

SURVEI MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI SANGGAR SENAM ULAK PATIAN

Rana Sari ^a, Lolia Manurizal ^b, Resdianto ^c

^{abc} Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pasir Pangaraian, Rokan Hulu, Riau, Indonesia

email: ^aranasari785@gmail.com, ^bloliamanurizal@upp.ac.id, ^cresdianto@upp.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juli 2026

Revisi 21 Juli 2026

Diterima 29 Juli 2026

Online 31 Juli 2026

Kata kunci:

Minat

Motivasi

Senam Aerobic

Olahraga Rekreasi

Kebugaran Jasmani.

Keywords:

Interest

Motivation

Aerobic Exercise

Recreational Sport

Physical Fitness.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Rana Sari, Lolia Manurizal, Resdianto. (2026). *Survei Minat Dan Motivasi Peserta Senam Aerobik Di Sanggar Senam Ulak Patian*. Jurnal Ilmiah Penjas. 12(2), 250-265.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta aktif senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat minat peserta senam aerobik berada pada kategori sangat berminat dengan nilai rata-rata 3,7. Dimensi minat tertinggi terdapat pada aspek sosial dan fungsional dengan skor 3,9 yang menunjukkan bahwa peserta mengikuti senam untuk memperoleh manfaat kesehatan serta menjalin interaksi sosial. Sementara itu, motivasi peserta berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata skor 3,9, di mana motivasi intrinsik menjadi faktor dominan. Indikator kesenangan dan kepuasan memperoleh skor tertinggi sebesar 4,0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi peserta senam aerobik dipengaruhi oleh kesadaran terhadap manfaat kesehatan serta pengalaman olahraga yang menyenangkan sehingga mampu meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of interest and motivation of participants in aerobic exercise activities at the Ulak Patian Fitness Studio. The research used a quantitative approach with a descriptive survey method. The population consisted of all active aerobic exercise participants at the Ulak Patian Fitness Studio, with a total sample of 10 respondents selected using total sampling technique. The research instrument was a questionnaire using a Likert scale that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of mean scores and percentages. The results showed that the participants' interest level in aerobic exercise was categorized as highly interested with an average score of 3.7. The highest interest dimension was found in the social and functional aspects with a score of 3.9, indicating that participants joined aerobic exercise to gain health benefits and social interaction. Meanwhile, the motivation level of participants was categorized as very high with an average score of 3.9, where intrinsic motivation became the dominant factor. The indicator of enjoyment and satisfaction obtained the highest score of 4.0. These findings indicate that

participation in aerobic exercise is influenced by awareness of health benefits and enjoyable exercise experiences that can increase community participation in sports activities.

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh manusia. Olahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan jantung, serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat. Dalam konteks olahraga rekreasi, senam aerobik menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang cukup populer karena dapat dilakukan secara berkelompok, mudah diikuti oleh berbagai kalangan usia, serta memberikan manfaat fisiologis dan psikologis bagi pelakunya (Arfanda et al., 2023). Senam aerobik merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan dengan gerakan ritmis dan berkelanjutan yang melibatkan kelompok otot besar serta diiringi dengan musik sehingga mampu meningkatkan kerja sistem kardiovaskular dan kebugaran jasmani.

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat semakin meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan semakin berkembangnya pusat kebugaran dan sanggar senam di berbagai daerah. Aktivitas senam aerobik tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti peningkatan stamina dan pengendalian berat badan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis berupa pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan emosional (Firdaus, 2022). Selain itu, kegiatan senam aerobik juga memiliki dimensi sosial karena dilakukan secara berkelompok sehingga dapat memperkuat interaksi sosial antar peserta (Gandasari et al., 2021).

Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya adalah minat dan motivasi. Minat merupakan kecenderungan individu untuk tertarik pada suatu aktivitas sehingga mendorong seseorang untuk terlibat dalam kegiatan tertentu, sedangkan motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mempengaruhi perilaku individu dalam melakukan aktivitas fisik (Maher & Conroy, 2021). Dalam konteks aktivitas olahraga,

minat berperan sebagai faktor awal yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam kegiatan olahraga, sedangkan motivasi menjadi faktor yang mempertahankan keberlanjutan partisipasi individu dalam aktivitas tersebut (Ng et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa minat dan motivasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi seseorang dalam aktivitas olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Arfanda et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas senam aerobik dapat meningkatkan konsentrasi dan kebugaran fisik peserta karena adanya motivasi intrinsik yang tinggi dalam mengikuti latihan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ulfah et al. (2021) menyatakan bahwa kegiatan senam yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran fisik peserta. Selain itu, penelitian oleh Haikal dan Nugroho (2023) juga menunjukkan bahwa program senam yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan. Secara lebih luas, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup individu (Biddle et al., 2023; Smith et al., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas manfaat senam aerobik bagi kesehatan, kajian yang secara khusus meneliti profil minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik pada tingkat komunitas masih relatif terbatas, khususnya pada sanggar senam di daerah. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengaruh latihan senam terhadap kondisi fisik atau kesehatan peserta, sedangkan aspek psikologis seperti minat dan motivasi belum banyak diteliti secara mendalam. Padahal, pemahaman mengenai faktor psikologis tersebut sangat penting untuk mengetahui alasan seseorang mengikuti kegiatan olahraga serta faktor yang mempengaruhi keberlanjutan partisipasi mereka.

Sanggar Senam Ulak Patian merupakan salah satu tempat kegiatan olahraga rekreasi yang cukup diminati oleh masyarakat di Kabupaten Rokan Hulu. Sanggar ini menjadi wadah bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur

melalui kegiatan senam aerobik. Namun hingga saat ini belum tersedia data ilmiah yang menggambarkan tingkat minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di sanggar tersebut. Kurangnya informasi mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi partisipasi peserta dapat menjadi kendala dalam pengembangan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) yaitu memberikan gambaran empiris mengenai profil minat dan motivasi peserta senam aerobik pada tingkat komunitas olahraga rekreasi di daerah. Penelitian ini tidak hanya menyoroti aspek partisipasi olahraga, tetapi juga mengidentifikasi faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan senam aerobik secara berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya terkait dengan minat dan motivasi dalam aktivitas olahraga rekreasi.

Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengelola sanggar senam dalam merancang program latihan yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Dengan memahami faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi peserta, pengelola sanggar dapat menyusun strategi pengembangan program olahraga yang mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Metode survei dipilih karena mampu mengumpulkan data secara sistematis dari responden melalui instrumen kuesioner sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai fenomena yang diteliti. Penggunaan metode ini memungkinkan pembaca maupun peneliti lain untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas proses penelitian serta mereplikasi penelitian dengan prosedur yang serupa.

Penelitian dilaksanakan di Sanggar Senam Ulak Patian, Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta aktif kegiatan senam aerobik di sanggar tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 10 orang peserta senam aerobik.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner (angket) yang disusun berdasarkan indikator variabel minat dan motivasi peserta terhadap kegiatan senam aerobik. Kuesioner disusun menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, dan tidak setuju. Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian utama, yaitu pernyataan mengenai minat peserta terhadap kegiatan senam aerobik serta pernyataan mengenai motivasi peserta dalam mengikuti aktivitas tersebut.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen kuesioner terlebih dahulu diuji untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Cronbach Alpha sebesar 0,875, yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam proses pengumpulan data.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden pada saat kegiatan senam berlangsung. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner sebelum responden mengisi instrumen penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung nilai rata-rata, frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan tingkat minat dan motivasi peserta senam aerobik.

Hasil analisis data selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian. Analisis deskriptif ini digunakan untuk memberikan gambaran yang objektif mengenai profil minat dan motivasi peserta senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian. Tahapan penelitian tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Tahapan Penelitian



Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel utama yaitu minat peserta **dan** motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik.

Table 1. Research Variables and Indicators

Variabel	Indikator	Jumlah Pernyataan
Minat	Minat terhadap gerakan	5
	Minat terhadap musik	5
	Minat sosial dan fungsional	5
Motivasi	Kesenangan dan kepuasan	5
	Tantangan	5

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean) dan persentase dari jawaban responden. Hasil analisis kemudian dikategorikan ke dalam beberapa tingkat kategori untuk menggambarkan tingkat minat dan motivasi peserta terhadap kegiatan senam aerobik.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 10 responden yang merupakan peserta aktif kegiatan senam aerobik. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase untuk menggambarkan profil minat dan motivasi peserta.

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor manfaat kesehatan dan interaksi sosial menjadi pendorong utama minat peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan interaksi sosial, kesejahteraan psikologis, serta partisipasi dalam aktivitas fisik masyarakat (Eime et al., 2022; Huang et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik menjadi faktor dominan yang mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan senam aerobik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu seperti rasa senang, kepuasan, serta keinginan untuk meningkatkan kemampuan diri. Temuan ini sejalan dengan teori self-determination yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam mempertahankan perilaku aktivitas fisik secara berkelanjutan (Hagger & Chatzisarantis, 2021; Ng et al., 2021).

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta senam aerobik berada pada kelompok usia produktif. Kelompok usia 26–35 tahun memiliki persentase tertinggi yaitu 40%, diikuti oleh kelompok usia 15–25 tahun sebesar 30%, kelompok usia 36–45 tahun sebesar 20%, dan kelompok usia di atas 45 tahun sebesar 10%. Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian lebih diminati oleh kelompok perempuan usia produktif. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik kegiatan senam aerobik yang umumnya lebih populer di kalangan perempuan karena berkaitan dengan upaya menjaga kebugaran tubuh, kesehatan, serta penampilan fisik.

2. Tingkat Minat Peserta Senam Aerobik

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat minat peserta terhadap kegiatan senam aerobik berada pada kategori sangat berminat dengan nilai rata-rata sebesar 3,7. Rincian nilai rata-rata pada setiap dimensi minat dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Tingkat Minat Peserta Senam Aerobik

Dimensi Minat	Rata-rata Skor	Kategori
Minat terhadap gerakan	3,8	Sangat Berminat
Minat terhadap musik	3,5	Berminat
Minat sosial dan fungsional	3,9	Sangat Berminat
Rata-rata keseluruhan	3,7	Sangat Berminat

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dimensi minat tertinggi terdapat pada aspek sosial dan fungsional dengan skor rata-rata 3,9. Hal ini menunjukkan

bahwa peserta mengikuti senam aerobik terutama karena ingin memperoleh manfaat kesehatan serta kesempatan untuk berinteraksi sosial dengan peserta lainnya. Selain itu, minat terhadap gerakan senam juga tergolong sangat tinggi dengan nilai rata-rata 3,8. Hal ini menunjukkan bahwa variasi gerakan yang diberikan oleh instruktur mampu menarik perhatian dan membuat peserta menikmati kegiatan senam aerobik.

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor manfaat kesehatan dan interaksi sosial menjadi pendorong utama minat peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas senam aerobik tidak hanya memberikan manfaat kebugaran fisik tetapi juga memperkuat hubungan sosial antar peserta dalam kegiatan olahraga rekreasi.

3. Tingkat Motivasi Peserta Senam Aerobik

Selain minat, penelitian ini juga menganalisis tingkat motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik. Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi peserta berada pada kategori **sangat tinggi** dengan nilai rata-rata sebesar **3,9**. Rincian nilai rata-rata pada setiap indikator motivasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Table 2. Tingkat Motivasi Peserta Senam Aerobik

Indikator Motivasi	Rata-rata Skor	Kategori
Kesenangan dan kepuasan	4,0	Sangat Setuju
Tantangan	3,7	Sangat Setuju
Rata-rata keseluruhan	3,9	Sangat Setuju

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa indikator kesenangan dan kepuasan memperoleh nilai tertinggi yaitu 4,0. Hal ini menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan senam aerobik karena merasakan kesenangan serta kepuasan setelah melakukan aktivitas olahraga tersebut. Selain itu, indikator tantangan juga memperoleh nilai yang tinggi yaitu 3,7, yang menunjukkan bahwa peserta merasa tertantang untuk meningkatkan kemampuan fisik dan menguasai berbagai gerakan senam aerobik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa **motivasi intrinsik** menjadi faktor dominan yang mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan senam aerobik.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu seperti rasa senang, kepuasan, serta keinginan untuk meningkatkan kemampuan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam mempertahankan partisipasi seseorang dalam aktivitas olahraga dibandingkan motivasi ekstrinsik.

4. Analisis Keberhasilan Metode Penelitian

Penggunaan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini terbukti mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat minat dan motivasi peserta senam aerobik. Instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,875 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik. Dengan demikian, metode yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap valid dan mampu menghasilkan data yang dapat menggambarkan kondisi sebenarnya dari objek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan penelitian telah tercapai, yaitu memperoleh gambaran mengenai tingkat minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Tingginya tingkat minat dan motivasi peserta menunjukkan bahwa kegiatan senam aerobik di sanggar tersebut mampu memberikan manfaat fisik dan psikologis yang dirasakan oleh para peserta.

5. Keterbatasan Penelitian dan Tindak Lanjut

Meskipun penelitian ini berhasil memberikan gambaran mengenai profil minat dan motivasi peserta senam aerobik, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif kecil yaitu hanya melibatkan 10 responden sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan deskriptif sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab akibat antara minat, motivasi, dan tingkat partisipasi peserta dalam kegiatan senam aerobik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, minat peserta terhadap kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari keinginan peserta untuk mengikuti latihan secara rutin, antusiasme selama kegiatan berlangsung, serta kesediaan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam senam aerobik (Alif and Sudirjo 2019; Dwijayanti and Firdaus 2022). Tingginya minat tersebut menunjukkan bahwa senam aerobik dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan memberikan manfaat bagi kesehatan.

Menurut (Heri 2019; Murdiansyah 2021) minat adalah rasa suka dan ketertarikan pada suatu aktivitas tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Semakin besar minat seseorang terhadap suatu kegiatan, semakin besar pula kecenderungannya untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut. Dengan demikian, tingginya partisipasi peserta senam aerobik dapat mencerminkan adanya minat yang baik terhadap olahraga tersebut.

Selain minat, motivasi peserta juga berperan penting dalam keikutsertaan mereka mengikuti senam aerobik. Motivasi yang muncul dapat berasal dari faktor intrinsik, seperti keinginan menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, dan memperoleh kepuasan pribadi (Asyhari, Latuheru, and Rahmi 2025; Sinaga, Muzaffar, and Adrizal 2026). Sementara itu, motivasi ekstrinsik dapat berupa dukungan teman, lingkungan sanggar yang nyaman, instruktur yang kompeten, serta suasana latihan yang menyenangkan.

Menurut (Muhammad 2016; Saptono 2016; Supriani, Ulfah, and Arifudin 2020) motivasi merupakan dorongan yang muncul karena adanya kebutuhan yang ingin dipenuhi. Dalam konteks senam aerobik, kebutuhan akan kesehatan, kebugaran, serta interaksi sosial dapat menjadi faktor yang mendorong peserta untuk terus mengikuti kegiatan senam. Selain itu, teori motivasi dari Uno (2021) menjelaskan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian olahraga rekreasi yang menunjukkan bahwa minat yang tinggi akan meningkatkan motivasi

berolahraga, sedangkan motivasi yang kuat akan mendorong konsistensi seseorang dalam mengikuti aktivitas fisik (Dwijayanti et al. 2025; Febrianti 2022). Oleh karena itu, pengelola Sanggar Senam Ulak Patian perlu mempertahankan kualitas instruktur, variasi gerakan senam, serta suasana latihan yang menyenangkan agar minat dan motivasi peserta tetap tinggi.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat minat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian berada pada kategori sangat tinggi. Minat peserta terutama dipengaruhi oleh aspek sosial dan fungsional, yang menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan senam aerobik tidak hanya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga untuk memperoleh kesempatan berinteraksi sosial dengan peserta lainnya. Selain itu, motivasi peserta didominasi oleh motivasi intrinsik yang tercermin dari tingginya rasa senang dan kepuasan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan senam aerobik. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian mampu memberikan pengalaman olahraga yang positif bagi peserta sehingga mendorong partisipasi yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode survei deskriptif yang digunakan mampu memberikan gambaran empiris mengenai tingkat minat dan motivasi peserta senam aerobik. Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengelola sanggar senam untuk terus mempertahankan kualitas program latihan, variasi gerakan, serta suasana sosial yang mendukung agar minat dan motivasi peserta tetap terjaga. Dengan memahami faktor yang mempengaruhi partisipasi peserta, pengelola sanggar dapat merancang program olahraga yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang relatif kecil menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih besar. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan deskriptif sehingga belum mampu menjelaskan

hubungan sebab akibat antara minat, motivasi, dan partisipasi olahraga. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel utama yaitu minat dan motivasi tanpa mempertimbangkan faktor lain yang mungkin mempengaruhi partisipasi peserta dalam kegiatan olahraga.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan metode analisis yang lebih komprehensif seperti analisis korelasi atau regresi untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain seperti kualitas instruktur, fasilitas olahraga, dukungan sosial, serta faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga, khususnya dalam kegiatan senam aerobik.

5. Referensi

- Arfanda, P. E., Hasmyati, H., Syahrudin, S., Aprilo, I., Arimbi, A., Mappaompo, M. A., Latuheru, R. V., Puspodari, P., & Putera, S. H. P. (2023). Rote low impact aerobics dance and video low impact aerobics dance can increase concentration in adolescents. *Journal of Sport Science and Education*, 8(1), 21–28. <https://doi.org/10.26740/jossae.v8n1.p21-28>.
- Alif, Muhammad Nur, and Encep Sudirjo. 2019. *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Asyhari, Hasbi, Ricardo V Latuheru, and Silatul Rahmi. 2025. "Sosialisasi Senam Aerobik Untuk Meningkatkan VO2 Max Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2):236–46.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2022). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 19(1), 45–52. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0236>
- Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2023). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review. *British Journal of Sports Medicine*, 57(4), 205–212. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105891>

- Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2022). Physical activity patterns and health benefits: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2876. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052876>.
- Dwijayanti, Karlina, and Mokhammad Firdaus. 2022. "Pengaruh Senam Aerobik High Impact Dan Low Impact Terhadap Kadar Lemak Pada Karang Taruna Putra." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 8(2):407–13.
- Dwijayanti, Karlina, Agustanico Dwi Muryadi, Arif Rohman Hakim, Rima Febrianti, and Mokhammad Firdaus. 2025. "Implementasi Senam Aerobik Mahasiswa KKN UTP Untuk Menjaga Kebugaran Tubuh." *PROFICIO* 6(1):1058–63.
- Dwyer, T., Pascoe, M., & Bailey, A. (2021). The mental health benefits of physical activity in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(4), 324–329. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000703>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2022). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 98. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01345-1>
- Firdaus, M. (2022). The effect of high impact and low impact aerobic exercise on body fat levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 407–413.
- Febrianti, Naeluva Mia. 2022. "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anggota Sanggar Senam Gabhan Jaya Randudongkal."
- Gandasari, M. F., Manurung, J. S. R., Arisman, A., Anugrarista, E., Yantiningsih, E., Siskariyanti, S., & Riswandi, N. (2021). Creative gymnastics competition as an effort to improve creativity and physical fitness. *Journal Berkarya: Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 108–114.
- Haikal, H., & Nugroho, E. D. (2023). Health promotion through gymnastics video to overcome tuberculosis risk factors. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(4), 1175–1180. <https://doi.org/10.54082/jamsi.808>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2021). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–37. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1784555>
- Heri, Totong. 2019. "Meningkatkan Motivasi Minat Belajar Siswa." *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 15(1).
- Huang, C., Zhang, Y., & Yang, Y. (2023). Exercise participation and psychological well-being: Evidence from physical activity studies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1156324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1156324>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., & Blair, S. N. (2022). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. *The Lancet Global Health*, 10(6), e893–e903. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00123-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00123-4)

- Liu, Y., Wang, M., & Wang, Q. (2024). The influence of physical exercise on mental health and social interaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 1456. <https://doi.org/10.3390/ijerph21031456>
- Maher, J. P., & Conroy, D. E. (2021). Motivation and physical activity behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101906. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101906>
- Muhammad, Maryam. 2016. "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran." *Lantanida Journal* 4(2):87–97.
- Murdiansyah, Dimas Reky Tri. 2021. "Survei Minat Ekstrakurikuler Olahraga Pencak Silat Pelajar Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Waru (Smpn 3 Waru)." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9(04):57–64.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2021). Self-determination theory applied to health contexts. *Perspectives on Psychological Science*, 16(3), 565–587. <https://doi.org/10.1177/1745691620973005>
- Rhodes, R. E., & Kates, A. (2022). Can the physical activity intention-behavior gap be addressed? *Sports Medicine*, 52(5), 1081–1093. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01579-7>
- Saptono, Yohanes Joko. 2016. "Motivasi Dan Keberhasilan Belajar Siswa." *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 1(1):181–204.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A., Perez, L. G., Richards, J., & Hallal, P. C. (2022). Progress in physical activity over the past decade. *The Lancet*, 398(10298), 2047–2058. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01272-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01272-8)
- Smith, L., Jacob, L., Trott, M., Yakkundi, A., Butler, L., Barnett, Y., Armstrong, N. C., McDermott, D., & Tully, M. A. (2022). The association between physical activity and mental health. *BMC Public Health*, 22, 135. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12554-7>
- Sinaga, Riska, Ahmad Muzaffar, and Mohd Adrizal. 2026. "Motivasi Siswa Terhadap Penerapan Senam Aerobik Di Sekolah Semi Militer SMA Titian Teras Jambi." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 7(2):556–62.
- Supriani, Yuli, Ulfah Ulfah, and Opan Arifudin. 2020. "Upaya Meningkatkan Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran." *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan* 1(1):1–10.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Implementation of rhythmic gymnastics in improving children's motor skills. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2022). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 37(5), 541–547. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000977>

World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2023*. Geneva: World Health Organization