

**PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA  
YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagai bagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh :

**GITA ALMA AULIA FEBRIYANTI**

1606218

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

**PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA  
YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

Oleh  
Gita Alma Aulia Febriyanti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi Salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan.

© Gita Alma Aulia Febriyanti  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Oktober 2020

Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

GITA ALMA AULIA FEBRIYANTI

PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA YANG  
MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

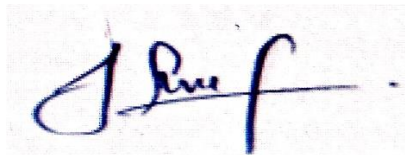
Pembimbing I,



Mustika Fitri. S.Pd., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19681220 199802 2 001

Pembimbing II,



Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

HD. 0000098

Mengetahui,

Kepala Departemen Pendidikan Kesehatan dan

Rekreasi



Mustika Fitri. S.Pd., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19681220 199802 2 001

### **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

(Gita Alma Aulia Febriyanti)

Gita Alma Aulia Febriyanti, 2020

**PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## **KATA PENGANTAR**

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya berhasil menyusun Penelitian Skripsi dengan judul “Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat” Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan.

Meskipun saya sangat berharap agar skripsi ini tidak memiliki kekurangan sama sekali, tetapi itu rasanya tidak mungkin karena kebenaran hanya milik Allah SWT, oleh karena itu saya sangat mengharapkan masukan, kritik serta dan saran dari pembaca untuk membangun skripsi ini agar menjadi lebih baik.

Bandung, Agustus 2020

Gita Alma Aulia Febriyanti

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. . Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Kepada kedua orang tua tercinta yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kemudian terima kasih banyak untuk kakek, nenek serta adik tercinta yang telah memberikan dukungan serta perhatian kepada peneliti.
- 3) Bapak Prof. Dr. H. Rd. Asep Kadarohman, M.Si., selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta jajaran civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia.
- 4) Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, beserta jajarannya.
- 5) Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, sekaligus pembimbing saya yang tak kenal lelah memberikan arahan serta masukan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, beserta jajarannya yang selalu memberikan arahan, dukungan dan motivasi kepada penulis.
- 6) Bapak Unun Umaran, S.Si., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi atas segala keikhlasan dan kesabaran dalam memberikan arahan, motivasi dan segala pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu di Universitas Pendidikan Indonesia.

- 7) Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, yang memberikan dukungan dan ilmu kepada penulis.
- 8) Seluruh staf Tata Usaha FPOK UPI yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran mengurus administrasi perkuliahan serta penelitian.
- 9) Bapak Egi selaku staf tata usaha Ilmu Keolahragaan UPI yang selalu setia memberikan informasi, kemudahan dan kelancaran administrasi selama perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
- 10) Kepada Bapak Aris sebagai instruktur senam Tae-bo yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data, serta ibu-ibu Rangganis yang telah berpartisipasi sebagai sample peneliti.
- 11) Kepada pihak Club Jantung Sehat Cimahi serta ibu-ibu yang telah berpartisipasi sebagai sample peneliti.
- 12) Himpunan Mahasiswa dan Dewan Perwakilan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang sudah mewadahi saya untuk menuangkan kreatifitas serta pemikiran berupa kegiatan-kegiatan keorganisasian yang sangat bermanfaat.
- 13) Kepada keluarga besar Ilmu Keolahragaan mulai dari angkatan awal hingga saat ini yang sudah kebersamai saya selama kuliah.
- 14) Kepada teman-teman terdekat saya di kampus, Ibu Eka & Mamih Nisa yang selalu mendorong dan membantu saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini & kebersamai saya saat suka dan duka.
- 15) Kepada Ayahanda tercinta Alm. Yanto Mulyanto yang telah memberi support dan kasih sayangnya, walau pada akhirnya tidak bisa mendampingi lagi sekarang.
- 16) Kepada Mamah, Kakak , Adik beserta Keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses menyelesaikan skripsi ini.
- 17) Kepada Deki Kriswanto yang mendampingi saya selama menyelesaikan skripsi ini. Selalu support serta memberikan dukungan moril dan materil.

- 18) Kepada Deni Cahyowiyono yang mendampingi saya selama menyelesaikan skripsi ini. Selalu support serta memberikan dukungan moril dan materil.
- 19) Kepada teh Afifah yang mendampingi saya selama menyelesaikan skripsi ini sekaligus mambantu.
- 20) Kepada Herlinda Diantri (Cece) yang senantiasa banyak membantu juga telah setia menemani dari awal perkuliahan.
- 21) Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca



**ABSTRAK**  
**PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA**  
**YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

**Gita Alma Aulia Febriyanti**

**1606218**

**Pembimbing I : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D**

**Pembimbing II : Unun Umaran, S.Si., M.Pd**

Motivasi merupakan bagian dari psikologi manusia dan motivasi memiliki peranan penting dalam olahraga. Senam Tae-bo merupakan Olahraga yang menggabungkan gerakan senam, beladiri, dance. Dan Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kausal komparatif atau ex post facto. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 orang yang menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *SMS (The Sport Motivation Scale)* untuk mengetahui motivasi berolahraga. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan Independent Samples t- test pada SPSS versi 25 menyatakan data motivasi berolahraga dengan nilai Sig.  $0,060 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima sehingga ditetapkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi berolahraga wanita dewasa yang melakukan Senam Tae-bo & Senam Jantung Sehat .

**Kata kunci :** Motivasi, Wanita, Senam Tae-bo, Senam Jantung Sehat.

## ABSTRACT

### THE DIFFERENCE IN MOTIVATION TO EXERCISE IN ADULT WOMEN WHO DO TAE-BO AND HEART HEALTHY EXERCISES

Gita Alma Aulia Febriyanti

1606218

**Pembimbing I : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D**

**Pembimbing II : Unun Umaran, S.Si., M.Pd**

*Motivation is a part of human psychology and motivation has an important role in sports. Tae-bo's gymnastics is a sport that combines gymnastics, martial arts, dance movements. And healthy heart exercise is a sport that is designed to always prioritize the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility. This study aims to determine the differences in the motivation to exercise in adult women who participate in Tae-bo and healthy heart exercises. The method used in this research is causal comparative or ex post facto. The sample in this study were 64 people who used purposive sampling technique. The instrument in this study used an SMS (The Sport Motivation Scale) questionnaire to determine the motivation to exercise. The results of this study were analyzed using the Independent Samples t-test on SPSS version 25 which states that the exercise motivation data with the Sig.  $0.060 > 0.05$ , then  $H_0$  is accepted, so it is determined that there is no significant difference in the motivation to exercise for adult women who do Tae-bo and Healthy Heart Exercises.*

**Keywords:** *Motivation, Women, Tae-bo Gymnastics, Healthy Heart Exercises*

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Sistematika Penelitian .....	4
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Senam Tae-bo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Senam Jantung Sehat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Gerakan Senam Jantung Sehat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Motivasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Teori yang relevan.....	14
2.3 Hipotesis .....	17
3 BAB III .....	20
METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi Dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2) Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1    Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2    Deskriptif Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3    Uji Normalitas Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4.1</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4    Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5    Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.6    Pembahasan Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1    Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2    Implikasi dan Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.1    Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.2    Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A., & El, A. (2010). *The Effect of a Tae Bo Exercise Program on Physical Fitness and Some Kinesthetic Perceptions for University Level Basketball Players in Egypt*. 3(2), 107–112.
- Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, D. (2018). *Metodologi Penelitian, Cet I* (M. S. Dr. H. Ilyas Ismail, M.Pd., Ed.). Makasar: Gunadharma Ilmu.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Cet. 14)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 99–105.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- Budiawan, D., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh taebo high dan low impact terhadap ketahanan otot dan lemak tubuh ditinjau dari VO2Maks. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 12.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8129>
- Calvo, M. G., Szabo, A., Capafons, J., & Medicine, S. (n.d.). *Anxiety, Stress, & Coping: An Anxiety and heart rate under psychological stress: The effects of*. (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/10615809608249409>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Pranasari, N., Fisiologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., ... Test, S. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility. *Jurnal Kedokteran*, 29(1), 69–73.
- Dzewaltowski, D. A. (2016). Toward a Model of Exercise Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 251–269. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.251>
- Fakhrudin, H., & Nisa, K. (2013). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha' Natar Lampung Selatan*. MAJORITY (Medical Journal of Lampung University), 2(5), 76–84.

- Fraenkel, J. R. (1990). *How To Design And Evaluate Research in Education*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N., & Hyun, H. (2015). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw Hill*.
- Furchan, A. (1982). *pengantar penelitian dalam pendidikan*.
- Gillespie, K., Teranishi Martinez, C., & Bale, S. (2015). Exercise Motivation. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 4(2), 55–66.  
<https://doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v04i02/41109>
- GUGU-GRAMATOPOL, C. (2020). the Influence of Gymnastic Exercises in the Quality of Adult Women’S Life. *Series IX Sciences of Human Kinetics*, 13(62)(2), 145–152.  
<https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.2.19>
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431–442. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.573002>
- Hižnayová, K. (2013). Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2 SUPPL), 228–241.  
<https://doi.org/10.4100/jhse.2012.8.Proc2.26>
- Huang, C. H., Lee, L. Y., & Chang, M. L. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. *Social Behavior and Personality*, 35(9), 1189–1210. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.9.1189>
- I Made Putrawan. (2017). *Pengujian Hipotesis dalam Penelitian-Penelitian (Cet. I)*. BANDUNG: Alfabeta.
- Jhon W, C. (2015). *Research Design Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif, terj. Syaifuddin Zuhri Qudsy (Cet. V)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kebudayaan, D. P. dan. (1989). *Kamus Besar Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Moh, N. (2014). *Metode Penelitian*. bogor: Ghalia Indonesia.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta timur: YUDISTIRA.
- Mulyaningsih, F. (2009). *SENAM AEROBIK SEBAGAI WAHANA PENGEMBANGAN KREATIVITAS INSTRUKTUR*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Gita Alma Aulia Febriyanti, 2020

**PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- Pacheco, L. A., Mas, F. S., Olivárez, A., & Avila, M. (2012). Motivational factors related to female participation in collegiate sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 783–793. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.06>
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (2016). 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>
- Pitt, S. (2006). *How to be Fit and Young*. New Delhi: Lotus Press.
- Sarvasty, D. (2012). Rawat Jantung Yuk dengan Senam Jantung Sehat.
- Singh, D., Kumar Pathak HOD, M., Dileshwar Singh, C., & Kumar Pathak, M. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 340(4), 340–342. Retrieved from [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. BANDUNG: Alfabeta.
- Sumirtasih. (2006). *KEBUGARAN JASMANI UNTUK LANSIA USIA*. Yogyakarta: Majora Volume.
- Tapan, E. (2005). *Penyakit Degeneratif*. JAKARTA: PT ELEX KOMPUTINDO.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*, 2, 427–435. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00835-7>
- Vartanian, L. R., & Shaprow, J. G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: A preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*, 13(1), 131–138. <https://doi.org/10.1177/1359105307084318>
- Yang, C. L., & Chen, C. H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial.

*International Journal of Nursing Studies*, 77(September 2016), 1–7.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.009>

- Abdul, A., & El, A. (2010). *The Effect of a Tae Bo Exercise Program on Physical Fitness and Some Kinesthetic Perceptions for University Level Basketball Players in Egypt*. 3(2), 107–112.
- Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, D. (2018). *Metodologi Penelitian, Cet I* (M. S. Dr. H. Ilyas Ismail, M.Pd., Ed.). Makasar: Gunadharma Ilmu.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Cet. 14)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 99–105.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- Budiawan, D., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh taebo high dan low impact terhadap ketahanan otot dan lemak tubuh ditinjau dari VO2Maks. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 12.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8129>
- Calvo, M. G., Szabo, A., Capafons, J., & Medicine, S. (n.d.). *Anxiety, Stress, & Coping: An Anxiety and heart rate under psychological stress: The effects of*. (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/10615809608249409>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Pranasari, N., Fisiologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., ... Test, S. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility. *Jurnal Kedokteran*, 29(1), 69–73.
- Dzewaltowski, D. A. (2016). Toward a Model of Exercise Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 251–269. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.251>
- Fakhrudin, H., & Nisa, K. (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha' Natar Lampung Selatan. *MAJORITY (Medical Journal of Lampung University)*, 2(5), 76–84.



- Fraenkel, J. R. (1990). *How To Design And Evaluate Research in Education*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N., & Hyun, H. (2015). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw Hill*.
- Furchan, A. (1982). *pengantar penelitian dalam pendidikan*.
- Gillespie, K., Teranishi Martinez, C., & Bale, S. (2015). Exercise Motivation. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 4(2), 55–66.  
<https://doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v04i02/41109>
- GUGU-GRAMATOPOL, C. (2020). the Influence of Gymnastic Exercises in the Quality of Adult Women’S Life. *Series IX Sciences of Human Kinetics*, 13(62)(2), 145–152.  
<https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.2.19>
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431–442. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.573002>
- Hižnayová, K. (2013). Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2 SUPPL), 228–241.  
<https://doi.org/10.4100/jhse.2012.8.Proc2.26>
- Huang, C. H., Lee, L. Y., & Chang, M. L. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. *Social Behavior and Personality*, 35(9), 1189–1210. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.9.1189>
- I Made Putrawan. (2017). *Pengujian Hipotesis dalam Penelitian-Penelitian (Cet. I)*. BANDUNG: Alfabeta.
- Jhon W, C. (2015). *Research Design Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif, terj. Syaifuddin Zuhri Qudsy (Cet. V)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kebudayaan, D. P. dan. (1989). *Kamus Besar Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Moh, N. (2014). *Metode Penelitian*. bogor: Ghalia Indonesia.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta timur: YUDISTIRA.
- Mulyaningsih, F. (2009). *SENAM AEROBIK SEBAGAI WAHANA PENGEMBANGAN KREATIVITAS INSTRUKTUR*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Gita Alma Aulia Febriyanti, 2020

**PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- Pacheco, L. A., Mas, F. S., Olivárez, A., & Avila, M. (2012). Motivational factors related to female participation in collegiate sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 783–793. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.06>
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (2016). 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>
- Pitt, S. (2006). *How to be Fit and Young*. New Delhi: Lotus Press.
- Sarvasty, D. (2012). Rawat Jantung Yuk dengan Senam Jantung Sehat.
- Singh, D., Kumar Pathak HOD, M., Dileshwar Singh, C., & Kumar Pathak, M. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 340(4), 340–342. Retrieved from [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. BANDUNG: Alfabeta.
- Sumirtasih. (2006). *KEBUGARAN JASMANI UNTUK LANSIA USIA*. Yogyakarta: Majora Volume.
- Tapan, E. (2005). *Penyakit Degeneratif*. JAKARTA: PT ELEX KOMPUTINDO.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*, 2, 427–435. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00835-7>
- Vartanian, L. R., & Shaprow, J. G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: A preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*, 13(1), 131–138. <https://doi.org/10.1177/1359105307084318>
- Yang, C. L., & Chen, C. H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial.

*International Journal of Nursing Studies*, 77(September 2016), 1–7.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.009>