

**PERSEPSI PESERTA AEROBIK DARI KOMPETENSI INSTRUKTUR AEROBIK UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG DI KECAMATAN GUNUNGPATI TAHUN 2013****Solihin Bin Sahudi**[✉]

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Februari 2014

Disetujui April 2015

Dipublikasikan Mei 2015

Keywords:

*Perception; competence;
aerobics instructor State
University of Semarang*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana persepsi aerobik peserta dari kompetensi Universitas Negeri Semarang instruktur aerobik Universitas Negeri Semarang di Kecamatan Gunungpati tahun 2013. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang yang mengikuti Universitas Negeri Semarang instruktur aerobik -LED di tempat-tempat seperti kabupaten Gunungpati. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei kuesioner, observasi dan dokumentasi. Metode analisis data menggunakan deskriptif persen. Hasil wawancara digunakan untuk mendukung penelitian. Hasil analisis data penelitian, persepsi peserta dari Universitas Negeri Semarang aerobik kompetensi instruktur di Kecamatan Gunungpati pada 2013 menunjukkan bahwa persepsi kompetensi Unnes instruktur aerobik dalam kategori sangat baik. Persepsi kompetensi pribadi naik 92% dalam kategori sangat baik, kompetensi akademik yang diperoleh 82% dalam kategori sangat baik, kompetensi profesional yang diperoleh 88% dalam kriteria sangat baik dan kompetensi sosial naik 92% dalam kriteria sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa instruktur Unnes kompetensi aerobik sangat baik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the extent of Aerobics participants' perceptions of the competence State University of Semarang aerobics instructor State University of Semarang in the District of Gunungpati in 2013. The approach used in this study uses a qualitative research approach. The population in this study is the people who follow the State University of Semarang instructor -led aerobics in places as Gunungpati districts. Data collection methods used in this study is a questionnaire survey method, observation and documentation. Methods of data analysis using descriptive percent. The interview results are used to support the research. The results of the data analysis of the study, participants' perceptions of the State University of Semarang competence aerobics instructor in the District of Gunungpati in 2013 showed that the perception of competence Unnes aerobics instructor in the category very well. Perceptions of personal competence gained 92% in the category of very good, academic competence gained 82% in the category of very good, professional competence gained 88% in the criteria very well and social competence gained 92% in the criteria very well. It can be concluded that the competence Unnes aerobics instructor is very good.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉]Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: solihinbinsahudi@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Olahraga adalah 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. Olahraga yang awalnya sering dilakukan oleh kaum pria, kini kaum wanita pun tidak ketinggalan pula untuk berpartisipasi dalam berolahraga.

Kegiatan olahraga di kota-kota besar terjadi perkembangan yang pesat seperti lari pagi, bersepeda, senam jantung sehat dan senam aerobik. Di Kota Semarang olahraga tersebut banyak dilakukan oleh warga masyarakat, terutama pada hari minggu atau hari libur lainnya. Pusat-pusat kota yang pada hari kerja dipenuhi dengan kendaraan bermotor dan sangat panas karena dipenuhi asap kendaraan bermotor kini telah disulap setiap hari minggu sebagai wahana untuk berolahraga. Pada dasarnya kegiatan olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sebab dengan berolahraga prestasi maupun kesegaran jasmani dapat tercapai.

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. Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan karena didukung jenis musik yang riang. Hal ini sesuai yang diutarakan oleh Jane Fonda (1988:70), bahwa berolahraga 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.

Senam aerobik juga merupakan salah satu olahraga kesehatan yang ciri umumnya ialah massal, artinya olahraga dapat diikuti sejumlah besar orang secara serentak. Mudah, artinya

gerakan olahraga kesehatan mudah diikuti dan dilakukan oleh semua kalangan. Murah, artinya tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya. Meriah, artinya dapat membangkitkan suasana pantai dan gembira, bebas stress dan memungkinkan silaturahmi yang baik. Manfaat dan aman, artinya manfaatnya dapat dirasakan baik lahir maupun batin serta kecil kemungkinan terjadinya cedera.

Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga masyarakat banyak digemari mulai dari lapisan bawah, menengah, maupun atas, baik yang ada dalam perkotaan maupun dipedesaan. Bukan hanya dinikmati oleh kalangan wanita saja tetapi juga dari kalangan pria senam aerobik juga sangat diminati. Ditambah lagi pada hari-hari tertentu juga dilaksanakan senam aerobik didaerah perumahan yang diikuti oleh warga setempat sehingga memiliki potensi sebagai olahraga masyarakat yang bisa diandalkan untuk meningkatkan kualitas fisik bagi para pelakunya.

Unit kegiatan Mahasiswa (UKM) Senam Aerobik Universitas Negeri Semarang (Unnes) sebagai salah satu UKM yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) merupakan wahana yang tidak hanya digunakan mengisi waktu luang, menambah pengetahuan tentang senam aerobik, dan menyalurkan hobi tetapi juga sudah mulai berorientasi untuk menjadi instruktur aerobik yang profesional. Latihan khusus untuk para mahasiswa yang ingin menjadi instruktur biasanya dilakukan setiap malam selasa, malam rabu dan malam jumat. Namun setiap sorenya sanggar senam di Laboratorium FIK ini juga membuka kelas untuk para mahasiswa maupun masyarakat sekitar yang ingin melakukan senam aerobik.

Melihat adanya peluang yang besar untuk mendapatkan penghasilan dari olahraga yang saat ini sedang populer di kalangan masyarakat serta tarif menjadi instruktur yang tidak sedikit untuk ukuran mahasiswa yaitu mulai dari 50 ribu sampai 100 ribu bahkan sampai 200 ribu per satu kali tampil, maka anggota UKM baik yang putra maupun yang putri berlomba-lomba untuk menjadi yang

terbaik agar bisa mendapatkan job sebagai instruktur senam aerobik dari dosen pendamping UKM maupun seniornya yang terlebih dahulu menjadi instruktur di masyarakat. Dan hasilnya banyak sekali anggota UKM senam Aerobik yang menjadi instruktur di daerah Semarang, mulai dari instruktur setiap hari jumat di Fakultas-fakultas yang ada di Unnes serta di Program pasca sarjana hingga merambah ke desa-desa dan kelurahan yang ada di kecamatan Gunungpati bahkan sampai ke instansi-instansi pemerintahan seperti BMKG Semarang, PLN cabang Semarang, BAKORLUH, Dinas Pendidikan, Dinas koperasi kota Semarang, Badan Ketahanan Pangan, serta Kantor Pajak. Di kecamatan Gunungpati sendiri, tercatat ada kelurahan Ngijo, Pakintelan, Sekaran, Muntal, Mangunsari dan Sronдол yang menggunakan jasa instruktur senam aerobik dari Unnes.

Instruktur senam aerobik yang baik harus bisa memuaskan membeinya, untuk dapat tampil baik hendaknya memiliki postur tubuh yang baik, proporsional dan dapat berpakaian yang baik sesuai dengan situasi dan kondisi. Selain itu juga harus memiliki kreatifitas gerak yang beragam, dapat memvariasi gerakan yang baik, benar dan menciptakan keindahan gerak serta kenyamanan gerak sehingga dapat dinikmati oleh pengguna dengan baik dan bermanfaat bagi kesehatan serta kebugaran jasmani.

Begitu banyaknya tempat serta beragamnya peserta senam aerobik sehingga timbul berbagai tanggapan pula dari peserta senam aerobik terhadap instruktur baik itu dari masyarakat, mahasiswa, dosen, staf tata usaha. Secara keseluruhan peserta senam menilai bahwa instruktur sudah bagus namun ada juga kabar yang mengatakan bahwa instruktur kurang baik, gerakannya terlalu cepat, kurang menarik dan sebagainya. Kadar kepuasan dari setiap peserta senam pun berbeda-beda. Unikny beberapa kelurahan dan instansi-instansi masih mempercayakan posisi instruktur tersebut adalah dari Unnes. Sejauh ini memang belum ada kajian secara detail tentang kompetensi instruktur dari Unnes dilihat dari

pandangan peserta senam aerobik yang menggunakan jasanya. Di sini penulis merasa tertarik untuk mencoba menggali sejauh mana persepsi masyarakat yang mengikuti senam aerobik terhadap instruktur Unnes.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Persepsi Peserta Aerobik Dari Kompetensi Instruktur Aerobik Universitas Negeri Semarang Di Kecamatan Gunungpati Tahun 2013".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan sejak tahap awal persiapan sampai selesai yaitu menggunakan metode kualitatif, kemudian secara berurutan pada bab ini dibahas mengenai pendekatan penelitian, lokasi dan sasaran penelitian, metode Pengumpulan data, pemeriksaan keabsahan data dan analisis data. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang bersifat eksploratif dan bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. Lokasi penelitian tentang persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes ini mengambil lokasi di Kelurahan Ngijo, Kelurahan Pongangan, kelurahan Kebon Manis, Kelurahan Sekaran, kelurahan Patemon, kelurahan Mangunsari, Laboratorium Fakultas ilmu Keolahragaan dan setiap Fakultas di Universitas Negeri Semarang. Tempat tersebut adalah tempat yang sering dan masih aktif memakai jasa instruktur dari Unnes. Sasaran Penelitian ini ialah persepsi peserta senam terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes. Dengan demikian, peneliti mengambil 120 orang yang telah mengikuti senam aerobik di Kelurahan Ngijo, Kelurahan Pongangan, kelurahan Kebon Manis, Kelurahan Sekaran, kelurahan Patemon, kelurahan Mangunsari dan di Universitas Negeri Semarang untuk dimintai persepinya tentang kompetensi instruktur senam aerobik Unnes.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: check-list (metode observasi), kuesioner/angket (metode

kuesioner/angket), pedoman wawancara (interview), dan pedoman dokumentasi (metode dokumentasi). Jenis angket yang digunakan yaitu angket langsung tertutup dengan menggunakan kuesioner tipe pilihan yaitu: selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), tidak pernah (TP).

Dalam Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti ingin mengetahui persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes di Kecamatan Gunungpati tahun 2013. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: 1) observasi, 2) wawancara, 3) angket, 4) dokumentasi.

Keabsahan data diterapkan dalam rangka membuktikan kebenaran temuan hasil penelitian dengan kenyataan di lapangan. Menurut Moleong (2011:324) untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pemeriksaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), kepastian (confirmability). Penerapan kriterium derajat kepercayaan (kredibilitas) pada dasarnya menggantikan konsep validitas internal dari nonkualitatif. Kriterium ini berfungsi : pertama, melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat dicapai, kedua mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti. Teknik yang digunakan untuk melacak derajat kepercayaan (kredibilitas) dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi (triangulation). Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Menurut Denzin yang dikutip oleh Moleong (2011:330) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan

penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori. Dari beberapa teknik triangulasi tersebut teknik peneliti menggunakan tiga macam yang dianggap paling sesuai dengan penelitian persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes, yaitu triangulasi dengan sumber, metode dan teori.

Menurut Sugiyono (2010:337) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Miles dan Huberman (1984) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan dilakukan secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan empat jenis metode pengumpulan data yang meliputi observasi, angket, wawancara dan dokumentasi. Observasi dan dokumentasi sudah dilakukan peneliti selama dua bulan lebih. Angket diberikan kepada peserta yang mengikuti senam aerobik di tempat-tempat yang ada di Gunungpati dan untuk mendukung hasil penelitian terhadap kompetensi instruktur senam aerobik dilakukan wawancara kepada pembina UKM Senam Aerobik Unnes.

Peneliti membuat tabulasi angket agar hasil dalam penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan hasil dari penelitian ini. Setelah semua hasil angket terkumpul, peneliti merekapitulasi dan mentabulasi hasil angket. Berdasarkan tabulasi data yang diperoleh, disajikan tabel persentase perolehan persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes yang meliputi sub variabel persepsi peserta senam terhadap kompetensi instruktur Unnes dari kompetensi kepribadian, akademik, profesional dan sosial.

Dari tabel tabulasi hasil penelitian secara keseluruhan diatas dapat diketahui bahwa

kompetensi kepribadian memperoleh skor 4872 dari skor maksimal 5280, sehingga diperoleh persentase sebesar 92,25%, masuk dalam kategori sangat baik. Kompetensi akademik memperoleh skor 1179 dari skor maksimal 1440, sehingga diperoleh prosentase sebesar 81,88%, masuk dalam kategori sangat baik. Kompetensi profesional memperoleh skor 10548 dari skor maksimal 12000, sehingga diperoleh persentase sebesar 87,88%, masuk dalam kategori sangat baik. Kompetensi sosial memperoleh skor 1325 dari skor maksimal 1440, sehingga diperoleh persentase sebesar 92,01%, masuk dalam kriteria sangat baik.

Secara keseluruhan persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi yang dimiliki instruktur senam aerobik Unnes memperoleh skor 17924 dari skor maksimal 20160 sehingga memperoleh prosentase sebesar 88,51%. Jadi dapat disimpulkan bahwa kompetensi secara keseluruhan dari instruktur Unnes adalah sangat baik.

Hasil persentase angket tersebut juga senada dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan pembina UKM senam aerobik yaitu dengan Bapak Arif Setiawan yang menyatakan bahwa instruktur senam aerobik dari UKM senam aerobik Unnes dalam semua aspek kompetensi sangat bagus. Kompetensi kepribadian instruktur sangat baik, instruktur mantap, disiplin, dan selalu ramah serta sopan santun dalam berperilaku dan tutur kata. Kompetensi akademik juga sangat bagus dan sangat memuaskan karena instruktur adalah mahasiswa FIK yang mempelajari tentang berbagai disiplin ilmu keolahragaan seperti ilmu gizi, anatomi dan fisiologi dan juga materi tentang pertolongan pertama pada kecelakaan dalam hal ini kecelakaan olahraga yang mengakibatkan cedera. Kompetensi profesionalnya juga bagus, dengan menguasai materi yang mendalam tentang senam seperti mengenal musik, hitungan, aba-aba, gerak dasar senam, dan koreografi. Instruktur juga sudah menguasai cara memimpin di depan dan langkah-langkah untuk mengajar senam aerobik serta instruktur cukup kreatif. Kompetensi sosial juga sangat bagus karena instruktur selalu

berkomunikasi dan bergaul dengan baik serta mau bekerja sama dan menerima saran.

Persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes di Kecamatan Gunungpati tahun 2013 merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui persepsi kompetensi instruktur senam aerobik Unnes yang meliputi : 1) kompetensi kepribadian : memiliki kepribadian mantap, memiliki kepribadian dewasa, berkepribadian yang berwibawa, memiliki akhlak mulia dan dapat menjadi tauladan. 2) kompetensi akademik : mengetahui konsep pemecahan masalah gizi, mengetahui konsep P3K, mengetahui konsep pemecahan masalah anatomi dan fisiologi 3) kompetensi profesional : Penguasaan materi secara mendalam, Penguasaan struktur dan metode pengajaran, Mengembangkan materi secara kreatif. 4) kompetensi sosial : Kemampuan berkomunikasi secara efektif dan bergaul secara efektif.

Persepsi peserta senam terhadap kompetensi kepribadian instruktur senam aerobik Unnes memperoleh prosentase yang sangat tinggi yaitu 92% dan masuk dalam kriteria sangat baik. Tingginya angka persepsi yang diperoleh karena dipengaruhi oleh faktor individu dan luar individu. Faktor kebutuhan psikologis yang mengharapkan sosok instruktur yang mempunyai kepribadian baik ada pada Instruktur senam aerobik Unnes dan peserta senam mampu menerima dengan baik instruktur tersebut dan hal ini merupakan aspek penerimaan diri dari faktor individu. Aspek intensitas dan keakraban yang merupakan faktor luar individu ini menjadi salah satu faktor tingginya angka persepsi, intensitas dan keakraban terhadap peserta senam aerobik yang sering dilakukan instruktur ini membuat peserta senam mempersepsikan kepribadian instruktur sangat baik.

Persepsi terhadap kompetensi memperoleh persentase yang paling rendah dibandingkan dengan kompetensi yang lainnya walaupun masih dalam kriteria sangat baik yaitu sebesar 82%. Faktor yang mempengaruhi perolehannya yaitu aspek intensitas instruktur dalam menekankan aspek kompetensi akademik

seperti mengemukakan masalah gizi, anatomi dan fisiologis serta masalah penanganan pada cedera tidak selalu dilakukan pada setiap mengajarkan senam aerobik, namun instruktur tersebut mampu menjawab jika ada peserta senam yang menanyakan tentang gizi yang baik, bagaimana membentuk tubuh yang ideal, dan mampu menangani dan memberikan pertolongan jika ada peserta yang cedera otot. Persepsi terhadap kompetensi akademik instruktur senam aerobik Unnes ini lebih besar dipengaruhi oleh faktor luar individu yaitu aspek intensitas.

Persepsi terhadap kompetensi profesional memperoleh persentase yang sangat tinggi yaitu sebesar 88% dan masuk dalam kategori sangat baik. Tingginya persentase persepsi yang didapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian, kebutuhan psikologis dan penerimaan diri dari peserta senam. Kemampuan yang dimiliki instruktur menurut peserta sangat mumpuni dan sudah profesional. Persepsi terhadap kompetensi sosial dari instruktur senam aerobik untuk kedua aspek memperoleh persentase yang sangat tinggi yaitu sebesar 92% dan masuk dalam kriteria sangat baik. Tingginya persentase persepsi yang didapat dalam kompetensi sosial ini dipengaruhi aspek sikap, kepercayaan umum, penerimaan diri, aspek intensitas dan keakraban. Kemampuan instruktur dalam berkomunikasi dan membaaur langsung serta mampu menyesuaikan diri dengan peserta senam membuat persepsi terhadap kompetensi sosial ini menghasilkan angka yang sangat tinggi. Hal ini senada dengan yang dikatakan Bapak Arif Setiawan selaku pembina UKM senam, bahwa Kemampuan sosialnya sangat bagus, instruktur selalu berkomunikasi dan bergaul dengan baik serta mau bekerja sama dan menerima saran.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian tentang persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi instruktur senam aerobik Unnes di Kecamatan Gunungpati tahun 2013 yakni secara keseluruhan persepsi peserta senam aerobik terhadap kompetensi

kepribadian, akademik, profesional dan dan sosial dari instruktur senam aerobik Unnes rata-rata semuanya masuk dalam kriteria sangat baik.

Persepsi terhadap kompetensi kepribadian memperoleh hasil 92,25%, persepsi terhadap kompetensi akademik memperoleh hasil 81,88%, persepsi terhadap kompetensi profesional memperoleh hasil 92,01% dan persepsi terhadap kompetensi sosial memperoleh hasil 88,51%.

Persepsi terhadap kompetensi akademik memperoleh hasil yang paling rendah dikarenakan dalam setiap mengajarkan senam aerobik instruktur sedikit kurang memaparkan tentang bagaimana cara mengatasi permasalahan gizi, permasalahan anatomi dan fisiologi serta pertolongan jika terjadi cedera pada olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2000. Senam. Jakarta: depdiknas.
- . 2005. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta : Depdiknas.
- Amrun Bustaman. "Senam aerobik". artikel seminar internasional. 28 agustus 2001. Hal. 2.
- Berti Tilarso. "Senam aerobik" makalah seminar internasional. 20 Juli 2003. Hal. 3.
- Bimo Walgito, 1992. Psikologi Sosial. Yogyakarta: Andi Offset.
- Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2013. Universitas Negeri Semarang.
- Brian Shark. 2003. Kebugaran Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Chaplin, J. P. 2008. Kamus Psikologi Lengkap. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Deddy Mulyana. 2010. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Endang Rini S. (2006). Strategi Berlatih Melatih Senam Aerobik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fahmi fahrezi. "seminar senam aerobik" direktorat jenderal olahraga kementerian pendidikan nasional, 20 maret 2003. Hal. 2.
- Gasiwi. 2003. Subkonsorsium Pendidikan Senam. Jakarta : Ditjen Diklusepora.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

- Husdarta. 2010. Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung : PT. Alfabert. -----
2010c.....
- Jalaluddin Rakhmat, 2008. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya..
- Joko Sapto. 2002. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung : Lubuk Agung.
- J.S Badudu dan Sutan Muhammad Zain. 1995. Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Lexy J. Moeleng. 2007. Metode penelitian kualitatif. Bandung.: Remaja Rosdakarya.
- . 2011. Metode penelitian kualitatif. Bandung.: Remaja Rosdakarya.
- Lyne Brick. 2001. Bugar dengan senam aerobik. Jakarta. PT. Seti aji
- . 2002. Bugar dengan senam aerobik. Jakarta. PT. Seti aji
- Marta Dinata. 2004. Padat Berisi dengan Aerobik. Jakarta : PT. Cerdas Jaya.
- Marmudi Soleh. 1992. Senam dan Metodik. Jakarta: Depdikbud
- Mohamad Ali, 1984. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa.
- Monty P. Setiadarma. 2000. Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan. Jakarta: Kemenpora.
- Soleh Mahmudi.1992. Olahraga Pilihan Senam. Surakarta: depdikbud.
- Sumanto. 1992. Senam. Jakarta : depdikbud.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineke Cipta
- . 2006b.....
- 2010c.....
- Sugiyono. 2006. Psikologi Sosial. Semarang: UNNES
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulandri Subagio. 2004. Senam Aerobik. Solo : Seti-Aji.
- Tika Yonkuro. 2006. Profil Instruktur. Yogyakarta: FIK UNY.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: CV. Eko Jaya
- Woeryati Soekarno. 1998. Dasar – Dasar Latihan Senam Aerobik. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- <http://aerobikkebugaran.blogspot.com/2010/12/tentang-senam-aerobik.html>.
- <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/takaran-dan-latihan-senam-aerobik.html>.
- <http://hadiyatmokoikun.wordpress.com/2012/03/14/senam-aerobic/>.
- <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/senam-aerobik-lanjutan.html>.
- <http://www.anneahira.com/>.
- <http://penjaskessman26bdg.blogspot.com/2009/06/profil-kompetensi-instruktur-senam.html>
- <http://pamuncar.blogspot.com/2012/06/definisi-peran-dan-fungsi-mahasiswa.html>
- <http://longor10a.blogspot.com/2012/05/senam-aerobik.html>.
- http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teknik_Gerak_dan_Keterampilan_Dasar_Senam_Aerobik.pdf
- <http://tipskesehatan.web.id/meningkatkan-metabolisme-untuk-menurunkan-berat-badan> (accesed 06/3/13).