

**STUDI MINAT MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP
SENAM AEROBIK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
HERIN SUHESTI
NIM: 2016/16087155**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

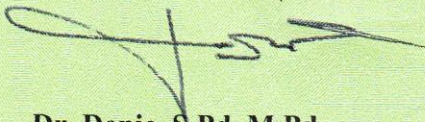
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik
Nama : Herin Suhesti
NIM/BP : 16087155/2016
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Maidarman, M.Pd.
NIP.19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Herin Suhesti

NIM : 16087155/2016

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**“STUDI MINAT MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP SENAM AEROBIK”**

Padang, Januari 2020

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd.
2. Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes., AIFO
3. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Herin Suhesti
Nim/Bp : 16087155/2016
Jurusan : Kepelatihan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kevelatihan Olaharaga Terhadap Senam Aerobik

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sangsi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Januari 2020
Saya yang menyatakan



Herin Suhesti
16087155/2016

ABSTRAK

Herin Suhesti (2020): “Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga terhadap senam aerobik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. Dengan sampel yang digunakan berjumlah 62 orang yang terdiri dari 49 laki-laki dan 13 orang perempuan yang diambil secara *Simple Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Uji reabilitas sebesar 0,901. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan analisis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik secara keseluruhan berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebanyak 3 mahasiswa 3,23% mempunyai minat sangat rendah, 16 mahasiswa 29,03% mempunyai minat rendah, 23 mahasiswa 37,10% mempunyai minat sedang, 18 mahasiswa 29,03% mempunyai minat tinggi dan 2 mahasiswa 3,23% mempunyai minat sangat tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik pada kategori sedang terhadap senam aerobik.

Kata kunci: Minat, mahasiswa, senam aerobik

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “***Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik***”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir atau skripsi. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan kerjasama dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dan rasa hormat kepada :

1. Allah SWT atas segala Nikmat dan Karunia-Nya yang tak terhingga.
2. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta (Yunaidi dan Martis) terima kasih untuk kasih sayang, kerja keras, pengorbanan, do’a, pengertian dan dana yang tcurahkan. Tak lupa juga untuk adik-adikku yang telah memberikan dukungan moril ataupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk dapat kuliah di universitas negeri padang.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan kepelatihan olahraga yang telah memfasilitasi dalam proses belajar.

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs Masrun, M. Kes.,AIFO dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd sebagai penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga yang telah membantu penelitian ini.
8. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang telah ikut memberikan semangat, motivasi serta memberikan waktu dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal di sisi Allah SWT dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Padang, Desember 2019

Herin Suhesti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Senam Aerobik	9
a. Pengertian senam aerobik	9
b. Jenis-jenis senam aerobik.....	11
c. Manfaat dan keuntungan senam aerobik.....	13
d. Keunggulan latihan senam aerobik	14
2. Hakekat Minat.....	14
a. Pengertian minat.....	14
b. Unsur-unsur minat.....	16
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat.....	17
d. Faktor-faktor yang menimbulkan minat.....	22
e. Macam-macam minat.....	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	27
C. Data dan Sumber Data	28
1. Jenis Data	28
2. Sumber Data	28
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN..... 34

A. Deskripsi Data	34
B. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58

DAFTAR RUJUKAN 59

LAMPIRAN 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual.....	24
Gambar 2. Diagram batang minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik ...	36
Gambar 3. Diagram batang faktor internal minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik.....	38
Gambar 4. Diagram batang indikator perhatian minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik.....	40
Gambar 5. Diagram batang indikator kesenangan minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik.....	42
Gambar 6. Diagram batang indikator kemauan minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik.....	43
Gambar 7. Diagram batang faktor eksternal minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik.....	45
Gambar 8. Diagram batang indikator dorongan orang tua minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik	47
Gambar 9. Diagram batang indikator dorongan dari guru minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik	49
Gambar 10. Diagram batang indikator dorongan teman sebaya minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik	50

Gambar 11. Diagram batang indikator keadaan lingkungan minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik	52
Gambar 12. Herin Suhesti (Peneliti) sedang membagikan arahan kepada responden	97
Gambar 13. Herin Suhesti (Peneliti) sedang membagikan angket penelitian kepada responden.....	97
Gambar 14. Responden sedang mengisi angket penelitian.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi penelitian	27
Tabel 2.	Sampel penelitian.....	28
Tabel 3.	Kriteria penskoran.....	30
Tabel 4.	Kisi-kisi angket uji coba penelitian.....	32
Tabel 5.	Rentang nilai	33
Tabel 6.	Analisis data minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan angkatan 2018 terhadap senam aerobik.....	34
Tabel 7.	Distribusi frekuensi pengkategorian minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik	35
Tabel 8.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan faktor internal	37
Tabel 9.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan indikator perhatian.....	39
Tabel 10.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan Indikator kesenangan.....	41
Tabel 11.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan indikator kemauan	42
Tabel 12.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan faktor eksternal	44
Tabel 13.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan indikator dorongan orang tua	46

Tabel 14.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan indikator dorongan dari guru	48
Tabel 15.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan indikator dorongan teman sebaya..	49
Tabel 16.	Distribusi frekuensi minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik berdasarkan indikator keadaan lingkungan	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi angket uji coba penelitian	61
Lampiran 2. Uji coba angket penelitian	62
Lampiran 3. Rekapitulasi angket uji coba penelitian	70
Lampiran 4. Kisi-kisi angket penelitian	71
Lampiran 5. Angket penelitian.....	72
Lampiran 6. Reliabelity validasi	77
Lampiran 7. Rekapitulasi angket penelitian.....	87
Lampiran 8. Faktor internal.....	88
Lampiran 9. Faktor eksternal	89
Lampiran 10. Indikator perhatian.....	90
Lampiran 11. Indikator kesenangan	91
Lampiran 12. Indikator kemauan	92
Lampiran 13. Indikator dorongan orang tua	93
Lampiran 14. Indikator dorongan dari guru.....	94
Lampiran 15. Indikator teman sebaya	95
Lampiran 16. Indikator keadaan lingkungan	96
Lampiran 17. Dokumentasi.....	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia, olahraga mempunyai arti dan makna sangat penting karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Salah satu tujuan manusia berolahraga adalah meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Dalam era modernisasi sekarang ini, kehidupan manusia tidak terlepas dari aktivitas fisik dimana aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupannya. Banyak yang membutuhkan yang namanya olahraga, karena jasmani seseorang perlu dijaga agar tubuh tetap sehat, bugar dan tidak kaku. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Selain itu olahraga merupakan sumber kesehatan bagi orang-orang yang memahami akan pentingnya kesehatan dan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, karena olahraga mempunyai arti strategis dalam proses pembangunan, terutama dalam usaha meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai sportifitas, disiplin dan ketaqwaan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Perkembangan olahraga di Indonesia sudah cukup menggembirakan, karena banyak orang yang peduli akan olahraga karena masyarakat sudah mengerti akan pentingnya kesehatan, serta peduli untuk meningkatkan kualitas potensi diri.

Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 03 BAB I Pasal 1 Ayat 12 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan”.

Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah “serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga” (Santosa ,2012:37).

Dari uraian diatas, jelas bahwa olahraga mempunyai banyak manfaat bagi kehidupan kita, seperti memberikan kesegaran jasmani dan meningkatkan kesehatan, serta dapat meningkatkan prestasi dan kualitas manusia. Begitu juga dengan olahraga senam aerobik. Pada dasarnya senam aerobik merupakan olahraga yang banyak diminati oleh kalangan baik muda, tua, laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu agar terciptanya badan yang bugar dan terhindar dari rasa lelah yang berlebihan dalam melakukan kegiatan sehari-hari kita dapat melakukan berbagai jenis olahraga. Di era perkembangan olahraga yang semakin maju saat ini seseorang memiliki pilihan untuk melakukan kegiatan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang dapat dipilih adalah olahraga senam aerobik.

Dewasa ini kegiatan masyarakat untuk mengikuti kegiatan olahraga berkembang pesat. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya aktivitas

olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dalam berbagai bentuk cabang olahraga yang diminatinya. Disamping itu pada hari-hari besar, hari libur dan hari minggu pagi, terlihat di jalan-jalan, stadion, dan pusat-pusat kebugaran atau lapangan terbuka lainnya ramai dikunjungi serta dipadati oleh orang-orang baik itu kalangan anak-anak, remaja, maupun orang tua yang melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga sangat penting dan sangat bermanfaat bagi manusia karena olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Banyak olahraga yang bisa dilakukan semua manusia baik anak-anak, remaja, ataupun orang tua. Terdapat banyak cara ataupun metode yang mudah dan bisa dilakukan semua orang tanpa memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks yaitu “senam aerobik”.

Senam aerobik pertama kali dikenalkan di Amerika pada tahun 1970-an dan masuk di Indonesia pada tahun 1980-an. Pada akhir tahun 1980 olahraga senam aerobik yang dulunya dikenal masyarakat sebagai aktivitas kebugaran dan rekreasi mulai dikompetisikan di tingkat nasional dan internasional dengan sebutan *FITAEROBICS* serta nomor yang dipertandingkan hanya satu yaitu individual putra dan putri. Senam aerobik sendiri merupakan serangkaian kegiatan olahraga aerobik yang menyatukan unsur-unsur *jogging, running, jumping, dan walking* dengan menaruh perhatian pada gerakan pinggang, lengan, tungkai, yang dapat dilakukan berkelompok maupun sendiri. Latihan aerobik meliputi *Low Impact, Mix impact, dan Hight impact*.

Senam aerobik merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan selalu kreatif. Gerakannya selalu berubah-ubah tidak dominan hanya pada satu gerakan saja membuat orang melakukannya tidak jenuh. Senam aerobik adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, serta penggunaan sistem energi dan oksigen yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan latihan lain yang relevan dan penggalan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Senam aerobik sangat digemari di berbagai kalangan masyarakat karena gerakan-gerakan dari senam aerobik yang dinamis dan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut diiringi oleh musik yang sangat digemari pesertanya. Selain itu yang tidak kalah pentingnya adalah bahwa senam aerobik bermanfaat membuat jantung serta paru-paru pesenam dapat bekerja lebih baik dan juga dengan senam aerobik bisa memberikan penghasilan tambahan atau bisa menjadi karir bagi seseorang dengan menjadi instruktur senam aerobik. Pada sisi lain senam aerobik dapat mengurangi lemak serta menjaga kebugaran pesertanya. Karena hal ini semua dari masa ke masa senam aerobik berkembang pesat tidak hanya di kota-kota besar tetapi juga sampai ke pelosok tanah air bahkan beberapa daerah dan perkantoran rutin melaksanakan senam aerobik seminggu sekali.

Sesuai dengan latar belakang serta kajian yang mendukung seharusnya masyarakat akan menyenangi serta ramai mengikuti kegiatan senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam

melaksanakan aktivitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai kebutuhan. Disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan memiliki efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh.

Dalam era yang telah semakin maju, olahraga menjadi semakin penting, supaya manusia tetap dapat menempatkan diri pada kedudukannya yang mulia dan agar manusia dapat menggunakan teknologi untuk meningkatkan produktivitasnya, untuk meningkatkan kesejahteraan dan mutu pendidikan. Minat yang tinggi untuk berolahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan dan persaingan, serta tangguh dan kreatif dalam mencari jalan keluar dalam setiap masalah yang kompleks. Namun, manfaatnya hanya dapat dirasakan jika kita mengerti dan menghayati latar belakang pemikirannya.

Dalam menetapkan suatu kegiatan, khususnya olahraga senam aerobik, banyak sekali hal yang harus diperhatikan dan hal tersebut yang akan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah minat. Berhasil atau tidaknya suatu kegiatan tergantung pada bagaimana seseorang memandang suatu objek atau kegiatan yang diminatinya. Minat seseorang tersebut dapat dilihat dari perhatian, kemauan dan tingkah lakunya terhadap objek tersebut.

Dalam berolahraga, tidak perlu ada paksaan, karena jika manusia sadar dan butuh dengan kesehatan, maka baginya tidak akan ada paksaan untuk

berolahraga. Dalam berolahraga harus ada minat dan kesukaan, jika dalam pemikiran seseorang berolahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maka dengan sendirinya akan tumbuh minat dan kesukaan untuk melakukan olahraga tersebut. Begitu juga dengan olahraga senam aerobik.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan ketika mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang tepatnya pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, ternyata mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga kurang mempunyai perhatian dan ketertarikan terhadap mata kuliah senam aerobik dikarenakan merupakan salah satu matakuliah pilihan, dan juga dapat dilihat dari UK senam aerobik yang ada di UNP yang bernama Aerofit disana juga dapat di lihat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga sedikit yang ikut bergabung dalam Unit Kegiatan Aerofit , maka dari itu penulis ingin mengangkat judul proposal penelitian yang berjudul “ Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Besarnya tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga terhadap senam aerobik.

2. Pemahaman dan pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga terhadap manfaat yang diperoleh melalui senam aerobik.
3. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga terhadap senam aerobik.
4. Dosen yang mengajar sehingga dapat mempengaruhi minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga terhadap senam aerobik.
5. Masih sedikitnya mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga yang mempunyai minat terhadap senam aerobik sedangkan senam aerobik sudah mempunyai wadah/ unit kegiatan mahasiswa di FIK UNP.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, maka mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah hanya tentang tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga terhadap senam aerobik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalahnya adalah “bagaimana tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga terhadap senam aerobik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan terhadap senam aerobik.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini antara lain adalah untuk:

1. Memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di jurusan kepelatihan pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga terhadap senam aerobik.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
4. Dapat dijadikan sebagai pedoman dan acuan bagi penelitian selanjutnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebanyak 3 mahasiswa (4,84%) mempunyai minat sangat rendah, 16 mahasiswa (25,81%) mempunyai minat rendah, 23 mahasiswa (37,10%) mempunyai minat sedang, 18 mahasiswa (29,03%) mempunyai minat tinggi dan 2 mahasiswa (3,23%) mempunyai minat sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa besar minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik pada kategori sedang.

B. Saran

1. Hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan untuk penelitian lebih lanjut.
2. Jika dilakukan penelitian lebih lanjut hendaknya menggunakan populasi yang lebih luas serta penggunaan sampel penelitian yang lebih lanjut, agar hasil penelitian lebih akurat.
3. Lebih dikembangkannya unit kegiatan mahasiswa terutama cabang olahraga senam aerobik sebagai sarana untuk mengasah keterampilan serta menyalurkan keterampilan mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharuddin. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-ruz Media Group.
- Brick, L. (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gunarso.1995. "*Pengertian Minat*". Dalam buku Makmun Khairani. 2014.Yogyakarta: Aswara Jaya.
- H.CWetherrington.1983:136. "*Faktor-Faktor Yang Menimbulkan Minat*". Dalam Makmun Khairani. 2014. Yogyakarta: Aswara Pressindo.
- Holland. "*Pengertian Minat*". Dalam Makmun Khairani. 2014. Yogyakarta:Aswara Pressindo.
- Hurlock, Elizabeth B. 1978.*Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jonni, Y. d. (2011). *Senam Irama*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Jonni. (2011). *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Khairani, M. (2014). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Lubis, S. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Padang: Sukabina Press.
- Muhibin Syah. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Grafindo.
- Riduwan. (2009). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru - Karyawan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Santosa Giriwijoyo, d. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Siti Rahayu Hadinoto. 1998. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.