pemanasan yang benar juga terdapat tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Isolasi.

   Tahapan awal dengan melakukan gerakan-gerakan mulai dari gerakan kepala, bahu, lengan, togok badan dan kaki.

2) Tahap ke seluruh arah.

   Tahapan ini adalah gerakan-gerakan yang mudah dilakukan dengan intensitas gerakan yang rendah dengan melangkah keberbagai arah, sesuai

dengan gerakan dasar, oleh karena itu sengat penting memilih jenis musik dengan ketukan irama (bit) yang relatif pelan dahulu.

3) Tahap Peregangan

Merupakan tahap akhir pemanasan dengan melakukan peregangan otot dan persendian dari seluruh bagian tubuh dari mulai leher hingga tungkai/kaki. Peregangan otot dan persendian dapat kita bedakan menjadi peregangan dinamis (meregangkan otot dan persendian sambil bergerak) dan peregangan statis (meregangkan otot dan persendian pada posisi diam). Tahapan pemanasan tersebut di atas dapat pula dilakukan peregangan terlebih dahulu. Setelah selesai melakukan tahapan-tahapan pemanasan, baru menginjak tahap latihan berikutnya.

2.4.3.2. Tahap Latihan Inti

Tahap latihan inti dapat kita bedakan sesuai dengan target latihan yang akan dicapai yaitu, dalam memberikan latihan pada tahap latihan inti ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain:

- Berapa kecepatan ketukan/bit musik yang digunakan. Bagaimana kemampuan peserta atau siapa peserta yang mengikuti (muda, tua, gemuk, sedang, pemula atau terampil)
- Bagaimana menyampaikan jenis gerakan untuk para peserta (mudah, sedang, atau sulit).

2.4.3.3. Tahap Pendinginan

Tahap pendinginan dapat kita bedakan menjadi latihan penguatan otot/pembentukan dan rileksasi. Pada latihan penguatan otot, sebaiknya dilakukan pada setiap bagian tubuh dari lengan, bahu, punggung, dada, perut, pinggang, dan tungkai yang berfungsi untuk mengencangkan kembali otot-otot

bagian tubuh. Setelah melakukan latihan penguatan otot, untuk mengakhiri latihan senam aerobik dilakukan gerakan rileksasi, dengan melakukan gerakan peregangan diiringi musik yang pelan dan menarik.

2.4.4 Macam-Macam Senam Aerobik

Berdasarkan cara melakukan dan musik pengiringnya, senam aerobik dapat dibagi menjadi tiga macam, antara lain sebagai berikut:

1. *Low impact aerobik* (benturan ringan)

   Gerakan senam *low impact* merupakan rangkain gerak yang geraknya tidak mengandung unsur lompatan dan salah satu kaki tetap berada di lantai Target latihan ini, gerakan-gerakan yang dilakukan tidak melakukan gerakan melompat dari mulai awal hingga akhir latihan inti. Target latihan ini biasanya diterapkan bagi peserta yang belum terbiasa olahraga, kelebihan berat badan dan usia di atas 40 tahun.

2. *High impact aerobik* (benturan keras)

   Target latihan ini, gerakan-gerakan yang dilakukan biasanya lebih variatif disertai dengan lompatan. Pendapat ini sesuai dengan pernyataan Brick, (2002), “ senam aerobik yang mengarah pada gerakan lompatan, yaitu pada saat kedua kaki meninggalkan lantai”. Latihan senam ini dianjurkan bagi orang yang sudah terbiasa melakukan gerakan senam aerobik atau sudah terlatih, dan gerakan ini tidak boleh dilakukan bagi orang yang pernah mengalami cidera.

3. *Mix impact* (gabungann benturan keras dan ringan)

   Merupakan gerakan kombinasi antara lompatan dengan tidak melompat, dengan tahapan mulai dari *low impact*, dilanjutkan dengan gabungan *low/high impact* dan diakhiri dengan *low impact* kembali. Gerakan senam ini dapat

membantu menigkatkan daya tahan, memperbaiki kondisi jantung serta peredaran darah.

2.4.5 Manfaat Senam Aerobik

Senam aerobik yang dilaksanakan secara terus-menerus (*continue*) dan teratur serta menggunakan teknik yang benar dapat memberi manfaat bagi tubuh secara fisik maupun non fisik. Di bawah ini beberapa manfaat senam aerobik yang dapat diperoleh sebagai berikut:

2.4.5.1. Kondisi fisik

Mengikuti senam aerobik secara rutin dan berkelanjutan memberikan dampak positif, secara fisik dapat terlihat dari kondisi tubuh. Tubuh akan terlihat lebih bugar, bentuk tubuh lebih terlihat padat, kencang, meningkatkan kemampuan pemulihan dan menghilangkan kelelahan setelah melaksanakan tugas. Berikut merupakan manfaat senam aerobik terhadap kondisi fisik, antara lain:

1) Kondisi jantung

Kata aerobik bermakna “Oksigen”. Selama bergerak otot memerlukan oksigen untuk bekerja secara efisien, ketika beban kerja otot meningkat, oksigen yang dibutuhkan juga meningkat. Senam aerobik meningkatkan tingkat kesehatan fisik dan membantu tubuh berkerja cara efisien, ketika tubuh sedang melakukan latihan aerobik secara teratur dan berkelanjutan akan berdampak pada kinerja jantung ketika memompa darah, mengahasilkan darah lebih banyak setiap per detakan menciptakan banyaknya pembuluh darah yang ditujukan untuk mempermudah pengirimam oksigen keseluruh otot yang bekerja. Menjadikan faktor kelelahan yang tidak begitu berarti segera pulih atau segar kembali setelah melakukan suatu kegiatan jasmani.

2) Peredaran darah

Senam aerobik memiliki gerakan yang sporadis dan memberikan penekanan pada otot, mempelancar peredaran darah dengan memberikan penekanan pada jantung tanpa ada untuk memerhatikan nafas.

Ketika proses latihan senam aerobik berlangsung, lemak dalam tubuh akan berubah menjadi energi, pembentukan energi ini merupakan hasil proses dari pembakaran lemak ketika melakukan gerakan latihan dengan intensitas waktu tertentu. Sehingga pembuluh darah bertambah elastis karena berkurangnya timbunan lemak akibat cadangan lemak lebih banyak dibakar, darah yang mengalir melalui pembulu darah akan lancar, tidak ada penyumbatan serta pembengkakan dikarenakan lemak yang mengendap pada saluran pembuluh darah.

3) Kondisi otot

a. Kekuatan otot

Intensitas latihan senam aerobik dapat memengaruhi kekuantan otot-otot, latihan aorobik yang bersifat tetap menjadikan kekuatan otot-otot tidak mengalami peningkatan, sebalikanya jika intensitas latihan aerobik tinggi dan juga latihannya beragam. Selain melakukan intensitas latihan yang tinggi, dapat juga melakukan latihan dengan intensitas rendah, latihan intensias rendah ini yang dimaksud yaitu melakukan latihan ketahan tubuh dengn beban ringan.

b. Daya tahan otot

Senam aerobik salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot, dengan melakukan gerkan-gerakan ringan. Gerakan-gerakannya meliputi melompat, mengangkat lutut, menendang yang sering

dilakukan guna meningkatkan daya tahan otot. Misalnya, gerakan senam aerobik *low impact* dan *high impact* menggunakan semua otot bagian atas dan bawah badan

4) Kondisi Kelenturan

Kelenturan merupakan gerakan yang ditimbulkan oleh persendian dan otot gerak tubuh. Peregangan dalam senam aerobik dapat meningkatkan kelenturan tubuh sekaligus membantu sirkulasi atau peredaran darah kembali ke jantung. Meningkatkan otot-otot tubuh sifatnya seperti karet, semakin kuat atau sering melakukan peregangan semakin elastis atau lentur otot-otot tersebut.

5) Komposisi tubuh

Hasil akhir latihan senam aerobik dapat memengaruhi perubahan pada tubuh, tentunya dengan latihan secara rutin dan bertahap dengan waktu yang relatif lama. Perubahan yang dimaksud lebih tepatnya pada komposisi tubuh. Melalui senam aerobik dapat meningkatkan komposisi tubuh seperti menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot di beberapa bagian tubuh tertentu, seperti paha, pinggang, dada, perut, punggung, lengan, kaki, dan pinggul.

6) Kondisi berat badan

Senam aerobik secara teratur dan terukur dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik selain dapat mencegah kegemukan. Mengatur berat badan salah satu faktor penting dalam mencegah kegemukan, karena sebagian besar orang menaruh perhatian terhadap berat badan. Mengatur berat badan berarti mengatur energi dari jumlah makanan yang masuk harus kurang dari energi yang

dihasilkan. Dengan melakukan senam aerobik, tujuan tersebut dapat tercapai. Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda.

7) Penurunan lemak

Intensitas latihan senam aerobik yang cukup relatif lama diimbangi dengan penggunaan energi yang besar (lemak). Lemak tubuh merupakan sumber utama dalam pembentukan energi yang merupakan hasil proses dari pembakaran lemak dalam tubuh, berkurangnya timbunan lemak akibat pembakaran menimbulkan efek positif, kadar LDL atau Low Density Lipoprotein akan menurun, kadar HDL atau High Density Lipoprotein meningkat, sehingga berat badan relatif proporsional.

Penurunan lemak dalam tubuh juga mengurangi adanya penimbunan lemak pada saluran pembulu darah sehingga tidak terjadi penyumbatan dan menanggulangi terjadinya kolestrol yang berefek pada jantung.

8) Penyakit tidak mudah menyerang tubuh

Bentuk-bentuk latihan senam aerobik membuat pesenam mendapatkan banyak keuntungan fisik maupun non fisik. Ketika melakukan senam aerobik tubuh secara alami mengeluarkan hormon-hormon penghambat penyakit, sehingga tubuh akan tidak mudah terserang penyakit seperti jantung, kanker, dan stroke (Adi Trisnawan, 2011:50).

Selain menghindari terkena penyakit mematikan, senam aerobik dapat meningkatkan emosi positif seperti rasa kegembiraan pada pesenam, atau bisa disebut dengan "*runner's high*" menurut Lynne brick (2006:7).

Definisi tersebut di atas dapat memberi gambaran, senam aerobik merupakan bentuk kegiatan untuk memperkuat daya tubuh agar dapat

terhindar dari penyakit dan mengantisipasi terjangkit penyakit mematikan, menstimulus emosi, menjaga kebugaran jasmani dan rohani pada diri manusia.

2.4.5.2. Keadaan Non Fisik

Senam aerobik selain memberikan manfaat kesehatan kepada tubuh secara fisik juga memberikan manfaat secara non fisik, berupa:

- Meningkatkan kemampuan kontrol emosi, pelepasan ketegangan,
- Meningkatkan kemapuan berkreativitas,
- Meningkatkan kemampuan kecerdasan dan konsentrasi,

Meingkatkan kepekaan terhadap kondisi lingkungan sehingga dapat beradaptasi dengan mudah dan menjaga keharmonisan dalam hidup bersama.

2.5 Masyarakat

2.5.1 Pengertian Masyarakat

Masyarakat dalam istilah bahasa inggris disebut "*society*" yang artinya interaksi sosial, sedangkan dalam bahasa arab istilah masyarakat disebut "syaraka" yang artinya partisipasi/ikut serta. Masyarakat merupakan sekelompok orang dalam suatu wilayah besar dengan sebagian interaksinya meliputi partisipasi individu di wilayah tersebut.

Menurut buku ilmu kesehatan masyarakat" (Koes Irianto, 2014:18), masyarakat adalah sekelompok manusia hidup, yang bekerja sama untuk waktu yang cukup lama, sehingga sekelompok manusia itu merupakan organisasi yang memiliki batas-batas tertentu. Anne Ahira (2012) menjelaskan masyarakat merupakan sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup atau semi terbuka, dimana sebagian besar interaksi adalah antara individu-individu yang berada dalam kelompok tertentu. Masyarakat adalah sebuah komunitas yang interpenden (saling tergantung satu sama lain)

Berbeda dengan Ana (2015), masyarakat merupakan sekumpulan manusia yang memiliki persamaan perasaan, pikiran dan kenginan berinteraksi dalam lingkungannya.

Adapun mcam-macam masyarakat, meliputi:

1. Masyarakat tradisional

   Masyarakat tradisional merupakan masyarakat yang melangsungkan kehidupannya berdasar pada patokan kebiasaan adat-istiadat yang ada di dalam lingkungannya. Kehidupan mereka belum terlalu dipengaruhi oleh perubahan-perubahan yang berasal dari luar lingkungan sosialnya, sehingga kehidupan masyarakat tradisional cenderung statis.

2. Masyarakat modern

   Masyarakat yang sudah mengenal ilmu pengetahuan dan teknologi terbaru, serta menggunakannya sehari-hari. Masyarakat modern sudah tidak terpaku pada adat-istiadat dan cenderung mempunyai solidaritas organis karena mereka saling membutuhkan serta hukum yang ada bersifat restruktif.

Secara garis besar dapat dimaknai bahwa masyarakat merupakan kesatuan atau kelompok individu yang mempunyai hubungan serta beberapa kesamaan seperti sikap, tradisi, perasaan dan budaya yang membentuk suatu keteraturan dalam suatu wilayah.

2.5.2 Unsur-Unsur Masayarakat

Dikatakan sebagai masyarakat, apabila didalamnya terdapat beberapa unsur-unsur sebagai syarat terbentuknya masyarakat. Menurut Mokhammad (2018), unsur-unsur dalam masyarakat meliputi: kelompok sosial, kebudayaan, lembaga sosial, stratifikasi sosial, kekuasaan. Sedangkan ada yang berpendapat

unsur-unsur masyarakat meliputi: terdapat orang banyak, golongan, perkumpulan/asosiasi, kelompok, dan kebutuhan masyarakat

Unsur-unsur masyarakat terdiri dari: kepercayaan dan pengetahuan; perasaan, tujuan, kedudukan (status), peran (*role*), norma, sanksi, fasilitas, budaya (Anonim, 2015).

Sehingga dapat disimpulkan unsur-unsur yang terdapat dalam masyarakat meliputi:

1) Terdiri dari banyak anggota yang membentuk perkumulan dengan berbagai macam perbedaan seperti: budaya, tradisi, status sosial, lingkungan, dll;
2) Telah mendiami wilayah dan bertempat tinggal secara tetap dalam kurun waktu lama sehingga membentuk kelompok masyarakat yang bersifat heterogen;
3) Adanya peraturan daerah/ otonomi daerah guna kepentingan dan pencapaian tujuan bersama dalam bermasyarakat.

2.5.3 Peran Masyarakat Dalam Olahraga

Berdasarkan UU RI No. 3 Th. 2005 (Sistem Keolahragaan Nasional) Bab XIV Pasal 75 tentang peran sserta masyarakat dalam keolahragaan yang berisi:

1) Masyarakat memilih kesempatan yang sama dan seluas-seluasnya untuk berperan serta serta dalam kegiatan keolahragaan;
2) Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan secara perorangan, kelompok, keluarga, organisasi propesi, badan usaha, atau organisasi kemasyarakatan lain sesuai dengan prinsip keterbukaan dan kemitraan;
3) Masyarakat dapat berperan sebagai sumber, pelaksana, tenaga sukarela, pengerak, pengguna hasil, dan atau pelayanan kegiatan olahraga;

4) Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

2.6 Hakekat Wanita

2.6.1 Karakteristik Wanita

Wanita merupakan istilah manusia yang bergender perempuan. Semenjak dahulu wanita diberikan tanggung jawab hanya pada sekitar pekerjaan rumah tangga, seperti membersihkan rumah dan mengurus anak. Keinginan wanita untuk bebas berpartisipasi lebih luas dalam berbagai dimensi termasuk dalam olahraga mendorong timbulnya emansipasi wanita. Wanita mungkin tidak dapat berpartisipasi dalam olahraga tanpa adanya gerakan sosial semacam emansipasi tersebut.Selain itu, manfaat aktivitas jasmani bagi kesehatan telah mendorong para wanita untuk mencoba kesempatan memainkan berbagai macam olahraga. Aktivitas olahraga yang dilakukan para wanita juga telah mengubah *image* feminitas melalui pengembangan kompetensi dan kekuatan fisik mereka yang berbeda dengan laki-laki.

Khususnya wanita yang telah menikah tentunya memilih cabang olahraga yang bisa dilakukan tanpa harus meninggalkan kewajibannya sebagai seorang istri dan ibu. Karena itu banyak wanita terutama ibu rumah tangga memilih melakukan senam aerobik tentunya olahraga tersebut tidaklah terlalu membebani kemampuan dan keadaan, karena karakteristik wanita dibandingkan laki-laki berbeda. Karena faktor tersebut, tidak sedikit dari wanita memilih olahraga yang ringan, salah satunya senam aerobik.Wanita tidak perlu menggunakan kekuatan berlebih.

Senam aerobik tidak memerlukan kekuatan yang besar sehingga cocok dengan karakteristik wanita baik segi fisik mauapun non fisik, yang meliputi:

1) Kondisi fisik

Secara anatomi, kerangka wanita memiliki kepadatan tulang kira-kira 25% (Mulyana, 2013:167), Pada orang dewasa, dimensi fisik wanita rata-rata 1-7% dari pria, artinya tubuh wanita lebih lebih kecil dari pria, perbedaan ukuran tersebut terjadinya karena anak perempuan mengalami pubertas lebih awal dibandingkan dengan anak laki-laki.

Rasio tuas sendi-sendinya secara fungsional juga kurang efektif. Selain itu capsula persendian wanita lebih lunak dan kendur, adanya *carrying angle* yang lebih besar pada sendi siku sehingga memungkinkan timbulnya cidera pada saat aktivitas olahraga.

Hormon oestrogen pada wanita, mengakibatkan bahu lebih sempit, panggul lebih luas relatif terhadap tinggi badan. Keadaan ini memungkinkan wanita tidak dapat melakukan aktivitas fisik yang lebih berat.

2) Kekuatan otot wanita

Komposisi ukuran tubuh wanita pada normalnya lebih kecil dan ringan dari pada ukuran laki-laki serta rasio kandungan lemak pada otot wanita memiliki perbandingan 18:35, sedangkan pada pria memiliki rasio 18:42. Artinya secara relatif jumlah otot yang dimiliki pria lebih banyak dari pada wanita, sehingga dalam artian dalam segi kekuatan wanita tidak dapat menyamai kekuatan pria secara maksimal.

Dilihat dari luas penampang, kekuatan otot wanita 20-25% lebih rendah dari pria, dikarenakan otot wanita mempunyai lemak yang lebih banyak. *Oestrrogen* pada wanita memiliki peran dalam penimbunan lemak pada tempat-

tempat tertentu selama masa pubertas, ketika dalam masa dewasa menjadikan presentase lemak menjadi dua kali lipat pada sebelumnya. Menjadikan serabut-serabut otot per luas penampang melintang yang sama lebih sedikit daripada pria

Dibawah pengaruh hormon *anabolicsteroid* perkembangan kekuatan otot wanita dapat menjadi lebih baik hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh unsur *androgenic* dari hormon tersebut, dalam kaitannya dengan perkembangan kekuatan pada otot terkadang wanita cenderung mengalami presentase lebih besar mengalami cidera dibanding pria, selain dikarenakan kekuatan otot yang lemah juga karena keseimbangan otot pada wanita berbeda dengan pria.

3) Flesibelitas wanita

Kerangka serta kepadatan tulang pada wanita kira-kira 25% lebih rendah daripada pria, rasio tuas persendian yang dimiliki wanita juga kurang efektif dari segi fungsional dibandingkan dengan pria. Walaupun demikian wanita lebih ungul dalam fleksibilitas, hal ini dipengaruh oleh tingkat basal hormon *relaksin* yang lebih tinggi. Dengan tingginya fleksibilitas pada wanita menjadikan wanita memiliki fondasi yang lebih baik dalam melakukan olahraga-olahraga dengan komponen esthetika khusus dan tingkat keterampilan yang lebih tinggi misalnya senam aerobik.

4) Daya tahan wanita

Wanita memiliki kadar darah satu tingkat dibawah dengan pria, artinya darah pria kurang lebih satu liter lebih banyak debanding wanita, dengan kadar hemagoblin yang lebih tinggi pula dengan perbandingan pria dan wanita (15.8 $g.l^{-1}$± 0.9 : 13.9 $g.l^{-1}$± 1.1), tentunya hal ini memengaruhi fungsi sirkulasi pada

wanita menjadi lebih kecil. Keadaan ini menimbulkan dampak pada daya tahan wanita, menjadikan presentase lebih kecil dari pria. Kemampuan pemulihan pada wanita sangat lebih rendah, khususnya setelah aktivitas-aktivitas daya tahan. Tetapi kemampuan dapat ditingkatkan dengan latihan rasional dan hati-hati.

2.6.2 Gangguan Menstruasi Pada Wanita

Perubahan kondisi yang dialami wanita dapat berdampak pada tubuh juga fungsionalnya. Apalagi kondisi yang ditimbulkan dari aktivitas yang dilakukan sehinga membebani tubuhnya, suatu kondisi juga menciptakan emosi-emosi seperti emosi positif dan negatif, dikatakan positif jika kegiatan yang dilakukan menimbulkan rasa senang, gembira sehingga tubuh dapat mendapat rasa ketenangan dan kedamaian.

Negatif apabila kegiatan yang dilakuakan dengan keterpaksaan, ancaman sehingga emosi yang ditimbulkan tidak baik, menciptakan rasa putus asa, keterpurukan, tertekan, stress, kelelahan, dll. Jika kondisi ini terjadi pada wanita dalam waktu yang relatif lama berdampak pada siklus menstruasinya yang menjadi tidak teratur.

Pendarahan menstruasi bukanlah ukuran yang akurat mengenai fungsi menstruasi, seperti yang dijelaskan dalam “dimensi dinamik” menurut Prior (dalam Ibnu Pradana, 2015:22), menjelaskan bahwa seorang individu mengalami fluktuasi antara tahap-tahap perubahan menstruasi dari satu bulan kebulan lainnya.

Jangka waktu berlangsungnya menstruasiantara wanita satu dengan wanita lainnya berbeda. Adapun pengklasifikasian menstruasi menurut waktu

lamanya, berdasarkan dapat digolongkan sebagai berikut:*Polimenorrhoea, Eumenorrhoea, Oligomenorrhoea, Amenorhoea.*

Untuk lebih jelasnya, maka akan dijabarkan sebagai berikut :

1) *Polimenorrhoea,*

   Polimenorrhoea merupakan siklus menstruasi yang terjadi dalam kurun waktu pendek dari biasa (kurang dari 21 hari). Perdarahan kurang lebih sama atau lebih banyak dari menstruasi biasa. Hal yang terakhir ini diberi nama *Polimenoragia* atau *Epimenoragia*.

2) *Eumenorrhoea,*

   Eumenorrhoea merupakan siklus menstruasi yang terjadi secara teratur dengan interval pendarahan antara 21-35 hari.

3) *Oligomenorrhoea,*

   Oligomenorrhoea, merupakan siklus menstruasi yang terjadi dalam kurun waktu panjang dengan interval antara 35-90 hari

4) *Amenorhoea.*

   Amenorhoea, merupakan keadan ketika tidak mengalami menstruasi dalam kurun waktu 3 bulan berturut-turut, atau menstruasi terjadi tidak lebih terjadi 3 kali selama setahun. Keadaan *Amenorhoea* dapat dibagi menjadi dua*: amenorea* primer dan *amenorea* sekunder. *Amenorea* primer apabila seorang wanita berumur 18 tahun ke atas tidak pernah dapat haid, sedang *amenorea* sekunder penderita pernah mendapat haid, tetapi kemudian tidak dapat lagi.

2.6.3 Berat Badan dan Lemak Tubuh

Berat badan menggambarkan jumlah dari cairan, protein, lemak, air dan mineral yang ada pada tubuh manusia dengan prsentase sekitar ± 60% dari

berat badan wanita antara 18-25%. Pada remaja, lemak tubuh cenderung meningkat dan protein otot menurun. Anggapan ini didukung dengan penjelasan Djoko Pekik (dalam Andini dan Eka, 2016) yang menjelaskan bahwa kualitas komposisi tubuh dinyatakan dengan persentase lemak tubuh. Seorang pria dikategorikan bertubuh normal jika memiliki lemak tubuh 15 % - 20 % sedangkan 20 % - 25 %.

Oestrogen memiliki peran dalam penimbunan lemak pada tempat-tempat tertentu selama masa pubertas, ketika dalam masa dewasa menjadikan presentase lemak menjadi dua kali lipat pada sebelumnya. Berat badan juga dipengaruhi berbagai faktor, menurut Wulandari (2012), ada tiga penyebab obesitas, yakni faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor kecelakaan yang menyebabkan kerusakan pada sistem saraf pusat yang mengatur rasa lapar.

Mengukur suatu berat badan perlu mempertimbangkan tinggi badan, bentuk rangka, proporsi lemak, otot dan tulang serta bentuk badan untuk pedoman menentukan berat badan idealnya. Selain itu perlu untuk mengkaji kondisi patologi agar tidak terjadi gangguan kesehatan, seperti Galih Tri Utomo (2012) yang menjelaskan penimbunan lemak berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh sehingga berpengaruh terhadap berat badan mengakibatkan edema, splenomegali, asites, gagal jantung atau kardiomegali.

Berat badan ideal diperlukan penghitungan akurat melalui penghitungan indeks masa tubuh dengan demikian dapat mengetahui kondisi berat badan. Ukuran tubuh dapat diketahui dengan menggunakan berat badan ideal (BBI).

BBI = (TB – 100) – 10% (TB-100)
Keterangan:
BBI : Berat Badan Ideal
TB : Tinggi Badan

Berdasakan hasil akhir tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut :

1) jika berat badan < 17, dinyatakan kekurangan berat badan tingkat berat,
2) jika berat badan 17,1-18,4, dinyatakan kekurangan berat badan tingkat ringan,
3) jika berat badan 18,4-25, dinyatakan berat badan ideal,
4) jika berat badan 25,1-27, dinyatakan kelebihan berat badan tingkat ringan,
5) jika berat badan > 26, dinyatakan berat badan tingkat berat atau obesitas.

Berat badan ideal dapat dihitung dengan menggunakan alat pengukur berat badan baik yang bekerja secara manual maupun dengan sistem digital elektronik. Di Indonesia, alat ukur yang lazim digunakan adalah alat ukur (timbangan).

Berdasarkan penjelasan di atasberat badan dipengaruhi oleh besarnya kandungan lemak yang berasal dari kalori yang diserap tubuh. Tetapi kelebihan kalori akan disimpan sebagai lemak. Ukuran tubuh seseorang biasanya dikaitkan dengan resikoantara, *lean body fat* (lemak) dengan *lean body mass* (otot dan tulang), semakin tinggi persentase lemak tubuh, semakin kurang ideal, dan sebaliknya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil peneliitan dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarangtahun 2019 meliputi dua aspek yaitu faktor minat dan faktor motivasi. Faktor-faktor minat mencangkup perasaan senang, perhatian, ketertarikan dan keterlibatan. Sedangkan motivasi mencangkup faktor instrinsik (aktualisasi diri dan fisiologi) dan faktor ekstrinsik (sosial, pelayanan dan sarana prasarana).
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui seberapa besar minat dan motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang tahun 2019 yaitu dari 30 responden memperoleh prosentase keseluruhan 80% tergolong kategori sangat tinggi, sisanya 20 % tergolong kategori tinggi. Perolehan hasil tersebut juga menggambarkan antusiasme ibu-ibu dalam berpartisipasi sangat tinggi, hal ini dibuktikan dengan adanya minat dan motivasi. Minat sendiri mencangkup perasaan senang, perhatian, ketertarikan ketiganya termasuk kategori sangat tinggi dengan perolehan sebesar 84%, 85%, 78% dan keterlibatan termasuk dalam kategori tinggi dengan perolehan 75%. Sedangkan motivasi mencangkup faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik termasuk kategori tinggi

sebesar 74%, 68%ini menunjukkan bahwa faktor tersebut cukup mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga.

5.2. Saran

Berdasaran hasil penelitian sebagaimana yang telah diuraikan pada kesimpulan di atas, selanjutnya peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

5.2.1. Peneliti

Sebagai penelitian lanjutan, peneliti dapat mengkaji lebih dalam mengenai minat dan motivasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang dan dapat mengetahu faktor-faktor yang memengaruhi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik sehingga kegiatan senam aerobik di embung tetap berjalan lancar, selain itu peneliti juga melakukan promosi terhadap senam aerobik terhadap masyarakat sekitar agar kegiatan dapat berkembang dan bertahan lama.

5.2.2. Peserta

Peserta sebaiknya tingkatkan lagi minat dan motivasi dalam berolahraga terutama senam aerobik di Embung Wonolopo Mijen Kota Semarang sekedar untuk meramaikan dan memajukan kegiatan senam aerobik dan mengenalkan embung sebagai tempat rekreasi, mematuhi peraturan yang berlaku di embung seperti disiplin, tertip, dan bersih. Sebelum latihan senam sebaiknya melakukan pemanasan, sehingga peserta lebih siap dalam melakukan gerakan senam. Kebiasaan datang terlambat menjadikan peserta untuk malas melakaukan pemanasan terlebih dahulu sehingga tubuh tidak siap menerima rangkaian gerakan sehingga tubuh dapat mengalami kram otot.

5.2.3. Penyelenggara senam “Senam Aerobik Shantic”

Menyelenggarakan suatu kegiatan olahraga seperti kegiatan senam aerobik masal sebaiknya dilaksanakan tepat waktu. Untuk menarik partisipasi peserta sebaiknya penyelenggara memanfaatkan teknologi seperti media masa untuk lebih muda menyebarkan informasi kegiatan, dan penyebarlusan sebaiknya dilakukan secara berkala, dan lebih mengkreasikan kegiatan agar tambah menarik.

5.2.4. Embung Wonolopo

Embung merupakan salah satu aset Negara, sebaiknya pemerintahan memrbaiki embung lebih maksimal, memberikan dan memperbaiki fasilitas-fasilitas yang ada di embung sehingga dapat menarik perhatain dan partisipasi masyarakat sekitar agar lebih sering berkunjung.

DAFTAR PUSTAKA

Ahdiah, Indah. 2013. *Peran-Peran Perempuan dalam Masyarakat*.*Jurnal Academica Fisip Untad.* Vol.6(2), 1085-1092.

Alex, M. Sukron,Hadi Setyo Subiono, dan Sutardji. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact DanHigh Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. Journal Of Sport Sciences And Fitness.* Vol.1(1), 41-45.

Andini, Elfiannisa Azmy dan Eka Novita Indra. 2016.*Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada Members Wanita*. Medikora (Online). Vol. Vx No. 1 (Diakses 18 Februari 2019).

Apreviadiry, Pirous dan Ardhiana Puspitacandri. 2014. *Perbedaan Stress Ditinjau dari Ibu Pekerja dan Ibu Tidak Bekerja*. Jurnal Psikologi Tabulasi. Vol. 9(1), 58-65.

Apriyantotirto, Dkk. 2017*. Psikologi Olahraga.* Sulawesi Selatan: Pt Edukasi Madani.

Bin Chen, 2014. On the Application of Multimedia in Aerobics Teaching Optimization. *Information Technology Journal, 13. 294-301.*

Brick Lynne. 2006*. Bugar dengan Senam Aerobik.* Tenerjemah Anna Agustina. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Carbinatto, M. v., lorena nabanete reis Furtado. 2014. *Choreographic prosess in gymnastics for all.Science of Gymnastics Journal.* 11 (3), 343-353.

Darmadi, Hamid. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar Edisi 2*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Dwijayanti, Karlina. 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Cerdas Bugar Indonesia (SBCI) 2013 dan Senam Aerobic Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Pada SMK Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Ilmiah PENJAS. Vol. 2 (1)

Erlina, Eli, Cahyo Yuono, Bambang Priyono. 2012. *Pengembangan Model Permainan Lompat Haling dalam Penjasorkes Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.* 1 (3).

http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr

Febriyanti, Fery, Ika Jayadidan Oce Wiriawan. 2018. *Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik Di Sanggar "GLEONOV GYM*". *Journal Of Sport And Exercise Sciene.* 1(1), 08-12. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses

Gavin, J., Keough,et.al (2014). *Motivations For Participation In Physical Activity Across The Lifespan. International Journal Of Wellbeing*, *4*(1), 46-61. Doi:10.5502/Ijw.V4i1.

Ginting, Efranisa. 2016. *Hubungan Antara Minat dan Motivasi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Lau Baleng Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara*. Skipsi. Universitas Lampung.

Giriwijoyo.H.Y.S.Santosa, danDikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Gulo, W. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo

Gunarsa.Singgih D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.

Herawati, Lucky, et.al. 2016. *Aerobics Gymnastic, Fitness, Anxiety, Academic Grades Of Health Diploma Students From Remote Area In Indonesia. Internasional Journal Of Science And Research (IJSR).* 5 (7), 1848-1852.

Hikma, Nur. 2015. *Aspek Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara.* Jurnal Humanika. 3(15).

http://dosensosiologi.com/pengertian-masyarakat-unsur-syarat-dan-bentuknya-lengkap/ (diakses 3/9/2019)

http://eprints.walisongo.ac.id/3291/3/63111125_Bab2.pdf- EC. CHOTIMAH (diakses 10/10/2019)

http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_SEKOLAH/19611109198703 1001-MUSTOFA_KAMIL/pengertian_masyarakat.pdf (diakses 3/9/2019)

https://pengertiandefinisi.com/pengertian-olahraga-menurut-pendapat-para-ahli/ (diakses 20/8/2019)

https://www.haruspintar.com/unsur-unsur-sosial/ (diakses 3/9/2019)

https://www.ilmudasar.com/2016/11/Pengertian-Ciri-Unsur-Macam-Jenis-Masyarakat-adalah.html (diakses 3/9/2019)

Indrawati, Ni Luh Putu. 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact danMix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada*

Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. 2, 70–80.

Indrayanti, Ariyani. 2011. *Kontribusi Wanita dalam Pemberdayaan Ekonomi Local Melalui Preferensi Ruang Belanja*. Jurnal Geografis UNNES. Vol. 8(2).

Ioannidou, Chirtina, Fotoni Venetsanao. 2012. *Social Physique Anxiety, Distrurbed Eating Attituades And Behaviors, And Perceived Pressure For Thin Body In Competitive Rhythmic And Aerobic Gymnasts. Science Of Gymnasatics Journal. 11 (3), 331-3*42.

Irianto, Koes. 2014. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabeta.

Kasriman. 2017. *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Jakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Online). Vol.9(2). (Diakses 16 Februari 2019).

Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta

Korkutata, Abdulmenaf. 2016*. Participation Motivation In Sport: A Study On Taekwondo Athletes. Turkish Journal Of Sport And Exercise*. 18(3), 47-55

Kusmana. 2014. *Menimbang Kodrat Perempuan Antara Nilai Budaya dan Kategori Analisis.* Refleksi. 13.(6).

Kusmiyanti, Dhian, Agus Kristiyanto, Tri Aprilijanto Utomo, dan Hartini. 2018. *Motivation To Community For Following Aerobic Sport. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*. Vol.7(2), 78-82.

Lubis, Evawani Elysa. 2014. Potret Media Sosial dan Perempuan. *Jurnal Parallela.* Vol.*1(2), 89-167.*

Mariana, Mezei, Crisea Orlando. 2014. *Performance Criteria In Aerobic Gymnastics – Impact On The Sportine Training. Procedia – Social And Behavioral Sciences.* 117, 367-373.

Ma'mum, Ali, Ipang Setiawan. 2015. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi.Journal of Physical Education, Sport, Heath And Recreations.* 4(10).

Natalia, Desi., Sugianto, Kiyanto. 2016. *Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 6(2), 41-46.

Musfiqon, H.M,. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya.

Palar, Chrisly M., Djon Wongkar dan Shane H. R. Ticoalu. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Terhadap Kebugaran Fisik Manusia.* Jurnal *e*-Biomedik (eBm). Vol. 3(1).

Parista, Vivi Septina, Ending Sri Hanani, dan Ipang Setiawan. 2016. *Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaan Jasmani Siswa*. *Jounal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation.* 5 (3). http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr

Pop, Cristiana, Valentina Ciomag. 2014. *The Influence Og Aerobic Gymnastics On The Students' Body Image. Procedia-Social And Behavioral Sciences.* 177. Https://Doi.Org/10.1016/J.Sbspro.2014.02.190

Pradana, Ibnu. 2015. *Survei Peran Masyarakat Terhadap Motivasi dalam Olahraga Senam Aerobik pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Yang Berada dii Alun-Alun Kabupaten Pemalang Tahun 2014*. Skripsi. Unnes

Priyono, Bambang. 2012. *Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga.*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 2(2).

Purwanto. 2011. *Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit.*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (Online).5(1). (Diakses 20 Februari 2019).

Puspitasari, Florentina Anggraeni. 2017. *Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO)*. Skripsi. Unersitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Raiola, Gaetano,.et.al. 2013. An Experimental Study On Aerobic Gymnastic: Permormance *Analysis As An Effective Evaluation For Technique And Teaching Of Motor Gestures. Journal Of Human Sport & Exercise*. 8(2), 297-306.

Ratno, Puji. 2016. *Perbedaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Melalui Jalur SNMPTN Undangan Dengan Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri SBNPTN FIK UNIMED Tahun 2015*. Jurnal Ilmu Keolahragan. Vol. 15(1).

Ricado, Rini Intansari Meilani. 2017. *Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran. Vol. 1(1), 80-93.

Rifa'I, Achmad, dan Catharina Tri Anni. 2015. *Psikologi Pendidikan*. Pusat Pengembangan Mku/Mkdk Lp3 Unnes: Semarang.

R, Yusuf. E, Adem Civan. 2017. *The Effect Of Aerobik Training On Body Perception. International Journal Of Current Research*. Vol.9(12).

S.K Soegiyanto. 2013. *Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol. 3(1).

Sahudin, Solihin Bin. 2015. *Persepsi Peserta Aerobik dari Kompetensi Instruktur Aerobik Universitas Negeri Semarang di Kecamatan Gunung Pati Tahun* 2013. *Journal Of Physical Education Sport, Healty And Recreations*. Vol. 4(5), 1792-1798.

Samosir, Agus Salim, et all. 2018. *Senam Aerobik Intensitas Sedang Menurunkan Kadar Kolesterol Total dan Indeks Massa Tubuh Wanita Penderita Obesita*s. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan. Vol. 2(2).

Sarwono, Sarlo W. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. PT Rajagrafindo Persada: Jakarta

Setiawan, Ipang., et.al. 2017. *Identification of Open Space Area Sport In Universitas Negeri Semarang. Journal of Physical Education, Sport, Heath And Recreations.* 6(2), 133-139.

Simbolon, Naeklan. 2012. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik* (online). https://Jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/elementary/article/viewFile/1323/1084. (Diakses pada 6 Desember 2019)

Slameto. 2003. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sudiana, I ketut. 2018. *Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat.* Jurnal IKA. Vol 16 (1).

Suharyat, Yayat. 2009. *Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia. Region*. Vol.01(03). Hal 1-19.

Sugianto. 2008. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiarti, Nanik dan Zulkhah Noor. 2008. *Pengaruh Program Umum (Senam Aerobik) dan (Body LanguagedDan Senam Aeobik) terhadap Penurunan Berat Badan*. Jurnal Mutiara Medika. Vol 8(1), 01-08.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, Sumadi. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Trajkovic, nebojsa., et.al. 2013. *Impact of gymnastics program on health-related fitness in adolescent puplils. Science of Gymnastics Journal*. 8(2),157-166.

Utomo, Galih Tri, danSaid Junaidi, Setya Rahayu. 2012. *Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol. Journal Of Sport Sciences And Fitness*. Vol. 1(1).

Yunitasari, Esti, Nuzul Qur'aniati dan Ida Arunia. 2009. *Efektifitas Senam Aerobik dan Yoga dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Wanita Pekerja.* Jurnal Ners. Vol. 4(1).

Valianto, Budidan Dewi Hamda M. Siraut. 2017. *Survey Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga di Uneversias Negeri Medan*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahrgaan. Vol 1(2). http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so

Y. Sumanto dan Sukiyo. 1992. *Senam.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Zulfa, Maulidiyah, Harry Pramono. 2017. *Aktivitas Olahraga pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Tegal. Jounal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation.* 6 (1). http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr