

**STUDI MINAT MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP SENAM AEROBIK**Herin Suhesti¹, Maidarman²^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Univeristas Negeri PadangE-mail: herinsuhesti310@gmail.com¹, maidarman@gmail.com²**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga terhadap senam aerobik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga. Dengan sampel yang digunakan berjumlah 62 orang yang terdiri dari 49 laki-laki dan 13 orang perempuan yang diambil secara *Simple Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Uji reabilitas sebesar 0,901. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan analisis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik secara keseluruhan berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebanyak 3 mahasiswa 3,23% mempunyai minat sangat rendah, 16 mahasiswa 29,03% mempunyai minat rendah, 23 mahasiswa 37,10% mempunyai minat sedang, 18 mahasiswa 29,03% mempunyai minat tinggi dan 2 mahasiswa 3,23% mempunyai minat sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar minat mahasiswa program studi pendidikan kepeleatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik pada kategori sedang terhadap senam aerobik.

Kata Kunci : minat; mahasiswa; senam aerobik.**PENDAHULUAN**

Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah “serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga” (Santoso,2012). Olahraga sangat penting dan sangat bermanfaat bagi manusia karena olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Banyak olahraga yang bisa dilakukan semua manusia baik anak-anak, remaja, ataupun orang tua. Terdapat banyak cara ataupun metode yang mudah dan bisa dilakukan semua orang tanpa memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks yaitu “senam aerobik”. Senam aerobik merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan selalu kreatif. Gerakannya selalu berubah-ubah tidak dominan hanya pada satu gerakan saja membuat orang melakukannya tidak jenuh. Senam aerobik adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, serta penggunaan sistem energi dan oksigen yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan

kebugaran tubuh serta tujuan latihan lain yang relevan dan penggalian nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Senam Aerobik menurut Marta Dinata (2005:5) adalah “Serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu”. Dalam senam aerobik merupakan koordinasi antara musik dengan gerakan, maka musik yang dipilih harus memiliki ciri-ciri yaitu Beat per Minute (BPM), istilah dalam bahasa Indonesia beat per minute adalah ketukan per menit bagi sebuah lagu. Senam aerobik adalah suatu rangkaian dari latihan-latihan aerobik seperti jogging, running, walking, dan jumping yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dengan musik yang menyatu dengan gerakan, dengan memperhatikan gerakangerakan lengan, pinggang, tungkai yang bisa dilakukan sendiri-sendiri atau kelompok.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan ketika mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang tepatnya pada program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, ternyata mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga kurang mempunyai perhatian dan ketertarikan terhadap mata kuliah senam aerobik dikarenakan merupakan salah satu matakuliah pilihan, dan juga dapat dilihat dari UK senam aerobik yang ada di UNP yang bernama Aerofit disana juga dapat di lihat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga sedikit yang ikut bergabung dalam Unit Kegiatan Aerofit.

Menurut Slameto (2010: 180) Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Noeng Muhajir dalam Prasetyono (2008: 54) minat adalah kecenderungan afektif (perasaan, emosi) seseorang untuk membentuk aktifitas. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Surya (2003: 10) minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek. Sependapat dengan di atas, Djaali (2008: 121) menyatakan bahwa minat pada dasarnya merupakan penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Minat sangat besar pengaruhnya dalam mencapai prestasi dalam suatu pekerjaan, jabatan, atau karir. Tidak akan mungkin orang yang tidak berminat terhadap sesuatu pekerjaan dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan baik. Minat adalah kecenderungan hati yang

tinggi terhadap sesuatu (Saraswati, 2008). Terbentuknya minat diawali oleh perasaan senang dan sikap positif.

Minat adalah kecenderungan subjek yang menetap untuk merasa tertarik pada bidang studi atau pokok bahasan tertentu dan senang mempelajari materi tersebut (Muhaimin, 1994:8). Minat merupakan kecenderungan afektif seseorang untuk membuat pilihan aktivitas, kondisi-kondisi individual dapat merubah minat seseorang sehingga dapat dikatakan minat itu tidak stabil (Muhajir,1992:64). Menurut kamus umum bahasa indonesia Minat adalah perhatian, kesukaan, kecenderungan hati kepada sesuatu (Poerwodarminta, 1973:650). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997:10) Minat adalah kecendrungan hati yang tinggi terhadap sesuatu keinginan. Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa minat adalah kecenderungan seseorang terhadap sesuatu yang mereka sukai.

Minat yang ada pada diri seseorang akan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Slameto (2003:180) faktor-faktor yang mempengaruhi minat adalah faktor internal dan faktor eksternal. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Elizabeth B. Hurlock (1978:137) faktor-faktor yang mempengaruhi minat anak pada sekolah antara lain : (1) faktor internal yaitu pengalaman dini sekolah, anak yang secara fisik dan intelektual telah siap untuk sekolah dan mempunyai sikap positif terhadap sekolah, biasanya dengan adanya perhatian, kesenangan, dan kemauan, (2) faktor eksternal, antara lain: adanya pengaruh orang tua, sikap saudara kandung, sikap teman sebaya, penerimaan oleh sekelompok teman sebaya, hubungan guru dan murid, dan keadaan lingkungan,

Berdasarkan hal tersebut, muncullah sebuah keinginan dari peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik”

METODE

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif. Hasil penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan suatu yang sedang terjadi apa adanya sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan.

Populasi dan Sampel

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah yang diambil dari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Jadi sampel yang dimaksud adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2018 yang terdiri dari 13 orang perempuan dan 49 orang laki-laki.

Teknik Pengumpulan Data

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini adalah angket atau questioner. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012). Menurut Sugiyono (2011: 81) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tertentu. Dengan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan pedoman untuk menyusun item-item, tiap item mempunyai gradasi dari positif (favorable) sampai negatif (unfavorable). Adapun cara penilaian jawaban angket dalam penelitian ini mengacu kepada skala likert tersebut: (a) sangat setuju, (b) setuju, (c) ragu-ragu, (d) tidak setuju, dan (e) sangat tidak setuju.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan statistik deskriptif sederhana dengan menghitung frekuensi dan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F= frekuensi

P= persentase

N= Jumlah Responden

HASIL

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga terhadap senam aerobik. Data penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden. Data minat sebelumnya dianalisis akan dideskripsikan, dengan tujuan untuk mempermudah penyajian data penelitian. Minat dalam senam aerobik diamati dalam dua faktor yaitu faktor internal yang terdiri atas indikator perhatian, kesenangan, kemauan dan faktor eksternal terdiri dari indikator dorongan orang tua, dorongan guru, dorongan teman sebaya dan keadaan lingkungan.

a. Faktor Internal

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dari faktor internal diukur dengan angket yang berjumlah 43 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 140,02 standar deviasi sebesar 23,65. Distribusi frekuensi faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Faktor Internal

Interval	Kategori	Persentase (%)
176	Sangat Tinggi	6,45
$152 \leq X < 176$	Tinggi	24,19
$128 \leq X < 151$	Sedang	40,32
$104 \leq X < 127$	Rendah	22,58
103	Sangat Rendah	6,45
Jumlah		100

1. Indikator Perhatian

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dengan indikator perhatian diukur dengan angket yang berjumlah 13 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 42,19 dan standar deviasi sebesar 6,89. Distribusi frekuensi faktor intrinsik dengan indikator perhatian dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angktn 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Indikator Perhatian

Interval	Kategori	Persentase (%)
55	Sangat Tinggi	3,23
48 ≤ 54	Tinggi	24,19
41 ≤ 47	Sedang	32,26
34 ≤ 40	Rendah	30,65
33	Sangat Rendah	9,68
Jumlah		100

2. Indikator Kesenangan

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dengan indikator kesenangan diukur dengan angket yang berjumlah 11 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 37,26 dengan standar deviasi sebesar 6,28. Distribusi frekuensi faktor internal dengan indikator kesenangan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Indikator Kesenangan.

Interval	Kategori	Persentase (%)
47	Sangat Tinggi	6,45
40 ≤ 46	Tinggi	25,81
33 ≤ 39	Sedang	43,55
26 ≤ 32	Rendah	19,35
25	Sangat Rendah	4,84
Jumlah		100

3. Kemauan

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dengan indikator kemauan diukur dengan angket yang berjumlah 19 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata 60,56 dengan standar deviasi 10,55. Distribusi frekuensi faktor internal dengan indikator kemauan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Indikator Kemauan

Interval	Kategori	Persentase
78	Sangat Tinggi	4,84
67 ≤ 77	Tinggi	24,19
56 ≤ 66	Sedang	38,71
45 ≤ 55	Rendah	25,81
44	Sangat Rendah	6,45
Jumlah		100

b. Faktor Eksternal

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dari faktor eksternal diukur dengan angket yang berjumlah 11 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rerata 35,73 dengan standar deviasi sebesar 8,84. Distribusi frekuensi faktor eksternal dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Faktor Eksternal

Interval	Kategori	Persentase (%)
46	Sangat Tinggi	12,90
46 ≤ 53	Tinggi	35,48
30 ≤ 37	Sedang	29,03
22 ≤ 29	Rendah	14,52
≤ 21	Sangat Rendah	8,06
Jumlah		100

1. Indikator Dorongan Orang tua

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dari faktor eksternal indikator dorongan orang tua diukur dengan angket yang berjumlah 2 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata 5,90 dengan standar deviasi 1,74. Distribusi frekuensi faktor intrinsik dengan indikator dorongan orang tua dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik dari Berdasarkan Indikator Dorongan Orang Tua

Interval	Kategori	Persentase (%)
$X \geq 10$	Sangat Tinggi	1,61
$9 \leq X < 10$	Tinggi	16,13
$6 \leq X < 9$	Sedang	46,77
$4 \leq X < 6$	Rendah	29,03
$X < 4$	Sangat Rendah	6,45
Jumlah		100

2. Indikator Dorongan dari Guru

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dari faktor eksternal indikator dorongan dari guru diukur dengan angket yang berjumlah 3 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata 10,95 dengan standar deviasi 2,70. Distribusi frekuensi faktor eksternal dengan indikator dorongan dari guru dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Indikator Dorongan dari Guru

Interval	Kategori	Persentase (%)
$X \geq 15$	Sangat Tinggi	12,90
$12 \leq X < 15$	Tinggi	35,48
$9 \leq X < 12$	Sedang	38,71
$6 \leq X < 9$	Rendah	8,06
$X < 6$	Sangat Rendah	4,84
Jumlah		100

3. Indikator Dorongan Teman Sebaya

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dari faktor eksternal indikator dorongan teman sebaya diukur dengan angket yang berjumlah 3 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata 8,74 dengan standar deviasi

2,07. Distribusi frekuensi faktor eksternal dengan indikator dorongan teman sebaya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Indikator Dorongan Teman Sebaya

Interval	Kategori	Persentase (%)
12	Sangat Tinggi	8,06
10-11	Tinggi	30,65
8-9	Sedang	38,71
6-7	Rendah	12,90
5	Sangat Rendah	9,68
Jumlah		100

4. Keadaan Lingkungan

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik dari faktor eksternal indikator keadaan lingkungan diukur dengan angket yang berjumlah 3 butir soal. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh rata-rata 10,15 dengan standar deviasi 2,32. Distribusi frekuensi faktor eksternal dengan indikator keadaan lingkungan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Terhadap Senam Aerobik Berdasarkan Indikator Keadaan Lingkungan.

Interval	Kategori	Persentase(%)
13	Sangat Tinggi	17,74
11-12	Tinggi	32,26
9-10	Sedang	25,81
7-8	Rendah	14,52
6	Sangat Rendah	9,68
Jumlah		100

PEMBAHASAN

Menurut Sutjipto dalam Makmun (2014:136) bahwa minat adalah kesadaran seseorang terhadap suatu objek, orang, masalah, atau situasi yang mempunyai kaitan dengan dirinya. Artinya minat harus dipandang sebagai sesuatu yang sadar untuk

menaruh perhatian yang tinggi terhadap kegiatan tertentu dan mendorong orang yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Minat dalam kategori sedang menunjukkan bahwa minat mahasiswa belum mempunyai perhatian serta dorongan yang tinggi untuk melakukan senam aerobik.

Matakuliah senam aerobik merupakan matakuliah pilihan khususnya di jurusan kepelatihan. Minat mahasiswa yang dimiliki dalam memilih matakuliah senam aerobik dapat dijadikan sebagai ukuran tingkat keseriusan mahasiswa dalam mempelajari olahraga senam aerobik. Minat yang tinggi menunjukkan kuatnya dorongan pada mahasiswa untuk melakukan dan mempelajari olahraga senam aerobik. Sedangkan minat yang rendah menunjukkan dorongan yang rendah. Minat penting dimiliki mahasiswa untuk dapat melakukan dan mempelajari olahraga dengan baik sehingga memperoleh hasil yang diinginkan dan dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang baik.

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang digunakan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Slameto (2013:180) bahwa faktor internal adalah sesuatu yang membuat individu berminat yang datangnya dari dalam diri diri seperti: perhatian, kesenangan, dan kemauan. Berdasarkan analisis data faktor internal mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik adalah kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa sedang dengan persentase 40,32%.

Pada faktor internal terdiri dari tiga indikator, yakni indikator perhatian, kesenangan dan kemauan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator perhatian adalah pada kategori sedang dengan persentase 32,26%.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator kesenangan adalah pada kategori sedang dengan persentase 43,55%. Indikator kesenangan merupakan indikator dengan persentase paling banyak pada faktor internal.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator kemauan adalah pada kategori sedang dengan persentase 38,71%.

Berdasarkan deskripsi analisis data di atas, indikator perhatian merupakan indikator dengan hasil terendah diantara dua indikator lainnya dari faktor internal. Mahasiswa nampaknya tidak terlalu adanya perhatian terhadap senam aerobik karena perhatian mereka lebih tertuju kepada olahraga lain, padahal perhatian terhadap suatu obyek itu sangatlah perlu untuk mewujudkan minat yang lebih baik dalam individu masing-masing.

Minat juga dipengaruhi oleh faktor dari luar diri mahasiswa atau sering disebut dengan faktor eksternal. Menurut Slameto (2013:180) faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar diri seperti adanya: dorongan orang tua, dorongan dosen, rekan teman sebaya, keadaan lingkungan. Berdasarkan analisis data dari faktor eksternal minat mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik adalah tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa sudah tinggi dengan persentase 35,48%.

Pada faktor eksternal terdiri dari 4 indikator, yakni indikator orang tua, indikator dari guru, indikator dari teman sebaya dan indikator dari keadaan lingkungan. Hasil analisis menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator dorongan orang tua adalah pada kategori sedang dengan persentase 46,77%.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator dorongan dari guru adalah pada kategori sedang dengan persentase 38,71%.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator dorongan teman sebaya adalah pada kategori sedang dengan persentase 38,71%.

Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik yang diukur berdasarkan indikator keadaan lingkungan adalah pada kategori tinggi dengan

persentase 32,26%. Jadi pada indikator keadaan lingkungan minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik tinggi karena mereka mengetahui bahwa untuk melakukan olahraga senam aerobik tidak membutuhkan peralatan yang mahal dan biaya yang mahal.

Berdasarkan deskripsi analisis data di atas, indikator dorongan dari guru dan indikator dari dorongan teman sebaya merupakan dengan hasil menengah diantara dua indikator yang digunakan dalam faktor eksternal. Pemilihan dalam pengambilan matakuliah senam aerobik mahasiswa kurang mendapatkan informasi tentang bagaimana dosen yang mengajar pada matakuliah senam aerobik dan salah satu minat dipengaruhi oleh dorongan teman sebaya dan pada hasil saat ini dorongan teman sebaya dapat dikategorikan dalam kategori menengah berdasarkan analisis data di atas mahasiswa untuk melakukan senam aerobik malu ditertawakan oleh teman.

Minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik merupakan gabungan dari minat internal dan eksternal mahasiswa. Kedua jenis minat ini saling melengkapi dalam pembentukan minat. Dalam penelitian ini minat eksternal lebih dominan dibandingkan dengan minat internal. Jadi itu sebabnya minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik masih menengah karena minat internal atau minat yang timbul dari diri mahasiswa sendiri masih dapat dikategorikan menengah. Jika minat yang dipengaruhi dari luar diri mahasiswa sudah tinggi akan tetapi minat yang dari dalam diri mahasiswa itu sendiri masih dalam kategori sedang tentu saja minatnya masih rendah terhadap suatu objek karena minat yang tinggi akan mempermudah dalam mencapai tujuan berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebanyak 3 mahasiswa (4,84%) mempunyai minat sangat rendah, 16 mahasiswa (25,81%) mempunyai minat rendah, 23 mahasiswa (37,10%) mempunyai minat sedang, 18 mahasiswa (29,03%) mempunyai minat tinggi dan 2 mahasiswa (3,23%) mempunyai minat sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa besar minat mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 terhadap senam aerobik pada kategori sedang. Kemudian saran dari penulis hendaknya penelitian ini dapat dijadikan referensi dan untuk penelitian lebih lanjut jika dilakukan penelitian lebih lanjut hendaknya

menggunakan populasi yang lebih luas lagi serta jumlah penggunaan sampel penelitian yang lebih lanjut agar hasil penelitian lebih akurat serta lebih dikembangkannya unit kegiatan mahasiswa terutama cabang olahraga senam aerobik sebagai sarana untuk mengasah keterampilan serta menyalurkan keterampilan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dollah, A. A., Mentara, H., & Iskandar, H. Survei Minat Siswi Terhadap Olahraga Futsal Di Sman 3 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 22-30.
- Dwijayanti, K. (2015). Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, dan Mix Impact terhadap Physical Efficiency Index Ditinjau dari Denyut Nadi Istirahat. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(2).
- Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar, T. (2017). Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Tenis Lapangan Di Universitas Islam 45 Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 27-39.
- Iskandar, T. (2017). TINJAUAN MINAT BELAJAR MAHASISWA OLAHRAGA TERHADAP MATA KULIAH TENIS LAPANG DI UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 27-39.
- Khamidi, A. (2011). Kemampuan Awal, Minat Olahraga, Dan Prestasi Belajar Olahraga. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(4).
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutjipto. 2001. "Pengertian Minat". Dalam Makmun Khairani. 2014. Yogyakarta: Aswara Pressindo.
- Yusuf, R. (2017). STUDI KASUS MINAT SISWA MTs HADIL ISHLAH BILEBANTE TERHADAP OLAHRAGA RENANG. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 411-420.