

PELATIHAN SENAM *BODY LANGUAGE* DALAM MENGEMBANGKAN PROFESI INSTRUKTUR PEMULA DI KELURAHAN CIPINANG KECAMATAN PULOGADUNG, JAKARTA TIMUR

Iwan Setiawan, Setyo Purwanto

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta

iwansetiawan@unj.ac.id, setyopurwanto@unj.ac.id

Abstract

Body Language Gymnastics Training Activities in Developing the Profession of Beginner Instructors in Cipinang Village, Pulogadung District, East Jakarta City aims to provide body language exercise skills. Knowledge of body anatomical structures, systematic presentation of Body Language exercise classes (warming up, core movements and cooling) and professional ethics. The methods that will be given to participants are the lecture method, demonstration discussion and exercise methods. In order for activities to run smoothly and targets to be achieved properly, it is necessary to have sources who have knowledge of the material to be provided. The implementation of this activity will be carried out at the Talenta fitness center and target participants aged 30-40 years. The training activities will be held every Saturday for 4 meetings. The results of the study provide an overview as follows: the result of calculating the difference between the initial results and the final test that is given is an increase in the ability to lead the presentation of the body language exercise class. 1) For the systematic presentation test of 2 participants or 10% of the presentation of the body language gymnastics class, the good assessment increased to very good, 2) For the core systematic presentation test of 3 participants or 15%, the presentation of the body language gymnastics class, the good assessment increased to be very good.

Keyword: Training, Gymnastics, Body Language.

Abstrak

Kegiatan Pelatihan Senam body language dalam Mengembangkan Profesi Instruktur pemula di Kelurahan Cipinang, Kecamatan Pulogadung, Kota Jakarta Timur ini bertujuan untuk memberikan keterampilan senam body language. Pengetahuan tentang struktur anatomi tubuh, sistematis penyajian kelas senam Body language (pemanasan, gerakan inti dan pendinginan) serta Etika profesi. Metode yang akan di berikan kepada peserta adalah metode ceramah, diskusi demonstrasi dan metode latihan. Agar kegiatan dapat berjalan lancar dan target tercapai dengan baik, maka dibutuhkan narasumber yang memiliki pengetahuan mengenai materi yang akan diberikan. Pelaksanaan kegiatan ini akan di lakukan di tempat pusat kebugaran Talenta dan sasaran peserta yang berusia 30 - 40 tahun. Adapun pelaksanaan kegiatan pelatihan ini akan di laksanakan setiap hari sabtu selama 4 kali pertemuan. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di dikuti oleh masyarakat di lingkungan keurahan cipinang dan sekitarnya. Adapun tujuan pelatihan ketrampilan senam body language ini adalah untuk memberikan wawasan ketrampilan senam body language kepada peserta kegiatan. Di harapkan setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini peserta pelatihan bisa memimpin kelas senam body language dengan variasi gerakan yang baik dan benar dari pemanasan, inti dan pendinginan. Hasil penelitian memberikan gambaran sebagai berikut : hasil perhitungan selisih antara hasil awal dan test akhir yang di berikan terdapat peningkatan kemampuan memimpin penyajian kelas senam body language. 1) Untuk test penyajian sistematis pemanasan sebanyak 2 peserta atau 10% penyajian kelas senam body language penilaian baik meningkat menjadi sangat baik, 2) Untuk test penyajian sistematis inti sebanyak 3 peserta atau 15% penyajian kelas senam body language penilaian baik meningkat menjadi sangat baik.

Kata Kunci: Pelatihan, Senam, Body Language,

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Dalam rangka pembangunan bangsa dan pembentukan manusia seutuhnya, maka olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai usaha tersebut. Pembangunan yang kita laksanakan bertujuan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang maju, sejahtera lahir dan batin, termasuk sehat jasmani dan rohani. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu olahraga harus memasyarakatkan. Olahraga sangat penting untuk setiap orang, karena dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Khususnya untuk kaum hawa dan masyarakat pada umumnya olahraga membantu untuk tumbuh dan berkembang serta meningkatkan daya tahan tubuh. Ada banyak olahraga yang dapat membantu masyarakat untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar. Salah satunya sebagai opsi untuk berolahraga adalah senam aerobik. Senam aerobik dibagi menjadi: (1) lowimpact. Cocok untuk paramanula sesuai dengan ambang rangsang mereka. (2) highimpact. Cocok untuk orang yang terlatih (Hartini, 2016).

Body language merupakan senam yang membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kesegaran jasmani yang sangat efektif untuk menurunkan berat badan (Dhias Fajar Widya Permana, 2014). Senam body language adalah merupakan gabungan dari beberapa jenis senam yang sudah ada, antara lain senam pembentukan, senam nifas, dasar jazz, dan ballet. Dalam gerakan Senam Body Language ini mengutamakan gerakan-gerakan untuk kelenturan dan pembentukan otot tubuh. Manfaat lain dari mengikuti senam Body Language adalah menjaga kebugaran tubuh, menjaga keharmonisan keluarga dan menjaga stamina tubuh (<http://fortuna-aerobic.blogspot.com/2011/05/body-language.html>). Senam Body Language sendiri merupakan senam aerobik yang gerakan senamnya sering kali ditambahkan dengan menahan kontraksi otot. Daerah di sekitar pinggul dan perut adalah bagian yang paling sering dikontraksikan. Dengan melakukan kontraksi pada bagian-bagian pinggul dan perut, maka akan meningkatkan kekuatan otot perut, bokong hingga otot-otot dasar rongga panggul. (<http://sehat and sehat yukii.wordpress.com/2011/12/04/manfaat-bodylanguage>).

Kegiatan senam body language banyak dilakukan para wanita yang dengan tujuan ingin membentuk tubuh indah, bugar dan sempurna. Dengan melakukan senam body language, bisamembantumembentuk tubuh ideal. Manfaat senam body language ini akan membantu mewujudkan impian para wanita dalam membentuk tubuh. Gerakan-gerakan senam initerfokus pada bagian pinggul, perut, paha, bokong dan bagiantangan. Bagian inillah yang menjadi titik focus membentuk tubuh ideal pada wanita, Bagian tubuh itu biasanya memiliki kandungan lemak sangat banyak. Dengan melakukan senam body language, akan membuat bagian-bagian tubuh itu bebas lemak dan kencang.

Dengan perkembangan pusat-pusat kebugaran di Indonesia yang semakin lama semakin banyak. Pusat-pusat kebugaran mempromosikan kelas-kelas senam aerobik sebagai nilai jual yang sangat di minati oleh kalangan menengah ke atas salah satunya senam Bodylanguage. Dengan biaya yang tidak sedikit, banyak masyarakat yang pergi ke pusat kebugaran dengan tujuan ingin menjaga tubuh biar tetap bugar dan sehat.



Gambar : Gerakan senam Body Language
Sumber : . wordpress.com/2011/12/04/ manfaat-bodylanguage.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di lingkungan kelurahan Kota Cipinang instruktur dalam menyajikan kelas senam body language banyak gerakan yang tidak sesuai dengan gerak anatomi tubuh manusia serta penentuan beat musik tidak yang sesuai. Ini terbukti dalam latar belakang memanggil instruktur bukan disiplin ilmunya. Profesi sebagai instruktur senam masih minim dan harus mengalami perubahan – perubahan baik ketrampilannya maupun penampilannya.

Profesi adalah suatu pekerjaan yang membutuhkan ilmu pengetahuan atau keterampilan khusus sehingga orang yang memiliki pekerjaan tersebut harus mengikuti pelatihan tertentu agar dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Menurut Peter Jarvis (1983:21), pengertian profesi adalah suatu pekerjaan yang sesuai dengan studi intelektual atau pelatihan khusus dimana tujuannya untuk menyediakan pelayanan keterampilan bagi orang lain dengan upah tertentu. Sedangkan Dedi Supriyadi (1998:95), arti profesi adalah suatu pekerjaan atau jabatan yang menuntut keahlian khusus, tanggung jawab, serta kesetiaan terhadap pekerjaan tersebut. Adapun ciri – cirri profesi sebagai berikut : 1) Terdapat keahlian atau pengetahuan khusus yang sesuai dengan bidang pekerjaan, dimana keahlian atau pengetahuan tersebut didapatkan dari pendidikan atau pengalaman. 2) Terdapat kaidah dan standar moral yang sangat tinggi yang berlaku bagi para professional berdasarkan kegiatan pada kode etik profesi. 3) Dalam pelaksanaan profesi harus lebih mengutamakan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi. 4) Seorang professional harus memiliki izin khusus agar dapat menjalankan pekerjaan sesuai profesinya. 5) Pada umumnya seorang professional merupakan anggota suatu organisasi profesi di bidang tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat di simpulkan bahwa suatu profesi itu harus suatu proses pelatihan dalam mengembangkan ketrampilannya. Begitu juga bagii seorang instruktur senam aerobik body language juga harus proses latihan dalam mengembangkan ketrampilannya dan harus mempunyai legalis yang di akui.

Banyak pelatih atau instruktur yang dalam prakteknya tidak tahu, sistematis atau penyajian kelas, gerakan yang tidak sesuai dengan gerakan atom itubuh, pemilihan irama musik yang tidak sesuai (beat).Sehubungan dengan hal tersebut di atas kami terpanggi untuk memberikan sumbangsih pemikiran atau pun melakuan pelatihan guna memberikan

pengetahuan tentang Pelatihan Senam body language dalam Mengembangkan Profesi Instruktur pemula di Kel. Cipinang, Kec. Pulogadung, Jakarta timur.

Adapun judul Proposal dalam penelitian pada masyarakat ini adalah Pelatihan Senam body language dalam Mengembangkan Profesi Instruktur pemula di Kel. Cipinang, Kec. Pulogadung, Jakarta timur. Adapun harapan peneliti mudah-mudahan kegiatan pelatihan ini memotivasi peserta dalam menambah variasi senam dalam melatih sesuai dengan kaidah yang baik dan benar.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Senam body language sejenis senam aerobik merupakan senam yang dilakukan dengan memakai musik sebagai iringannya. Jenis senam ini memiliki irama tertentu dan sangat mirip dengan menari. Hanya saja, bedanya tujuan gerakan senam ini lebih ke kesehatan dan bukan pada tujuan keindahan ataupun seni seperti kegiatan menari. Tujuan dari senam aerobik (BL) adalah untuk kebugaran, kesehatan, pembentukan tubuh dan meningkatkan denyut jantung serta paru-paru untuk memperlancar peredaran darah.

Musik di dalam senam mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap motivasi peserta senam untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kegembiraan dan mendapatkan rasa kepuasan dalam melakukan gerakan-gerakan senam. Disamping itu musik juga merupakan alat bahan untuk menghitung Beat atau ketukan dan memberi aba-aba. Di dalam senam aerobik ataupun senam body language musik merupakan dasar semangat dari sebuah kelas aerobik, oleh karena itu seorang Instruktur harus mengerti tentang tempo kecepatan lagu dan beat permenit dari sebuah lagu yang akan disajikan.

Adapun pembagian irama/music dan kecepatan lagu terbagi lima bagian yaitu :

1. Iramamusik yang sangatcepat : 160 - 176 Bpm (Vivare-Presio)
2. Iramamusik yang cepat : 126 Bpm (Alegro)
3. Iramamusik yang sedang : 76 - 88 Bpm (Andante – Andantino)
4. Iramamusik yang lambat : 69 - 76 Bpm (Andante – Andantino)
5. Iramamusik yang sangatlambat : 42 - 56 Bpm (Largo – Andagio)

Untuk itu dalam melakukan kegiatan atau aktifitas seorang harus mengetahui beat /ketukan musik. Beat musik ini bertujuan untuk mempermudah gerakan atau irama musik dengan gerakan-gerakan yang akan di lakukan. Dalam melakukan kelas senam body language sebaiknya dalam tempo yang sedang.

Sistematikan sebuah kelas senam body language (BL) harus dimulai dengan Pemanasan, yang kemudian dilaksanakan bertahap melalui kecepatan dan range of motion gerakan kaki dan tangan. Setelah badan terasa panas dan denyut nadi dalam batas pemanasan sekitar 60 % dari denyut nadi maksimal, dilanjutkan dengan melakukan Latihan gerakan Inti dan akhiri dengan pendinginan.

Gerakan senam body language bias dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan. Ketiga gerakan tersebut harus ada dalam senam body language, gerakan senam tersebut memiliki tujuannya masing-masing.

Pemanasan

Pemanasan adalah gerakan awal yang wajib dilakukan sebelum melakukan gerakan senam aerobik yang lainnya. Tujuan secara umum adalah untuk melembaskan otot-otot yang

kaku, mengurangi cedera, meningkatkan suhu tubuh untuk persiapan gerakan berikutnya. Pada sisi ini latihan-latihan mencakup :

- a) **Isolation**, pada tahap latihan ini biasanya posisi tubuh tidak berpindah kemana-mana, misalnya posisi half squat (kaki dibuka selebar satu setengah bahu lutut agak ditekuk) gerakan yang dilakukan hanya terbatas pada persendian dan otot local saja. Latihan pada tahap ini tentunya dilakukan dengan menggunakan intensitas yang rendah, pada sesi ini latihan bertujuan untuk menaikkan suhu, dengan menyiapkan otot-otot lokal dan persendian untuk mampu melakukan latihan berikutnya.
- b) **Full body movement**, menggerakkan keseluruhan bagian otot tubuh gerakan bouching menekuk dan meluruskan tungkai dengan kombinasi gerakan yang bertujuan untuk melatih semua otot dan persendian. Gerakan-gerakan memindahkan titik berat badan atau berpindah tempat juga bias dilakukan seperti tap side, easy walk, marching forward atau marching backward, melakukan gerakan single atau double step tentunya dengan kombinasi gerakan tangan yang relative mudah.
- c) **Stretching**, usahakan agar tetap menjaga gerakan yang ditampilkan baik secara teknik, tujuan dan intensitas, karena pada tahap ini peregangan yang dilakukan adalah peregangan dinamis (dynamic stretch). Lakukan peregangan dengan teknik yang betul dan lakukan peregangan dengan menggunakan daerah gerak yang betul dan yang lebih penting adalah untuk tetap menjaga intensitas latihan tetap terjaga.

Inti.

Untuk menciptakan gerakan – gerakan senam body language harus memperhatikan mengetahui susunan anatomi gerak tubuh. Anatomi gerak tubuh manusia terdiri dari : Gerakan tubuh bagian Atas dan gerakan tubuh bagian bawah. Senam *body language* fokus pada kontraksi pada otot dasar tubuh, khususnya pinggul & perut. Kontraksi otot pinggul dan perut akan menguatkan otot dasar rongga panggul (pinggul bagian belakang) Karena melatih kontraksi otot, gerakannya pun tidak lincah dan kebanyakan *stay* di tempat

Pendinginan (10 Menit)

- 1 Gerakan yang dilakukan tidak seperti gerakan inti.
- 2 Digunakan untuk mengatur pernapasan..
- 3 Gerakan pendinginan adalah gerakan yang bertujuan untuk kembali menormalkan denyut nadi.
- 4 Musik yang diperdengarkan dalam proses pendinginan ini lebih Slow dibandingkan pada bagian pemanasan dan inti.

Gerakan

Untuk menciptakan gerakan senam yang rutin, pilihlah musik yang paling cocok dengan gerakan-gerakan yang dipilih yang disesuaikan dengan kelompok umur peserta senam. Gunakan lagu-lagu yang tidak terlalu keras dan enak didengar. Musik yang pilih dapat menjadi perangsang yang baik untuk tetap menjalankan senam tersebut secara stabil dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Petunjuk untuk memilih dan menciptakan gerakan-gerakan senam BL:

- 1 Memilih gerakan-gerakan yang mudah diterima oleh peserta senam
- 2 Gerakannya senam harus di sesuaikan dengan anatomi gerak
- 3 Ciptakan gerakan senam secara berurutan dan mengulanginya dengan irama musik yang sesuai..

- 4 Ciptakan gerakan dengan gerakan-gerakan yang berurutan sehingga tetap bergerak.
- 5 Ciptakan gerakan dari yang mudah ke yang sulit dengan kombinasi gerakan tangan dan kaki
- 6 Gerakan sebaiknya disesuaikan dengan ketukan/irama sehingga indah untuk dinikmati.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan yang di gunakan dalam penelitian ini terbagi kebeberapa bagianya itu :

a. Metode observasi (pengamatan).

Kegiatan P2M ini diawali dengan metode observasi (pengamatan langsung) adalah metode pengumpulan data dengan mengamati secara langsung di sanggar maupun pusat kebugaran. Mengamatibukan hanyamelihat, melainkan juga menghitung, mengukur, dan mencatat kejadian-kejadian yang ada. Pengumpulan data yang dilakukandengancaramengamati dan mencatatsecarasistimatikgejala-gejala yang ada di tempat-tempatsanggar atau pusat kebugaran yang ada di lingkungan kelurahan Cipinang. Dengan observasi langsung, peneliti langsung mengamati lokasi yang akan di jadikan obyek penelitian dan bagaimana proses pelaksanaannya yang akan di lakukan oleh tim peneliti.

b. Metode Demonstrasi

Kegiatan metode demonstrasi di lakukan setelah pelaksana program melakukan Pengamatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan mendemonstrasikan senam body language pada peserta pelatihan. Demonstrasi senam body language dilakukan di tempat yang peneliti tentukan, para peserta di beri materi dan praktek senam aerobik BL tersebut. Para peserta melakukan praktek senam dari awal pemanasan, inti dan pendinginan.

c. Metode Dokumentasi

Dalam penelitian kualitatif terdapat sumber data yang berasal dari bukan manusia seperti dokumen foto-foto, dan Sarana/prasarana. Metode dokumentasi ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang paling mudah, karena peneliti yang mengamati benda mati dan apabila mengalami kekeliruan mudah untuk merevisinya karena sumber datanya tetap dan tidak berubah. Dokumen yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi pelaksanaan penelitian dan data-data lain yang dibutuhkan untuk melengkapi penyusunan laporan ini : Data-data yang di lengkapi dalam penelitian seperti :

1. Foto-foto dalam setiap kegiatan
2. Ruang senam.
3. Sound sistem.
4. Kaset

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian ini adalah Untuk penyampaian materi pengetahuan etika profesi, Anatomi tubuh dan senam body language di laksanakan pada tgl 05 – 06 September 2020 di pusat kebugaran Talenta Gym yang beralamat di Jl . Cipinang baru Bundar.

Deskripsi Penelitian

- a. Identitas peserta kegiatan



Gambar 1. Materi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di ikuti oleh masyarakat di lingkungan kelurahan cipinang dan sekitarnya. Adapun tujuan pelatihan ketrampilan senam body language ini adalah untuk memberikan wawasan ketrampilan senam body language kepada peserta kegiatan. Di harapkan setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini peserta pelatihan bisa memimpin kelas senam body language dengan variasi gerakan yang baik dan benar dari pemanasan, inti dan pendinginan..

b. Hasil Pelatihan



Gambar 2. Pelaksanaan Praktik Senam

Berdasarkan hasil penyampaian materi maupun praktek senam body language yang diberikan kepada peserta kegiatan, dapat di simpulkan bahwa materi pelatihan yang diberikan sangat menarik minat peserta sehingga para peserta kegiatan sangat antusias mengikuti dan yang utama adalah peserta kegiatan nantinya mampu memimpin kelas senam body language.

c. Output Hasil pelatihan

Output atau hasil keluaran yang di hasilkan dari kegiatan pelatihan ketrampilan senam body language ini diantaranya.:

1. Peserta mampu mempraktikan penyajian pemanasan senam body language.
2. Peserta mampu mempraktikan penyajian inti senam body language
3. Peserta mampu mempraktikan penyajian pendinginan senam body language

Evaluasi Pelatihan

Berdasarkan hasil instrumen penilaian pelatihan yang dilakukan dan diikuti oleh 15 peserta kegiatan, di dapatkan beberapa point, di antaranya :

- a. Hasil test awal yang dilakukan menunjukkan : 1) sebanyak 15 peserta atau 100% peserta mampu mempraktikan penyajian pemanasan senam body language dengan sangat

- baik 2) sebanyak 6 peserta atau 30 % mampu mempraktikkan penyajian inti senam Body language dengan sangat baik. Sebanyak 5 peserta atau 25 % mampu mempraktikkan penyajian inti senam Body language dengan baik, sebanyak 4 peserta 20 % mampu mempraktikkan penyajian inti senam Body language dengan penilaian cukup 3). sebanyak 10 peserta atau 50 peserta mampu mempraktikkan penyajian pendinginan senam body language, dengan sangat baik, 5 peserta atau 25 % mampu mempraktikkan penyajian pendinginan senam body language baik
- b. Hasil test akhir pelatihan menunjukkan bahwa : 1) 1) sebanyak 13 peserta atau 60% peserta mampu mempraktikkan penyajian pemanasan senam body language dengan sangat baik, sebanyak 2 peserta atau 10% peserta mampu mempraktikkan penyajian pemanasan senam body language dengan baik 2) sebanyak 12 peserta atau 60 % mampu mempraktikkan penyajian inti senam Body language dengan sangat baik. Sebanyak 3 peserta atau 25 % mampu mempraktikkan penyajian inti senam Body language dengan baik,. 3). sebanyak 15 peserta atau 100% peserta mampu mempraktikkan penyajian pendinginan senam body language dengan sangat baik.
- c. Berdasarkan hasil perhitungan selisih antara hasil awal dan test akhir yang di berikan terdapat peningkatan kemampuan memimpin penyajian kelas senam body language. !)
- !) Untuk test penyajian sistematis pemanasan sebanyak 2 peserta atau 10% penyajian kelas senam body language penilaian baik meningkat menjadi sangat baik, 2) Untuk test penyajian sistematis inti sebanyak 3 peserta atau 15% penyajian kelas senam body language penilaian baik meningkat menjadi sangat baik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berupa “Pelatihan Senam body language dalam Mengembangkan Profesi Instruktur pemula di Kel. Cipinang, Kec. Pulogadung, Jakarta timur”, ditarik kesimpulan sebagai berikut: hasil perhitungan selisih antara hasil awal dan test akhir yang di berikan terdapat peningkatan kemampuan memimpin penyajian kelas senam body language. !)

!) Untuk test penyajian sistematis pemanasan sebanyak 2 peserta atau 10% penyajian kelas senam body language penilaian baik meningkat menjadi sangat baik, 2) Untuk test penyajian sistematis inti sebanyak 3 peserta atau 15% penyajian kelas senam body language penilaian baik meningkat menjadi sangat baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian kepada masyarakat tersebut diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Peneliiian ini memberikan pengalaman pada peserta pelatihan dalam memacu perkembangan ketrampilan senam body language dan gerakan-gerakan di sesuai dengan anatomi tubuh
2. Hasil penelitian ini di harapkan dapat membantu peserta pelatihan untuk memperbaiki dan memberikan variasi gerakan yang baik dan benar.
3. Pemberikan pelatihan ini diharapkan menjadi bekal peesrta dalam melatih.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Aris Suherman dan Ondi Saondi, 2010. Etika Profesi Keguruan, Bandung : PT. Refika Aditama,
- Brian J. Sharkey. 2003. Kebugaran dan Kesehatan, Jakarta: PT. Raja grafindo Persada,
- Brick, Lynne. 2001. Bugar Dengan Senam Aerobik, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada,
- Barnawi dan Muhammad Arifin, 2012. Etika dan Profesi Kependidikan, Jogjakarta : PT. ArRuzz Media,
- Dhias Fajar Widya Permana, 2014, Pengaruh Latihan Aerobic Class dan Body Language terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 4. Nomor 1. Edisi Juli 2014. ISSN: 2088-6802
- Dinata marta, 2004. Pedoman Pelatihan Fitness Center, Jakarta: Cerdas Jaya,
- Egger Gary, et al. 1995. The Fitness Leader, Exercise bible : Kangaroo Press Inc,
- Fan Gelder, 1992. Neene (ED) Aerobic Dance Exercise Instruktur Manual : An Official Publication of The IDEA Foundation.
- Fahrezzy, Fahmy. 2005. Materi Penataran Instruktur Aerobik, Jakarta,
- Hartini, 2016, Perbedaan pengaruh latihan senam body languag Dan Pilates terhadap penurunan Persentase lemak Tubuh Ditinjau Dari Kemampuan Gerak, Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN;1411-8319 Vol.16 No.1 Tahun 2016.
- <http://sehatandsehatyukii.wordpress.com/2011/12/04/manfaat-bodylanguage/>.
- Syafrizaldy, 2010. Manfaat Fitness, Jakarta, Penebar swadaya graup,.