**Persepsi Bank Mandiri Cabang Pahlawan Surabaya Terhadap Senam Aerobik**

Dwi Wulandari

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[dwiwulandari@mhs.unesa.ac.id](mailto:dwiwulandari@mhs.unesa.ac.id)

Soni Sulistyarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[sonisulistyarto@unesa.ac.id](mailto:%20sonisulistyarto@unesa.ac.id)

Abstrak

Persepsi adalah sebuah proses tindakan menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensoris yang dapat berguna untuk memberikan gambaran dan pamahaman tentang lingkungan sekitar. Persepsi dari setiap individu akan berbeda-beda, pada pegawai bank yang bekerja dalam tekanan serta aktifitas fisik yang sangat kurang yang dapat mempengaruhi tubuh. Senam aerobik dapat dilakukan guna menjadikannya sebagai olahraga untuk meningkatkan kualitas dalam bekerja. Tujuan penelitian untuk menganalisis dan mengkaji presepsi pegawai bank mandiri cabang pahlawan surabaya terhadap senam aerobik . Jenis penelitian deskriptif kuantitatif, penelitihan yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa. Hasil penelitian yang diperoleh dari 30 responden menunjukkan bahwa persepsi para pegawai yang diukur dari indikator proses menerima rangsangan(baik), fisiologi/anatomi sedang, latarbelakang(baik), pengalaman(sangat baik), perhatian(sangat baik), gerakan(sedang), intensitas, ukuran, ulangan dan sesuatu yang baru dikatakan (baik). Maka dapat disimpulkan bahwa persepsi bank mandiri cabang pahlawan surabaya terhadap senam aerobik adalah baik yang artinya bahwa mereka antusias dalam melakukan senam aerobik dan memiliki pengaruh dalam tubuh maupun aktivitas mereka.

**Kata Kunci: Persepsi, Senam Aerobik,kualitas bekerja.**

Abstract

Perception is a process of compiling, recognizing, and interpreting sensory information that can be useful to provide an overview and understanding of the surrounding environment. The perceptions of each individual will vary, in bank employees who work under pressure and physical activity that is very lacking that can affect the body. Aerobic exercise can be done to make it a sport to improve the quality of work. The purpose of the study was to analyze and assess the perceptions of Surabaya branch independent bank employees on aerobic exercise. Type of quantitative descriptive research, research conducted to describe symptoms, phenomena or events. The results of the study obtained from 30 respondents indicated that the perceptions of employees were measured from the process indicators of receiving stimuli (good), moderate physiology / anatomy, background (good), experience (very good), attention (very good), movement (moderate), intensity, size, replication and something new said (good). Then it can be concluded that the perception of the independent bank branch of Surabaya hero on aerobic exercise is good which means that they are enthusiastic in doing aerobic exercise and have influence in their body and activities.

**Keywords:** **Perception, Aerobic Gymnastics, quality of work.**

# **PENDAHULUAN**

Bagian pendahuluan: Persepsi adalah sebuah proses tindakan menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensoris yang dapat berguna untuk memberikan gambaran dan pamahan tentang lingkungan sekitar. Persepsi dapat di artikan sebagai pola pikir atau pemikiran. Banyak orang berfikir bahwa ingin sehat tentunya olahraga. Tujuan olahraga sangat bermacam tergantung dari apa yang akan menjadi kebutuhan dari seseorang. Ditinjau dari segi fisiologis salah satunya adalah tubuh menjadi lebih sehat terhindar dari berbagai segala penyakit serta bugar. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Kesibukan para pegawai bank dimulai dari pagi hingga menjelang petang aktivitas olahraga menjadi terhambat serta kebutuhan untuk berolahraga sangatlah kurang yang dapat mempenaruhi pada efek psikologis. Adapun beberapa pegawai bank melakukan olahraga selama 2 bulan sekali itupun tidak selalu rutin dan tidak merata dan tidak semua melakukan aktivitas olahraga.

Banyak cara orang melakukan dengan cepat tentunya dengan cara instan namun harus mengeluarkan ongkos yang sangat mahal dan tentunya menimbulkan efek tersendiri misalnya di tempat salon, klinik, dan meminum obat-obat diet yang terbuat dari bahan kimia serta membutuhkan waktu yang sangat lama untuk hasil yang maksimal. Olahraga senam aerobik dapat dilakukan guna memenuhi kebutuhan tanpa memberikan efek samping tanpa memberikan pengeluaran berlebih serta tidak membuang banyak waktu untuk melakukannya.

Senam aerobik saat ini telah tumbuh dan berkembang dimasyarakat, oleh karena senam aerobik memiliki 5M yaitu mudah, murah, massal, meriah dan manfaat ( Nurhasan, 2000:214 ). Senam aerobik merupakan suatu gerakan yang disusun secara sengaja dengan menggunakan irama serta musik tertentu. Senam aerobik dapat meningkatkan hormon endorfin saat melakukan olahraga serta mencegah adanya obesitas dalam tubuh. Olahraga ini sangat cocok dilakukan bagi orang yang memiliki pekerjaan dibawah tekanan serta memiliki waktu yang kurang untuk melakukan olahraga serta stres yang sangat tinggi.

Stres berlebih dapat yang memberikan efek psikologi pada pegawai sehingga terjadi punurunan efektivitas kinerja serta pendapatan perusahaan menjadi berkurang. Stress banyak dialami oleh pegawai bank yang memiliki tanggungan tugas pekerjaan sangat banyak pada setiap harinya yang harus terselesaikan sehingga adanya hambatan pola gaya hidup yang kurang sehat. Berpenampilan menarik, sehat serta memiliki *performance* yang baik adalah idaman bagi semua orang. Pola pikir untuk melakukan olahraga secara rutin harus ditingkatkan pada masyarakat indonesia. Dengan melakukan pola gaya hidup sehat prodiktivitas dalam melakuka aktivitas akan meningkat dan memberikan efek yang positif.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin membahas seputar persepsi pegawai bank mandiri cabang pahlawan surabaya terhadap senam aerobik terjadi karena ketidakseimbangan terhadap olahraga dan tidak terlalu memperhatikan kesehatan, serta pola gaya hidup sehat yang dapat mempengaruhi kualitas dalam bekerja serta mengganggu kesehatan, dan stres yang berlebihan. Uraian tersebut menjadi latar belakang penelitian yang mengangkat judul “Persepsi Pegawai Bank Mandiri Cabang Pahlawan Surabaya Terhadap Senam Aerobik”.

**METODE**

Dalam sebuah penilitian, seorang peneliti harus mencari jenis penelitian yang tepat untuk penelitian yang akan dilakukan. Metode penelitian tersebut berfungsi untuk membantu keabsahan dari penelitian itu. Oleh karena itu untuk dapat menghasilkan hasil yang sesuai peneliti memahami metode peneliti**.**

Jenis Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2010:3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan menekankan penggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2013:27).

Penelitian ini dilakukan di Aula bank Mnadiri pada tanggal 23 Januari 2019 - 31 januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh sebanyak 35 orang pegawai bank mandiri cabang pahlawan surabaya . Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 30 orang pegawai bank bagian keuangan pahlawan mandiri cabang pahlawan surabaya.kriteria dalam sampel penelitian ini sebagaia berikut :1. Sehat jasmani dan rohani. 2. Tidak sedang dalam keadaan mengandung. 3. tidak sedang mengkonsumsi obat dalam dosis tinggi.

Instrumen yang digunakan dalam peneliti ini adalah angket, karena dapat dijawab menurut kecepatan masing, dan menurut waktu senggang responden. Anket tersebut bersifat tertutup atau sudah ada jawabannya tinggal memilih satu dari beberapa pernyataan menurut ( Arikunto, 2010:195 ). Sugyono (2015:199) menyatakan angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Adapun prosedur pengembangan instrumen sebagai berikut : 1. Melakukan studi literatur. 2. Melakukan studi lapangan (observasi).3. Mengidentifikasi dimensi-dimensi presepsi yang ada pada hasil studi literatur dan hasil studi lapangan. 4. Menyusun kisi-kisi instrumen presepsi senam aerobik pada bank mandiri cabang pahlawan surabaya.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu menggambarkan secara langsung indikator yang mempengaruhi pegawai bank mandiri pahlawan yang menjadikan senam aerobik menjadi olahraga terpilih serta menarik langsung dari hasil pengisian angket. Adapun perhitungan skor dan presentase menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2015:134), skala Likert digunakan untuk mengatur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau sekelompok tentang fenomena sosial.

Sesuai dengan ketentuan yang telah disebutkan, hasil jawaban dikalikan skor sesuai dengan ketentuan skala Likert sebagai berikut : Sangat setuju(SS)= 5. Setuju(S) = 4 Kurang setuju(KS)= 3 Tidak setuju(TS)= 2 Sangat tidak setuju(STS)= 1 Setelah dianalisis presentase perbutir pernyataan, kemudian ditarik kesimpulan dari aspek-aspek yang ada dalam angket dilakukan analisis dengan menggunakan Skala Likert, sebagai berikut :

x 100 %

(Ridwan, 2007:23)

Sesudah diperoleh presentase tentang tiap jawaban pada tiap item, maka ada kriteria interprestasi skor yang digunakan pedoman dengan range 20% yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.2 kriteria interprestasi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Presentase | Kategori |
| 1. | 81% - 100% | Sangat baik |
| 2. | 61 % - 80% | Baik |
| 3. | 41% - 60% | Sedang |
| 4. | 21% - 40% | Buruk |
| 5. | 0% - 20% | Buruk sekali |

Sumber: (Arikunto, 2003: 246)

Penelitian menggunakan kriteria diatas karena skala tersebut lebih mudah untuk digunakan dalam penarikan simpulan data angket yang telah dianaisis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2019 - 31 januari 2019 di Aula bank mandiri cabang pahlawan Surabaya.Berikut ini adalah prosedur pengambilan data untuk penelitian ini : (1).Peneliti mempersiapkan alat tulis dan beserta kamera yang akan digunakan untuk dokumentasi.(2) Kemudian untuk tahap selanjutnya peneliti memberikan arahan kepada pegawai bank mandiri cabang pahlawan terkait pengisian angket. (3) Tahap kedua peneliti membagikan angket yang akan diisi kepada pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya.(4) Dalam proses pengumpulan data ini peneliti bersikap sebagai kontroling terhadap pegawai bank mandiri dengan cara peneliti harus memperhatikan dan memasyikan bahwa mahasiswi yang bertindak sebagai subjek harus mengisi angket dengan benar..

Adapun pembahasan dari penelitian ini sebagai berikut : (1) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator psikologi/proses menerima rangsangan. Berdasarkan dari data 4.1 dengan rata-rata presentase 91% maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria baik, sesuai dengan indikator psikologi/proses menerima rangsangan menurut Sobur (2013:451). Mendapat rangsangan yang diberikan dan diterima oleh panca indera, seperti pada saat penelitian para pegawai bank pada saat melakukan senam aerobik. (2)Presepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator fisiologi/Anatomi.Berdasarkan dari data 4.2 dengan rata-rata presentase 84% maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria sangat baik, bahwa pegawai bank mandiri memiliki persepsi pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya setelah melakukan senam aerobik tubuh terasa tidak mudah capek saat melakukan aktifitas fisik dan melakukan kegiatan lain yang dapat mempengaruhi efektivitas dalam bekerja karena terbiasa melakukan olahraga.(3)Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator latarbelakang. Berdasarkan dari data 4.3 dengan rata-rata presentase 73% maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria baik, sesuai dengan indikator ketentuan menurut sobur (2013:541). Sehingga pegawai bank mandiri memiliki persepsi berdasarkan indikator latarbelakang mempengaruhi hal-hal yang dipilih dalam persepsi, dimana kebanyakan para pegawai bank mandiri cabang pahlawan surabaya melakukan senam aerobik setiap minggunya demi manfaat yang diperoleh. (4) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator pengalaman. Berdasarkan dari data 4.4 dengan rata-rata presentase 100% maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria sangat baik, sesuai dengan indikator ketentuan menurut sobur (2013:541). Dimana pegawai bank memiliki persespi respon olahraga senam aerobik yang sangat menyenangkan dan tubuh akan terasa bugar setelah melakukan senam aerobik serta dapat menurnkan stress (5) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator perhatian.Berdasarkan dari data 4.5 dengan rata-rata presentase 81% maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria yang sangat sangat baik. Dimana sesuai dengan indkator perhatian pegawai bank memiliki persepsi, instruktur dan *member* dapat menyatu dan berkomunikasi pada saat melakukan kegiatan senam aerobik yang akan membawa suasana menjadi menyenangkan serta efektif memberikan efek hormon endorfin yang keluar saat senam aerobik. (6) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator gerakan. Berdasarkan dari data 4.6 dengan rata-rata presentase 61%,, maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria yang baik. Adapun manfaat dari senam aerobik adalah membuat masa otot bertambah namun pada member bank mandiri memiliki persepsi senam aerobik pada cabang pahlawan Surabaya pada latihan yang diberikan hanya seminggu sekali yang memberikan efek kebugaran. (7) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator intensitas. Berdasarkan dari data 4.7 dengan rata-rata presentase 78% ,maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria sangat baik. Adanya persepsi pada pegawai bank terhadap Senam aerobik memberikan banyak manfaat yaitu salah satunya adalah memiliki daya imun dalam tubuh yang baik sehingga member pada pegawai bank mandiri tidak mudah terserang penyakit dan menjadi lebih produktif. (8) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dariindikator ukuran. Berdasarkan dari data 4.8 dengan rata-rata presentase 73%, maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria baik. Adapun persepsi terhadap senam aerobik pada pegawai bank tersebut berdasalan indikator ukuran yaitu Pada gerakan senam aeroik high impact ini dapat memacu adrenalin saat melakukan senam aerbik yang memberikan efek hormon kesenangan tertentu pada member bank mandiri.(9) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator ulangan. Berdasarkan dari data 4.9 dengan rata-rata presentase 37%, maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria kurang. Karena adapun persespi dari pegawai bank Melakukan olahraga Senam aerobik dapat menurunkan stres dan dapat menurunkan berat badan jika dilakukan secara efektif dan rutin namun persepsi pada pegawai bank mandiri senam aerobik sangat kurang bahkan jarang dilakukan secara bersama-sama. (10) Persepsi pegawai bank mandiri berdasarkan dari indikator sesuatu yang baru.Berdasarkan dari data 4.10 dengan rata-rata presentase 58%, maka pegawai bank mandiri cabang pahlawan Surabaya memiliki kriteria sedang. Pada pegawai bank mandiri senam aerobik memiliki persepsi yaitu senam aerobik bukan olahraga sesuatu yang baru untuk dikenalkan atau untuk dilakukan karena di suatu kegiatan sering kali melakukan senam aerobik secara bersama-sama.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di aula bank mandiri cabang Pahlawan Surabaya tentang persepsi bank mandiri cabang pahlawan surabaya terhadap senam aerobik maka dapat disimpulkan bahwa para pegawai bank baik. Hal ini didasarkan dari nilai presentase keseluruhan penelitian yang mencapai lebih dari (Enam Puluh Satu Persen) yang menerima rangsangan/psikologi, fisiologi/anatomi, latar belakang, pengalaman, perhatian, gerakan intensitas, ukuran, ulangan, dan sesuatu yang baru.

**Saran**

Setelah penulis menguraikan kesimpulan dri hasil penelitian tersebut di atas, penulis menyampaikan saran sebagai berikut : (1) Adanya komitmen dari kepala bagian cabang bank mandiri pahlawan surabaya lebih memperhatikan kesehatan dan pola hidup pegawai. (2) Sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan porsi latihan yang ideal untuk bahan ajar. (3) Lebih menekan pada Fakultas Negeri Surabaya khusunya pada jurusan Ilmu Keolahragaan untuk mempromosikan serta dapat bekerjasama pada perusahaan BUMN agar dapat saling menguntungkan dan dapat dikenal masyarakat luas setara lebih maju dan berkembang lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agdila Agik. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem Tahun 2012.jurnal. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Brick, Lenny. 2001. Bugar dengan senam Aerobik, Jakarta: PT Raja Grafindo utama

Elsey Ario Wahdi Mohd.2017. Pengaruh Persepsi, Kepribadian Dan Sikap Terhadap Keputusan Pengembang Perumahan Menjadi Mitra Bank Syariah Pekanbaru. Jurnal Wira Ekonomi Mikroskil. Program Studi Manajemen STIE Prakarti Mulya Jl. Arifin Ahmad No. 58, Pekanbaru. Volume 7, Nomor 01.

Fajarwati Fitri.2017. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Mlangi Yogyakarta. Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma Iv Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Fibriana Aristha B, Kristiyandaru Advendi. 2011. “Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya”. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015: hal 337 – 344.

Hapsari Ritania, Sakti Hastaning.2016.” Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Efikasi Diri Pada Atlet Taekwondo Kota Semarang”. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. Jurnal Empati. Volume 5(2): hal 373-377.

Hastria, Effendi.2016. “Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet”. Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial. Volume 1: hal 2541-657X .

Herman.2011.” Psikologi Olahraga”. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar . Jurnal ILARA, Volume I I, Nomor 2: hal 1-7.

Jaywan. 2013. “Effect of Aerobic Dance on the Body Fat Distribution and Cardiovascular Endurance in Middle Aged Women“.Journal of Exercise Science and Physiotherapy, Vol. 9, No. 1 : hal 6-10.

Kasturiningsih, Anis. 2017. “Materi Pelatihan guru senam LKP Tarita”.

Mashuri, Hendra. 2017. “Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Di Sma Muhammadiyah Kediri”. Jurnal Pembelajaran Olahraga. Volume 3 Nomor 1: hal 1-10.

Mustofa. 2017. “Peningkatan Kinerja Karyawan Perbankan Syariah di Gorontalo (Studi atas Budaya Organisasi, Kompetensi dan Motivasi)”. Jurnal al ulum. Volume 17 Number 1: 120-142.

Nugraha, Ugi.2015. “Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi”. Universitas Jambi. Jurnal Cerdas Sifa. Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1: hal 1-10.

Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.* FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia.

*Pedoman Penulisan Skripsi*, 2014. Surabaya: Unesa University Press

Pomatahu R Aisyah.2015. “Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru”. Gorontalo*: Ideas Publishing.* (buku online). (<http://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/1771/aisah-pomatahu-buku-senam-aerobik-mosesahi-untuk-kesehatan-paru.pdf> diaksesunduh pada tanggal 28 November 2018).

Pop Cristina, Valentina Ciomag.2013. *“The Influence Of Aerobic Gymnastic On Students Body Image”.* Burcharest of academy economys studies. hal 129 – 135.

Rahardyan Aditya D. 2017. Hubungan Antara Persepsi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Dalam Menentukan Tujuan Studi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rustianan R. Eunike. 2011. “Efek Psikologis dari Pendidikan Jasmani ditinjau dari Teori Neurosains dan Teori Kognitif Sosial”. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 1. Edisi 2. Desember 2011. ISSN: 2088-6802

Sari Arista Nike Verana 1, Soetardji 2, Rahayu setya3. 2014. Persepsi Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Semarang Terhadap Senam Konservasi. Journal of Sport Sciences and Fitness. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Se-Surakarta Usia 12 – 13 Tahun Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tipe Tubuh). Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi Pjok. Hal 345-351.

Sugiarti Nanik, Noor Zulkhah.2008.” Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (Body Language dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan”. Jurnal Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta & Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Vol. 8 No. 1:hal. 01-08.

Utomo Tri Galih , Junaidi Said, Rahayu Satya.2012. Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *Journal of Sport Sciences and Fitness.*