

**SURVEI MINAT OLAHRAGA *GYM* PADA MEMBER FITNES ARJUNA
DI KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :
NUGROHO CAHYO UTOMO
NPM : 19.1.01.09.0069

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:
NUGROHO CAHYO UTOMO
NPM: 19.1.01.09.0069

Judul:
**SURVEI MINAT OLAHRAGA *GYM* PADA MEMBER FITNES ARJUNA
DI KABUPATEN NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskresek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 11 Januari 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M,Or
NIDN: 0711038802

Skripsi oleh:
NUGROHO CAHYO UTOMO
NPM: 19.1.01.09.0069

Judul:
**SURVEI MINAT OLAHRAGA GYM PADA MEMBER FITNES ARJUNA
DI KABUPATEN NGANJUK.**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 11 Januari 2024
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Anis Zawawi, M.Or
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.
3. Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or

Mengetahui,
Dekan FIKS UN PGRI Kediri

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nugroho Cahyo Utomo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk, 10 Desember 1999
NPM : 19.1.01.09.0069
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 Penjaskresk

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Januari 2024
Yang Menyatakan

NUGROHO CAHYO UTOMO
NPM: 19.1.01.09.0069

MOTTO

Percayalah kepada ALLAH SWT Ketika segala sesuatu tidak berjalan seperti yang kamu harapkan. ALLAH SWT memiliki rencana yang baik untuk dirimu, dan jangan lah kamu melupakan jasa-jasa kedua orang tua mu yang sudah memberikan segalanya untuk mu.

PERSEMBAHAN

Ucapan Puji syukur kepada Allah SWT, yang selalu memberikan rahmatnya sehingga saya diberikan kekuatan dan kesabaran dalam mengerjakan Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Dwi Santoso dan ibunda tercinta Juwariyah yang selalu sabar menghadapi dan membina anak-anaknya.
2. Bapak Anis Zawawi, M.Or. dan Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, mengarahkan, dan memotivasi penulis dalam proses penulisan skripsi dengan sepenuh hati.
3. Pengurus Tempat Fitnes Arjuna Bapak Ivin yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian.
4. Teman-teman 4 (B) yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
5. Suport dari pihak luar yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu
6. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi

ABSTRAK

Nugroho Cahyoi Utomo, 2023, Survei Minat Olahraga *Gym* pada Member Fitnes Arjuna di Kabupaten Nganjuk, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UNP Kediri, 2023.

Kata Kunci : Minat, *Gym*, Fitnes

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana minat olahraga *gym* pada Member Fitnes Arjuna di Kabupaten Nganjuk? Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar minat member Fitnes Arjuna pada olahraga *gym* di Kabupaten Nganjuk.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Populasinya adalah member fitness center di Kabupaten Nganjuk. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh member fitness Arjuna yang berjumlah 60 member. Sampel diambil dengan kriteria tertentu dan diperoleh sebesar 40 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Selanjutnya data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar member Fitnes Arjuna Nganjuk memiliki minat kategori sedang terhadap olahraga *gym*. Mereka merasa senang melakukan latihan, merasa bugar, bersemangat, dan memandang olahraga *gym* sebagai hobi yang memenuhi keinginan mereka. Member ini merasakan kepuasan emosional dari latihan dan memiliki motivasi kuat untuk berlatih secara rutin. Mereka juga tertarik pada pengembangan cabang olahraga tertentu, seperti binaraga, angkat beban, dan *bodybuilding*, dan ingin mendapatkan bimbingan dari trainer. Motivasi member dalam olahraga *gym* lebih didorong oleh faktor internal, seperti kepuasan pribadi dan penampilan tubuh, daripada faktor eksternal, seperti pengaruh teman.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Survei Minat Olahraga Gym Pada Member Fitnes Arjuna Di Kabupaten Nganjuk”.

Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. Selaku Kaprodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Anis Zawawi, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Serta Pihak Lain Yang Tidak Bisa Saya Sebutkan Satu Per Satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya

harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca.

Kediri, 11 Januari 2024

Nugroho Cahyo Utomo
19.1.01.09.0069

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Batasan Masalah.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR	
A. Kajian Teori	7
1. Fitness.....	7
2. Motivasi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Minat.....	Error! Bookmark not defined.
4. Pengertian Latihan	19
5. Tujuan Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Kehadiran Peneliti.....	28

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Sumber Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Fitnes Arjuna Nganjuk	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	20
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Minat Merasa Senang Melakukan Latihan Fitnes.....	36
Tabel 4.2 Minat Merasa Bugar Setelah Melakukan Fitnes	37
Tabel 4.3 Minat Merasa Bersemangat Melakukan Fitnes.....	37
Tabel 4.4 Minat Melakukan Latihan Karena Hobi	38
Tabel 4.5 Minat Keinginan Tercapai dalam Melakukan Latihan	39
Tabel 4.6 Minat Melakukan Latihan Karena Keinginan Sendiri	39
Tabel 4.7 Minat Mengembangkan Cabang Olahraga	40
Tabel 4.8 Minat Mendapatkan Penampilan Tubuh yang Menarik.....	41
Tabel 4.9 Minat Tampil Menarik di Hadapan Pasangan.....	41
Tabel 4.10 Minat Memperlihatkan Penampilan di Hadapan Teman-Teman.....	42
Tabel 4.11 Minat Memperlihatkan Penampilan di Hadapan Teman-Teman.....	43
Tabel 4.12 Minat Memenuhi Kebutuhan Kesehatan.....	43
Tabel 4.13 Minat Meningkatkan Daya Tahan Fisik	44
Tabel 4.14 Minat Karena Dorongan dari Orang Lain	45
Tabel 4.15 Minat Karena Terpengaruh dari Teman.....	45
Tabel 4.16 Minat Karena Tantangan dari Orang Lain	46
Tabel 4.17 Kategori Minat Olahraga <i>Gym</i> pada Member Fitnes Arjuna Nganjuk	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	28
Gambar 4.1 Gambaran Umum Fitnes Arjuna Nganjuk	35

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kesehatan jasmani adalah hal yang diidamkan oleh setiap individu, yang merujuk pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan menjalankan fungsi organ tubuh secara efisien tanpa kelelahan berlebihan atau terlalu banyak bekerja. Kesegaran jasmani, atau yang sering disebut sebagai kebugaran fisik, lebih dari sekadar ketahanan tubuh. Menurut Putra Michael (2018), kebugaran fisik mencakup kapasitas seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa merasa terlalu lelah. Dalam pengembangan ini, kebugaran fisik memainkan peran penting dalam memastikan bahwa tubuh tidak hanya mampu berfungsi optimal, tetapi juga dapat menanggapi tuntutan berbagai situasi dengan daya tahan yang baik, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian, menjaga kebugaran fisik menjadi kunci untuk mencapai kesehatan jasmani yang optimal.

Kebugaran dalam olahraga adalah kegiatan olahraga yang dapat dilakukan secara teratur atau tidak teratur untuk membangun tubuh atau otot fisik (Hidayat, 2016). Setiap olahraga memerlukan seperangkat keterampilan fisik yang berbeda, dan pembinaan yang teratur dan telah ditentukan diperlukan untuk mengembangkan keterampilan fisik yang kuat. Latihan beban menjadi populer dalam masyarakat untuk kesehatan dan penampilan (Rachman, 2016), dengan fitness diakui sebagai olahraga langsung yang berkontribusi pada kebugaran tubuh.

Fitnes melibatkan latihan beban, kardiovaskular, dan aerobik, serta makanan sehat dan istirahat yang cukup. Pentingnya menjaga keseimbangan aktivitas antara latihan beban, olahraga, dan istirahat untuk menjaga kebugaran dan kekuatan tubuh. Latihan beban diidentifikasi sebagai salah satu bentuk latihan yang efektif dalam membangun kekuatan otot.

Latihan kebugaran tidak hanya terfokus pada aktivitas kardiovaskular, melainkan juga mencakup gerakan yang merangsang pertumbuhan otot (Faidilah, 2006). Penggunaan beban eksternal, seperti dumbel dan barbel, telah terbukti efektif untuk meningkatkan kekuatan otot, pembentukan massa otot, dan fleksibilitas tubuh. Proses fisiologis seperti hipertrofi otot, pemuaiian pembuluh darah kapiler otot, dan pemuaiian jaringan ikat otot menjadi dasar dalam merancang program latihan yang optimal. Dengan memahami prinsip-prinsip tersebut, maka pengembangan program latihan yang terarah dapat memberikan manfaat maksimal bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, termasuk peningkatan kekuatan, massa otot, dan fleksibilitas, serta mengurangi risiko cedera.

Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan berbagai cara, termasuk di lingkungan pendidikan dan penggunaan fasilitas umum seperti *jogging track*. Pusat kebugaran atau *fitness center*, tetap menjadi pilihan populer di masyarakat. Dewasa ini, pusat kebugaran telah menjadi fenomena yang menjamur bagi mereka yang mengidamkan tubuh yang atletis. Berkembangnya pusat kebugaran tidak hanya terletak pada ketersediaan peralatan yang canggih, melainkan juga pada penawaran variasi latihan yang beragam, membuka peluang bagi para pengunjung

untuk mengeksplorasi berbagai metode dan teknik. Fasilitas ini bukan sekadar menyediakan peralatan yang berkualitas, tetapi juga memperhatikan aspek keberagaman latihan guna mencegah kejenuhan dan menjaga motivasi para anggotanya. Hal ini memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan dan menantang, menjadi pusat inovasi dalam dunia kebugaran (Faidilah 2006).

Terdapat banyak pusat kebugaran di kota Nganjuk, yang tetap diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Salah satunya adalah sebuah pusat kebugaran yang terletak di Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Nganjuk, yaitu Fitnes Arjuna. Pusat kebugaran ini cukup populer dan menjadi tempat tujuan untuk berolahraga bagi masyarakat di sekitarnya. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti diketahui bahwa mayoritas member fitnes adalah laki-laki usia muda. Kedatangan setiap member ke pusat kebugaran tentu dipengaruhi oleh motivasi yang beragam. Ada yang termotivasi untuk memperoleh peningkatan kesehatan, sementara yang lain termotivasi untuk meningkatkan penampilan fisik. Ada yang termotivasi untuk mencari hiburan atau sebagai manajemen stres. Ada juga yang termotivasi mencari teman dan membangun hubungan sosial.

Motivasi memainkan peran krusial dalam membentuk minat member untuk datang ke pusat kebugaran. Motivasi mencakup berbagai faktor, seperti keinginan untuk meningkatkan kesehatan, mencapai tujuan kebugaran pribadi, atau bahkan mencari keseimbangan mental. Kurangnya minat terhadap kebugaran bisa disebabkan oleh berbagai alasan, seperti ketidaknyamanan dalam aktivitas tertentu, kurangnya pemahaman akan manfaatnya, atau kurangnya dukungan dan

dorongan dari lingkungan sekitar. Untuk meningkatkan minat terhadap kebugaran, penting untuk menemukan jenis aktivitas yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan member, serta memberikan motivasi dan dukungan yang cukup.

Bertolak dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk menggali lebih jauh tentang minat member *Fitness Arjuna* dengan mengangkat judul penelitian: **“Survei Minat Olahraga *Gym* pada Member *Fitness Arjuna* di Kabupaten Nganjuk”**.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan permasalahan yang berkaitan dengan judul yang telah ditetapkan oleh penulis, yaitu: bagaimana minat olahraga *gym* pada Member *Fitness Arjuna* di Kabupaten Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

Dalam menjalankan penelitian tentang suatu masalah, penting untuk memiliki target yang jelas dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks ini, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui minat olahraga *gym* pada anggota *Fitness Arjuna* di Kabupaten Nganjuk.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian mengenai pengembangan olahraga fitness di Kabupaten Nganjuk ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang *fitness* dan sebagai bahan acuan penelitian lanjut mengenai minat member *fitness* dalam olahraga *fitness* di Kabupaten Nganjuk dan diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Fitnes

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pemilik dan pengelola mengenai preferensi dan harapan para anggota, sehingga dapat diidentifikasi perbaikan guna meningkatkan kualitas pelayanan. Juga diharapkan menjadi panduan strategis untuk mengembangkan inisiatif yang berfokus pada peningkatan pengalaman anggota. Melalui penerapan inovasi dan teknologi, tempat kebugaran dapat meningkatkan minat para anggota, sehingga dapat bersaing di pasar lokal.

b. Bagi Member Fitnes

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi para member *gym* tentang aspek-aspek pelayanan yang dapat membentuk minat olahraga *gym*

pada suatu tempat fitness. Dengan demikian member dapat menjadi konsumen yang lebih rasional.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat terhadap olahraga *gym* dan dapat mencetak atlit-atlit *gym* dari kalangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Muhamad Zainal dan Dita Yuliastrid. (2022). Survei Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.10 (1). P.17–26.
- Antonius, Desvid (2022). *Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Di Taman Bungkul Surabaya*. 31–36.
- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2022). *Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitnes Life Sogo Gym*. 2485, 161–171.
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Faidilah, K. S. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran. Fitness Center* . FIK UNY. Klinik Kebugaran.
- Gunawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif. Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, T. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 4(3), 669-673.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kumbara, Hengki. (2019). Survei Minat Member yang Mengikuti Fitness pada Pusat Kebugaran Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol.2 (2). P.122-129.
- Kusuma, Bayu Aji. (2016). *Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo*. 5(2).

- Muhibbin, Syah. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muttaqin, A., & Jafar, M. (2016). *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)*. 2, 100–113.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Purnomo, Handoko Dwi, Dr. H. Isbondi Tjahjono, M. K. (2016). *Kepuasan Member Pada Program Personal Trainer di Celebrity Fitness Supermall*. 1–9.
- Stanton, William J, (2002). *Prinsip Pemasaran*. Edisi 7. Alih Bahasa: Y. Lamarto dan Sadu Sunda. Jakarta: Erlangga.
- Umam, Khaerul. (2012). *Perilaku Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Usman, Husaini. (2013). *Manajemen*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Satria, S. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dengan Latihan Lateral Run terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.
- Saydam, Gouzali. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Human Resource Management: Suatu Pendekatan Mikro*. Jakarta: Penerbit Djiambatan.
- Sudirman, A.M. (2000). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Suhardi. (2013). *The Science of Motivation: Kitab Motivasi*. Jakarta: PT. Elex. Media Komputindo.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

