

**PELAKSANAAN SENAM JANTUNG SEHAT DI KECAMATAN
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh

**SAPRI ANTON
NIM. 1107539**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

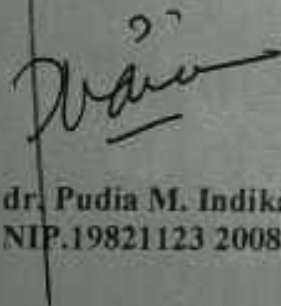
Judul : Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lembang Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Sapri Anton
Nim/BP : 1107539/2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



dr. Pudia M. Indika, M.Kes
NIP.19821123 200812 1 003

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Sapri Anton
Nim/BP : 1107539/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lengayang
Kabupaten Pesisir Selatan

Padang , Mei 2018

Tim Penguji

1. Ketua : dr. Pudia M. Indika, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
3. Anggota : Drs. Abu Bakar, M.Si
4. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
5. Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.



ABSTRAK

Sapri Anton (2018) : Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran pelaksanaan senam jantung gsehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Pengayang Kabupaten Pesisir Selatan, dilihat dari aspek motivasi, instruktur dan sarana dan prasarananya.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Bunda. Responden dalam penelitian ini berjumlah 25 orang Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa : Pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sudah berjalan dengan baik, karena rutin dilakukan 2 kali seminggu, serta dibimbing oleh instruktur yang berpengalaman, instruktur menjelaskan manfaat dan fungsi senam jantung sehat kepada peserta, sehingga peserta lebih termotivasi untuk melakukan latihan, tetapi sarana dan prasarananya masih kurang dan perlu dilengkapi, terutama sekali ruangan latihan yang sempit dan panas, sehingga dapat mengurangi kenyamanan peserta dalam melakukan senam jantung sehat, serta peserta kurang bebas melakukan gerakan senam.

Kata Kunci : Pelaksanaan Senam Jantung Sehat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes, pembimbing I, dan Ibu Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes, pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or, Ibu Anggun Perata Sari, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Pengelola Sangar Bunda yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Instruktur dan Peserta senam Jantung sehat yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Senam Jantung Sehat	10
2. Pelatih/ Instruktur	15
3. Sarana dan Prasarana.....	19
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Responden.....	23
D. Jenis data dan Suber Data.....	24
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	24
F. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	36
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	37
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Analisis Wawancara.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penduan Wawancara	37
2. Analisis Wawancara	38
3. Dokumentasi Penelitian	40
3. Surat Izin Penelitian.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju baik ilmu pengetahuan maupun teknologi, olahraga tetap menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap sehat dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah Indonesia yang di jelaskan dalam BAB II Pasal 4 Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi sebagai berikut :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh

masyarakat secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang terutama bagi bagi lansia.

Masa tua merupakan masa hidup terakhir setelah masa dewasa, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami penurunan kemampuan akal dan fisik sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya lagi. Usia lanjut adalah suatu kejadian yang akan dialami oleh semua orang yang dikarunia umur panjang dan tidak bisa dihindari siapapun. Pada usia lanjut seseorang akan mengalami kemunduran pada organ tubuhnya karena kemampuan jaringan untuk mengganti fungsi normalnya sudah menghilang sehingga akan rentan terkena berbagai macam penyakit.

Penyakit yang erat hubungannya dengan lansia salah satunya adalah gangguan sirkulasi darah atau kardiovaskuler. Komponen-komponen yang ada pada sistem kardiovaskuler adalah jantung dan vaskularisasinya. pada orang yang telah lanjut usia terjadi perubahan pada jantung berupa, kekuatan otot jantung melemah, elastisitas pembuluh darah berkurang serta kemampuan memompa dari jantung bekerja lebih keras sehingga terjadi hipertensi.

Seiring dengan banyaknya masalah kesehatan yang akan dihadapi oleh semua orang, maka perlu menjaga pola hidup sehat dengan cara berolahraga, Olahraga bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, mendorong jantung bekerja maksimal, menguatkan otot-otot, meningkatkan kesegaran kesegaran jasmani serta mengurangi stress.

Salah satu olahraga yang efektif untuk memperbaiki sirkulasi darah atau kardiovaskuler, serta meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh yaitu senam. Saat ini banyak senam yang diikuti olah para lansia, akan tetapi informasi-informasi tentang jenis senam yang efektif untuk memperbaiki sirkulasi darah atau kardiovaskuler pada lansia masih kurang. Menurut hasil penelitian yang sudah ada, terdapat dua senam yang dapat memperbaiki sirkulasi darah atau kardiovaskuler yaitu senam jantung sehat dan senam lansia.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun untuk selalu mengutamakan kemampuan jantung dan bertujuan untuk menyehatkan jantung, geakan otot besar dan kelentukan sendi serta memasukan oksigen sebanyak mungkin. Selain itu meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, selain itu keuntungan dari senam jantung yang teratur adalah dapat dapat menurunkan tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan menurunkan resitensi insulin.

Olahraga ini memang khusus dibuat untuk membuat jantung sehat karena gerakannya akan memacu jantung untuk mengambil oksigen sebanyak-banyaknya sehingga kebutuhan oksigen tubuh terpenuhi. Selain itu olahraga ini dapat memberikan kelentukan, kekuatan dan peningkatan kekuatan otot-otot serta aman bagi para lansia.

Dari uraian di atas memberikan gambaran betapa pentingnya pelatihan aerobik seperti senam jantung sehat dalam meningkatkan efektifitas dan efisiensi fungsi fisiologis jantung dan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan kebugaran. Karena senam jantung sehat, dapat memberikan efek yang baik terhadap sistem kardiovaskuler adalah jantung dan vaskularisasinya, maka saat ini senam ini banyak dilakukan oleh masyarakat, terutama sekali dewasa dan orang tua, baik secara kelompok maupun klub senam jantung sehat.

Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan adalah salah satu daerah yang ada di Sumatera Barat yang melakukan senam jantung sehat, kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Kambang. Dalam satu bulan kegiatan senam jantung sehat itu dilakukan 8 kali, yaitu pada hari senin dan hari sabtu, yang dipandu oleh Ibu Yurlita Sofiyani sebagai instruktur. Dalam kegiatan senam jantung sehat ini tidak hanya diprioritaskan kepada usia lansia saja tetapi juga bagus untuk usia muda. Kegiatan senam jantung sehat ini merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

. Berdasarkan informasi dari pihak puskesmas ada \pm 15 orang warga yang pergi berobat kepuskesmas kambang setiap minggunya, diantara mereka ada menderita penyakit darah tinggi, kolestrol, batuk dan demam. Dari observasi yang penulis lakukan di Puskesmas Kambang, sudah banyak masyarakat yang mengikuti senam jantung sehat, jumlahnya bahkan ada sampai 50 orang, senam jantung sehat ini tidak saja di ikuti oleh usia lansia

saja tetapi penulis melihat senam ini juga di ikuti oleh usia muda, berdasarkan informasi dari intruktur senam yaitu Ibu Yurlita Sofiyani, yang mengikuti senam tersebut terdiri dari berbagai penyakit, seperti penderita penyakit jantung, darah tinggi, tetapi banyak diantara mereka yang tidak hadir dan rutin mengikuti senam jantung sehat tersebut.

Dari hasil wawancara yang penulis peroleh dari 10 orang peserta yang mengikuti senam jantung sehat, mereka mengatakan belum menguasai gerakan senam jantung sehat ini secara detail, tapi mereka mengikuti senam jantung sehat hanya sekedar menyegarkan badan, mereka tidak rutin mengikuti senam jantung sehat karena ada kesibukan dan ada kegiatan lain, seperti bertani, berjualan, mengurus pekerjaan rumah, pergi acara keluarga, biasanya mereka mengikuti senam jantung sehat ini bila ada waktu luang saja. Mereka mengatakan sosialisasi yang dilakukan masih kurang, sehingga mereka tidak tahu dan mengerti dari fungsi senam tersebut sehingga kami kurang termotivasi untuk melakukan senam tersebut. Dari 10 orang lasia tersebut pada umumnya mereka memiliki penyakit, darah tinggi, asam urat, kolestrol. Banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi pelaksanaan senam jantung sehat, seperti motivasi, pelatih/ instruktur, sarana dan prasarana, pengetahuan, sosialisasi, Kesibukan dan keterbatasan waktu, kegiatan lain.

Motivasi yang kurang di duga mempengaruhi peserta untuk melakukan senam jantung sehat, karena motivasi merupakan dorongan kepada seseorang untuk bertingkah laku dan usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku yang di tandai dengan munculnya

feeling, sehingga mencapai tujuan tertentu, lansia yang mempunyai motivasi yang tinggi tentunya rajin mengikuti senam jantung sehat.

Pelatih/ Instrukuktur senam sangat penting di dalam kegiatan senam jantung sehat. Tanpa pelatih/ instruktur maka kegiatan senam tidak dapat berjalan dengan lancar. Pelatih instruktur dapat dianalogikan dengan pimpinan di dalam sebuah kegiatan massal. Pelatih/ instruktur yang tidak berpengalaman diduga juga dapat mempengaruhi peserta dalam mengikuti senam jantung sehat. sarana dan prasarana yang tidak memadai juga dapat mempengaruhi peserta dalam melakukan senam jantung sehat. Pengetahuan yang kurang diduga mempengaruhi mereka untuk mengikuti senam jantung sehat, lansia yang mengerti dan mengetahui fungsi dan kegunaan dari senam lansia ini tentunya rajin mengikuti senam jantung sehat. Sosialisasi yang kurang diduga mempengaruhi lansia untuk melakukan senam jantung sehat, karena mereka tidak tahu apa fungsi dan kegunaan senam jantung sehat, serta kapan pelaksanaannya dilaksanakan.

Kesibukan diduga mempengaruhi lansia untuk melakukan senam jantung sehat, seperti mengurus rumah dan memasak, sehingga dengan adanya kegiatan tersebut mereka tidak ada waktu serta malas untuk ikut melaksanakan senam jantung sehat.

Adanya kegiatan lain diluar mengurus rumah tangga di duga mempengaruhi peserta untuk mengikuti senam jantung sehat, seperti kondangan acara keluarga dan acara kantor, sehingga dengan adanya kegiatan tersebut mereka tidak dapat mengikuti senam lansia dengan rutin.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Motivasi untuk mengikuti senam jantung sehat
2. Pelatih/ Instruktur dalam pelaksanaan senam jantung sehat
3. Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan senam jantung sehat
4. Pelaksanaan senam jantung sehat
5. Manfaat senam jantung sehat
6. Pengetahuan senam jantung sehat
7. Sosialisasi tentang senam jantung sehat belum optimal
8. Kesibukan dan keterbatasan waktu lansia yang mengikuti senam jantung sehat
9. Kegiatan lain yang diikuti lansia

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta terbatasnya waktu, dana, maka pembatasan masalah dalam penelitian dibatasi pada pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:
Bagaimanakah gambaran pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Dari hasil perumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kecamatan, sebagai masukan dan informasi mengenai pelaksanaan senam jantung sehat.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
4. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Peneliti, selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir selatan sudah berjalan dengan baik, karena rutin dilakukan 2 kali seminggu, serta dibimbing oleh instruktur yang berpengalaman, instruktur menjelaskan manfaat dan fungsi senam jantung sehat kepada peserta, sehingga peserta lebih termotivasi untuk melakukan latihan, tetapi sarana dan prasarananya masih kurang dan perlu dilengkapi, terutama sekali ruangan latihan yang sempit dan panas, sehingga dapat mengurangi kenyamanan peserta dalam melakukan senam jantung sehat, serta peserta kurang bebas melakukan gerakan senam. Peserta rutin melakukan latihan, hal ini disebabkan dengan melakukan latihan senam jantung sehat dapat meringankan penyakit yang mereka alami.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu sebagai berikut untuk:

1. Pemerintah, agar menyelenggarakan lagi senam jantung sehat di puskesmas secara rutin, sehingga masyarakat bisa melakukan senam jantung sehat secara bersama-sama tanpa dipungut biaya.

2. Pengelola, agar melengkap sarana dan prasaran dalam latihan senam jantung sehat. terutama sekali tempat latihannya.
3. Peserta, agar mengikuti senam jantung sehat dengan rutin, agar hasil dari senam jantung sehat ini terasa manfaatnya bagi kesehatan
4. Peneliti lain, agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pelaksanaan senam jantung sehat dengan jumlah responden yang lebih banyak serta tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- http// www. manfaat dan cara melakukan senam jantung sehat*
- Hamalik Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara
- Kusuma. 1997. *Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung*. Jakarta : PT Erlangga.
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta : PPKKO. Dirjen Olahraga. Depdiknas
- Suharno. H.P. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : FPOK IKIP
- Suharsono. 1993. *Coaching dan Aspek-aspek Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Slameto. 1995. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- UNP. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP*. Padang : UNP
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia
- Winkel, WS. 1984. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia
- www.bimbie/instruktur-senam.htm. diakases tanggal 15 Desember 2017