



Motivasi Berolahraga Zumba Pada Wanita: Studi Survei Online

Indra Prabowo¹, Yudy Hendrayana², Amung Ma'Mun³, Berliana⁴, Edi Setiawan⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Indonesia

⁵Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana, Indonesia

* Korespondensi Penulis. E-mail: indracoach07@upi.edu

Menerima: 23 Mei 2022; **Revisi:** 6 Juli 2022 ; **Diterima:** 9 Juli 2022

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.8>

Abstrak

Zumba merupakan suatu bentuk olahraga atau tarian berasal Brasil yang memiliki gerakan-gerakan energik yang di iringi oleh sebuah musik, namun di era pandemi *COVID-19* saat ini diperkirakan terjadi penurunan motivasi dalam berolahraga Zumba. Maka dari itu, tujuan penelitian ini untuk melakukan survey tentang berapa besar motivasi para wanita dalam melakukan latihan Zumba. Penelitian ini merupakan studi deskriptif berbasis survey online. Para wanita yang menjadi anggota sanggar gaya yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 22 peserta dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lengkap. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Instrumen penelitian mengadopsi dari sport motivation scale. Survei dengan prosedur pengumpulan data menggunakan kuesioner digunakan dalam studi ini. Teknik distribusi frekuensi digunakan dalam analisis data, bersama dengan perhitungan persentase. Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi wanita untuk berolahraga Zumba cukup baik, terbukti dengan nilai persentase 32%. Dengan demikian, penelitian menyimpulkan bahwa para kaum wanita masih memiliki motivasi yang cukup baik untuk melakukan olahraga Zumba walaupun dalam kondisi krisis pandemi *COVID-19*.

Kata kunci: Motivasi Berolahraga, Zumba, Wanita, Studi Survei

Abstract

Zumba is a form of sport or dance originating from Brazil that has energetic movements accompanied by music, but in the current era of the COVID-19 pandemic, it is estimated that there is a decrease in motivation to do Zumba. Therefore, the purpose of this study was to conduct a survey about how much motivation women have in doing Zumba exercises. This research is a descriptive study based on an online survey. The women who are members of the style studio used as samples in this study were 22 participants using a complete sampling technique. The instrument in this study used a questionnaire. The research instrument adopted from the sport motivation scale. Surveys with data collection procedures using questionnaires were used in this study. The frequency distribution technique was used in the data analysis, along with the calculation of the percentage. The findings in this study indicate that women's motivation to exercise Zumba is quite good, as evidenced by the percentage value of 32%. Thus, the study concludes that women still have a good enough motivation to do Zumba even during the COVID-19 pandemic crisis.

Keywords: Sport Motivation, Zumba, Women, Survey Study

PENDAHULUAN

Salah satu syarat utama bagi keberadaan manusia adalah kesehatan. Ini berarti bahwa orang yang sehat dapat secara otomatis melakukan aktivitas fisiknya sehari-hari dan menjaga tingkat kesehatan yang baik yang dilakukan setiap orang dengan berolahraga secara normal. Setiap orang memenuhi kebutuhan olahraga mereka dengan cara yang

berbeda. Salah satunya adalah menjadi member di tempat kebugaran.

Hal ini menunjukkan bahwa keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi semakin meningkat. Dewasa ini kebutuhan masyarakat akan kualitas fisik yang baik sudah menjadi rahasia umum, karena mereka berkeyakinan bahwa hidup yang berkualitas dan bahagia adalah disamping sehat dan bugar juga

kinerja baik, mempunyai vitalitas yang baik serta bentuk tubuh yang ideal menurut umur (Agus & Sepriadi, 2021).

Mereka umumnya berolahraga untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. karena memiliki jiwa yang sehat adalah alasan utama untuk membuat kemajuan dalam melakukan pekerjaan dan latihan yang berbeda. tentu saja, ini membutuhkan kondisi yang baik dan buger (Abadini & Wuryaningsih, 2018).

Ada banyak bukti yang mendukung manfaat aktivitas fisik, namun masih sedikit orang yang tidak melakukan aktivitas fisik. Kehadiran sanggar/tempat kebugaran dalam pola kehidupan masyarakat menimbulkan fenomena baru, terutama mengingat kebutuhan masyarakat yang tercermin dalam aktivitasnya.

Beberapa orang menggunakan sanggar/tempat kebugaran sebagai media berolahraga. namun, karena sarana olahraga (sanggar) telah menjadi populer, maka motivasi para anggota klub olahraga yang biasa kita sebut member beragam, ada yang ingin hanya sehat, ada yang untuk bertemu kerabat, ataupun hanya ingin mengisi waktu luang (Nuarye, Rifki & Welis, 2020).

Isu yang beredar di dunia terkait dengan gaya hidup yang sehat, salah satunya upayanya melalui kegiatan olahraga telah menjadi rujukan berbagai negara, lembaga dan organisasi yang terus mendukung individu untuk secara efektif terlibat dengan aktivitas gerak, terutama melalui latihan olahraga (Soegiyanto, 2013).

Olahraga adalah suatu kegiatan yang berkaitan dengan peristiwa menggerakkan bagian tubuh. kini masyarakat mulai menyadari akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga, terbukti dengan meningkatnya masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga pada hari libur baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan tidak terkecuali melakukan olahraga setelah pulang kerja.

Olahraga adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan diluar ataupun di dalam ruangan dengan menggerakkan anggota tubuh secara maksimal dengan tujuan untuk melatih tubuh (Giriwijoyo et al., 2007). Olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan yang terukur dengan memberikan kesenangan dan kepuasan secara sosial bagi pelakunya serta akan mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik tersebut

Untuk mengatur berat badan, menambah kepercayaan diri, memelihara koordinasi motorik, kesehatan dan kebugaran kardiovaskular dan integritas tulang jauh lebih

besar bagi wanita dibandingkan pria. Selain itu, peran wanita ketika rutin berolahraga akan terbentuk karakter dengan sendirinya di setiap kegiatan dan aktivitasnya (Kusumawati & Cahyati, 2019).

Dengan cara ini, olahraga untuk wanita harus benar-benar ditingkatkan dan didorong untuk dilakukan. Menurut Giriwijoyo et al., (2007) olahraga merupakan rangkaian latihan yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan mobilitas (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Banyak cabang olahraga yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok contohnya seperti Tabata, Yoga ataupun Zumba.

Zumba adalah tarian dan pengembangan yang menggabungkan komponen koreografi dan musik dari amerika latin seperti sasa, mereneu, mambo dan tango (Cahya Allistia, Rahayu, Mukarromah, Sumartiningsih, 2021)). Zumba pertama kali dikembangkan pada tahun 1990-an oleh seorang ahli kebugaran kesehatan yang bernama Alberto Perez.

Dewasa ini zumba adalah alternatif olahraga yang paling diminati oleh masyarakat terutama wanita (Schiff & Hermawijayawan, 2018). Pada dasarnya tarian Zumba adalah campuran dari aerobik, salsa atau gerakan Amerika Latin lainnya. dalam melakukan olahraga Zumba diperukan koordinasi gerak yang baik dalam melakukan gerakan zumba kita tidak harus terlalu sikap sempurna serta menghitung gerakannya karena Zumba sangat berbeda dengan senam aerobik (Jitesh & Devi, 2016).

Tujuan dari zumba itu sendiri adalah agar para peserta Zumba dapat meningkatkan kondisi fisik yang berkaitan dengan kekuatan kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan daya tahan kardiovaskular.

Zumba saat ini menjadi tren di gaya hidup global yang memadukan kebugaran hiburan dan budaya ke dalam pengalaman dansa, zumba yang kita kenal saat ini merupakan gabungan irama latin dan juga internasional dengan gerakan tarian dan kebugaran untuk menciptakan sistem kebugaran yang menarik dan efektif.

Zumba menjadi latihan berbasis tarian yang mudah di ikuti, menarik dan sangat dinamis tanpa harus menghitung gerakannya. Zumba dapat membuat para peserta berolahraga semakin bersemangat atau bergairah, tetapi dalam pelaksanaannya sangat dipengaruhi oleh



beberapa faktor diantaranya lingkungan masyarakat, keluarga, psikologis dan kebiasaan sosial yang berdampak terhadap perkembangan wanita.

Perspektif yang berperan penting dalam melakukan latihan/berolahraga agar dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan yaitu diperlukan adanya motivasi bagi individu tersebut baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik (Komarudin, 2013).

Motivasi memiliki arti sebagai suatu cara paling umum untuk mewujudkan generator penggerak di dalam diri seseorang untuk menciptakan gerakan, menjamin keberlangsungannya dan menentukan arah atau tindakan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. (Mudrak, Slepicka, Slepickova, 2018; Tušak et al., 2020;).

Putra, (2020) menjelaskan bahwa salah satu motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga adalah untuk dapat bersenang senang dan mendapat kegembiraan. Apabila diungkap lebih jauh motivasi adalah suatu keadaan dari dalam diri organisme baik pada manusia maupun pada hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu (Purnomo, 2019).

Pada dasarnya motivasi merupakan rancangan kognitif yang memiliki dua sumber (1) gambaran hasil pada masa depan yang dapat menyebabkan motivasi untuk perilaku saat ini dan (2) harapan keberhasilan didasarkan pada pengalaman menetapkan dan mencapai tujuan-tujuan antara (Rosyidi, 2015).

Motivasi memegang peranan penting dalam mencapai keberhasilan, keadaan yang memberi energi pada perilaku, menawarkan arah, motivasi dihayati secara subyektif sebagai keinginan secara sadar untuk melakukan atau mencapai sesuatu menyempurnakan diri mencapai tujuan tertentu (Dobrescu et al., 2014).

Data dari studi sebelumnya pun melaporkan bahwa motivasi merupakan elemen penting bagi seseorang untuk berkontribusi dalam kegiatan olahraga maupun dalam konten pendidikan jasmani (Ikhsan, 2017; Solissa, 2017; Erianti, 2017; Mon, 2017; Asnaldi, Zulman & Madri, 2018; Darni, Eldawaty & Edwarsyah, 2018; Umar, Abbas & Syahrastani, 2018; Zarwan, Rosmawati & Arsil, 2018; Parma, Hudayani & Asnaldi, 2022).

Dengan demikian, motivasi memegang peranan penting dalam mencapai keberhasilan, keadaan yang memberi energi pada perilaku,

menawarkan arah, motivasi secara subyektif sebagai keinginan secara sadar untuk melakukan atau mencapai sesuatu menyempurnakan diri mencapai tujuan tertentu.

Meskipun penelitian tentang survey motivasi dalam berolahraga sudah banyak diteliti secara Nasional (Rizal, Prastiwi & Kresnapati, 2021; Purba, Iyakrus, Bayu & Victorian, 2022) dan Internasional (Fatih Kucukibis & Gul, 2019).

Namun menurut sepengetahuan peneliti belum ada yang melaporkan mengenai survey motivasi berolahraga Zumba pada wanita, sehingga hal tersebut yang menjadi novelty dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian kami bertujuan untuk melakukan survey motivasi berolahraga Zumba pada wanita.

METODE

Jenis pendekatan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan penggunaan metode deskriptif survey berbasis *online*. Dengan penggunaan metode tersebut nantinya akan mengungkap fenomena mengenai berapa besar level motivasi berolahraga dari kaum wanita.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah member Zumba di sanggar gaya Kabupaten Majalengka yang berjenis kelamin wanita dengan usia 20-42 tahun, berat badan 50-65 kg dan tinggi 155-165 cm. Pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dengan demikian jumlah partisipan yang digunakan adalah 22 orang.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Instrumen penelitian mengadopsi dari *Sport Motivation Scale (SMS)* yang dikembangkan oleh (Pelletier et al., 1995). Jumlah item pernyataan dalam instrumen ini ada 28 dengan rentang (1) sangat tidak sesuai sampai (7) sangat sesuai. Instrumen ini telah di validasi terlebih dahulu, sehingga memiliki nilai validitas 0.89 dan reliabilitas 0.81.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi

Variabel	Indikator	Item
<i>Intrinsic Motivation</i>	1. <i>To Know</i>	2,4,23,27
	2. <i>To Accomplish</i>	8, 12, 15, 20

	3. <i>To Experience Stimulation</i>	1, 13, 18, 25
<i>Extrinsic Motivation</i>	1. <i>Identified Regulation</i>	7,11,17,24
	2. <i>Introjected Regulation</i>	9, 14, 21, 26
	3. <i>External Regulation</i>	6, 10, 16, 22
<i>Amotivation</i>	1. <i>Amotivation</i>	3, 5, 19, 28

Prosedur

Sebelum kuesioner di isi oleh partisipan, peneliti terlebih dahulu mengalih bahasakan kuesioner yang peneliti gunakan oleh ahli bahasa Inggris. Setelah itu dilakukan peneliti memberikan informasi kepada responden tentang sistematika mengisi kuesioner.

Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan maksud dan tujuan kuesioner yang diberikan kepada responden. kemudian menjelaskan proses dan cara pengisian kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui aplikasi *google forms*.

Dari membaca arahan petunjuk, isikan nama lengkap, umur responden, status perkawinan dan pekerjaan responden yang ingin mengisi kuesioner.

Pengisian kuesioner dilakukan oleh seluruh partisipan yang telah diidentifikasi dan menyetujui sebanyak 22 orang. Pembagian kuesioner dilakukan secara langsung melalui *google form*.

Analisis Data

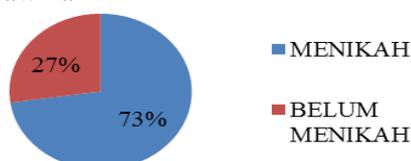
Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, selanjutnya akan dianalisis menggunakan Excel 2010 untuk mencari frekuensi dan persentasi motivasi dari setiap partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa:

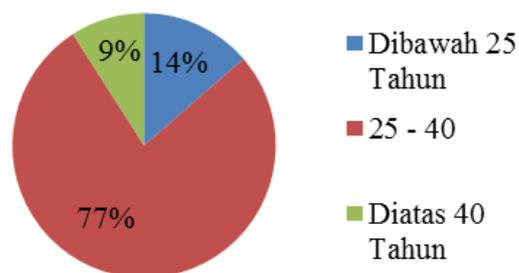
1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Perkawinan



Gambar 1. Frekuensi Status Perkawinan

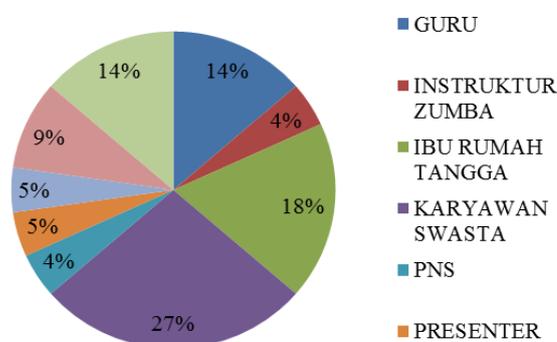
Pada Gambar 1 terlihat bahwa distribusi responden berdasarkan status perkawinan yang mengikuti olahraga Zumba adalah 6 orang (27%) belum menikah, sedangkan 16 orang (73%) sudah menikah. Jadi partisipan paling banyak pada penelitian kali ini adalah dengan status sudah menikah.

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia



Pada Gambar 2 terlihat distribusi berdasarkan usia partisipan di atas 40 tahun (9%), 25 sampai 40 tahun (77%) dan di bawah 25 tahun (14%). Oleh karena itu dapat artikan bahwa partisipan paling banyak terlibat dalam penelitian adalah di rentang usia 25 sampai 40 tahun.

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

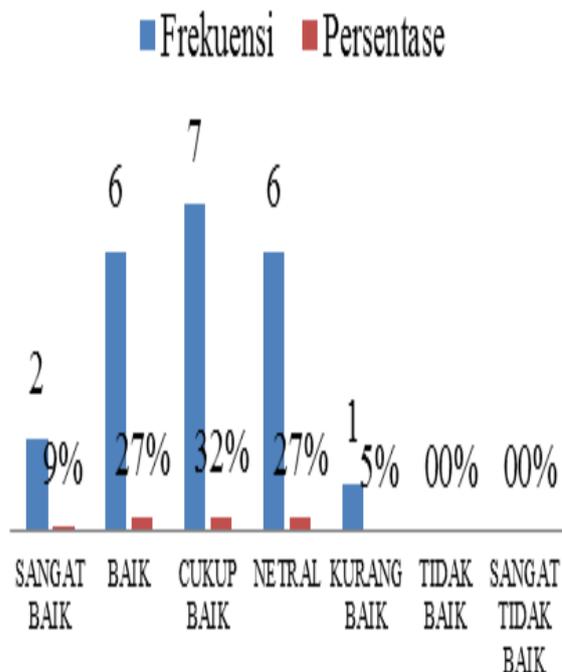


Gambar 3. Frekuensi Pekerjaan Partisipan

Pada Gambar 3 terlihat bahwa distribusi partisipan berdasarkan pekerjaan yang mengikuti olahraga Zumba adalah, 1 orang (5%) dengan pekerjaan presenter, 1 orang (5%) dengan pekerjaan satuan polisi pamong praja, 1 orang (4%) dengan pekerjaan pegawai negeri sipil, 1 orang (5%) dengan pekerjaan instruktur Zumba dan aerobik, 2 orang (9%) dengan pekerjaan *sales promotion girls*, 3 orang (14%) dengan pekerjaan wiraswasta, 3 orang (14%) dengan pekerjaan tenaga pendidik/guru, 4 orang (18%) dengan pekerjaan ibu rumah tangga, dan 6 orang (27%) dengan pekerjaan karyawan swasta. Dengan demikian, partisipan paling

banyak dalam penelitian ini adalah karyawan swasta.

4. Distribusi Hasil Motivasi Partisipan



Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari 22 partisipan yang mengisi kuesioner yang telah di sebarakan oleh peneliti, terdapat 2 orang (9%) memiliki motivasi sangat baik, 6 orang (27%) memiliki motivasi baik, 7 orang (32%) memiliki motivasi cukup baik, 6 orang (27%) memiliki motivasi sedang, 1 orang (5%) memiliki motivasi kurang baik dan tidak ada partisipan yang memiliki motivasi tidak baik dan sangat tidak baik.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan survey motivasi berolahraga pada kaum wanita. Temuan utama dalam penelitian kami menunjukkan bahwa para partisipan memiliki motivasi berolahraga yang berbeda-beda dari mulai sangat baik hingga kurang baik.

Hal itu dapat terjadi karena setiap orang pasti memiliki motivasi yang berbeda dalam dirinya (Moradi, Bahrami & Dana, 2019; Agosto & Díaz-Suárez & López-Gullón, 2021). Hal ini sesuai dengan pendapat Yudi Karisma Sari, (2019) mengatakan bahwa semua wanita memiliki peran serta peluang yang sama dalam memperoleh status tertentu, akan tetapi karena kemampuannya berbeda.

Sehingga akan berpengaruh pada tingkatan status yang diperoleh wanita dari ikut

sertainya di dunia olahraga. Menurut studi sebelumnya bahwa wanita dengan status sudah menikah akan memiliki peran ganda, di mana wanita tersebut harus menjadi seorang istri, ibu rumah tangga dan bahkan ada juga sebagai pencari nafkah bagi keluarganya, sehingga hal itulah yang menyebabkan level motivasi di antara wanita dalam melakukan olahraga Zumba pun akan mengalami perbedaan yang signifikan (Lestari et al., 2014).

Selain itu, faktor lain yang turut mempengaruhi level motivasi diantara wanita adalah usia. Hasil penelitian Suryadinata & Sukarno, (2019) melaporkan bahwa usia 30 sampai dengan usia 45 tahun merupakan usia menuju lansia, sehingga level produktivitas dan aktivitas akan mengalami penurunan.

Artinya pada usia tersebut para wanita akan mengalami penurunan level motivasi (Demidiyeti, 2021). Faktor lain yang turut menyebabkan terjadinya perbedaan motivasi berolahraga pada wanita adalah jenis pekerjaan dan tingkat kesibukan dalam bekerja (Prasetyawan, 2020). Jenis-jenis pekerjaan dengan jadwal kesibukan yang padat, misalnya dari jam 07.00 pagi hingga 04.00 sore akan menjadi penyebab rendahnya aktivitas dalam berolahraga Zumba.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa motivasi berolahraga Zumba pada kaum wanita termasuk kedalam kategori cukup baik. Penelitian ini nantinya bermanfaat sebagai informasi yang berharga bagi para wanita untuk meningkatkan motivasi mereka dalam kegiatan olahraga Zumba menjadi lebih baik lagi.

Limitasi dalam penelitian ini adalah partisipan yang digunakan relatif kecil yang berasal hanya dari satu sanggar saja di Kabupaten Majalengka. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang perlu dilakukan dengan menambahkan partisipan yang lebih banyak, misalnya dari daerah-daerah yang berada di Jawa Barat atau dari daerah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran Di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/Jpki.14.1.15-28>

- Agus, A & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *SUKABINA Press*.
- Angosto, S., Díaz-Suárez, A., & López-Gullón, J.M. (2021). Motivation and satisfaction in university sports volunteering. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.181.13>
- Asnaldi, A., Zulman & Madri. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”, *Jurnal Menssana*, vol. 3, no. 2, pp. 16-27. DOI: <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Cahya Allistia, S., Rahayu, S., Mukarromah, S. B., & Sumartiningsih, S. (2021). The effects of zumba and strong by zumba on body fat and circumference in women aged 20–40. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 430 - 441. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16778
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*.
- Darni, Eldawaty & Edwarsyah. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal Menssana*, vol. 3, no. 1, pp.
- Demidiyeti, S. (2021). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Kemampuan Manajerial, Karakteristik Pekerjaan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Dinas Pemuda, Olahraga, Pariwisata Dan Kebudayaan Kabupaten Barito Selatan Di Buntok. In *Kindai* (Vol. 17, Issue 1, Pp. 084–099). <https://doi.org/10.35972/Kindai.V17i1.578>
- Dobrescu, T., Dobreci, L., & Rață, G. (2014). Study Regarding The Motivation Of The Aerobic Gymnastics Team Members Of The “Vasile Alecsandri” University Of Bacau. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 127, 386–391. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2014.03>
- Erianti. (2017). Kontribusi Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa. *Jurnal Menssana*, vol. 2, no. 1, pp. 29-36. DOI: <https://doi.org/10.24036/jm.v2i1.13>
- Fatih Kucukibis, H., & Gul, M. (2019). Study on Sports High School Students' Motivation Levels in Sports by Some Variables. *Universal Journal of Educational Research*.
- Gilang Ramadan, D. A. N. (2018). Pengaruh Kemampuan Motorik, Imagery Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Shoot. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 0–6. [Http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara](http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara)
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga (Sports Medicine). *Pendidikan Olahraga*, 1–559.
- Purnomo, H. (2019). *Psikologi Pendidikan* (Tri Wahyono (Ed.)). Lembaga Penelitian, Publikasi Dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Iragraha, S. M. F., Soegiyanto, S., Setijono, H., & Sugiharto, S. (2019). Peran Media Massa Dan Wanita Dalam Olahraga Woodball. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 981–991.
- Ikhshan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal Menssana*, vol. 2, no. 1, pp. 55-64. DOI: <https://doi.org/10.24036/jm.v2i1.16>
- Jitesh, S., & Devi, G. (2016). Effect Of Zumba Dance On Blood Pressure. *Journal Of Pharmaceutical Sciences And Research*, 8(6), 501–505.
- Komarudin, M. P. (2013). *Psikologi Olahraga* (M. S. Yusuf Hidayat (Ed.)). Rosda. <https://rosda.co.id/olahraga-kesehatan/270-psikologi-olahraga-revisi.html>



- K.S, Soegiyanto. (2013). Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/Miki.V3i1.2656>
- Kusumawati, I., & Cahyati, S. (2019). Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga. *Proceedings Of The National Seminar On Women's Gait In Sports Towards A Healthy Lifestyle*, April, 1–6. https://www.researchgate.net/profile/Suci_Cahyati/publication/341703040
- Lestari, N. F., Hartini, N., & Kes, M. (2014). Hubungan antara tingkat stres dengan frekuensi kekambuhan pada wanita penderita asma usia dewasa. 2(1), 7–15.
- Moradi, Bahrami & Dana, (2019). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 5 November. DOI: 10.2478/pcssr-2020-0002
- Mon, E. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Bukittinggi. *urnal Menssana*, vol. 2, no. 2, pp. 27-36.
- Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). *Paper Slimming And Fitness Gyms In London*. 224, 217–224.
- Mudrak J, Slepicka P, Slepickova I (2018). Sport motivation and doping in adolescent athletes. *PLoS ONE* 13(10): e0205222. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205222>
- Nuarye, I.P., Rifki, M.S., Welis, W. S. A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.V7i1.1008>
- Parma, R., Hidayani, F & Asnaldi, A. (2022). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Masa Pandemi. *Jurnal Menssana*, vol. 7, no. 1, pp. 31-38
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, And Amotivation In Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa Di Papua? *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.17509/jtikor.V5i1.24415>
- Purba, O.Z., Iyakrus, Bayu, W.I & Victorian, A.R. (2022). Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 94-104.
- Rizal, M., Bertika Kusuma Prastiwi, & Pandu Kresnapati. (2022). Survei Motivasi Olahraga Bersepeda Pada Massa Pandemi Covid-19 Di Masyarakat Kabupaten Kotawaringin Barat. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 2(2), 70–76. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i2.3839>
- Rosyidi, H. (2015). Psikologi Kepribadian (Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik). In *Journal Of Chemical Information And Modeling: Vol. (Issue 9)*.
- Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2018). Pengaruh Olahraga Senam Dan Zumba Dance Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 73–84.
- Solissa, S. (2017). Hubungan Fasilitas Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Taewondo. *Jurnal Menssana*, vol. 2, no. 2, pp. 57-68.
- Umar, A., Abbas, S & Syahrastani, S. (2018). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan

Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Di Sd Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal Menssana*, vol. 3, no. 2, pp. 64-80. DOI: <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.80>

Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 14(1), 106–116. <https://doi.org/10.20473/Ijph.V14i1.2019.104-114>

Prasetyawan, T. A. (2020). Mempelajari Peran Sosial Wanita Dalam Olahraga Learning Women'S Social Role In Sports. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 6(2), 25–35.

Tušak, M., Corrado, D.D., Coco, M., Tušak, M., Žilavec, I & Masten, R. (2020). Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 4202. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>

Yudi, K.S. (2019). Peran Wanita Sebagai Pelatih Di Dalam Dunia Olahraga Senam. *Proceedings Of The National Seminar On Women's Gait In Sports Towards A Healthy Lifestyle* 27 April 2019 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta-Indonesia, April, 1–5.

Zarwan, Rosmawati & Asril. (2018). Motivasi Siswa Dalam Aktivitas Pengemangan Diri Bidang Kepramukaan Di Gugus Depan Sdn 22 Ulak Karang Utara Kota Padang. *Jurnal Menssana*, vol. 3, no. 1, pp. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.61>