LAMPIRAN

LAMPIRAN

A

SKALA TRY OUT

A-1

Skala Motivasi

IDENTITAS DIRI

Nama : .....
Usia : .....

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia di kolom sebelah kanan.

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan anda sendiri
2. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar
3. Jawaban anda akan dirahasiakan
4. Alternatif jawaban yang tersedia untuk skala ini adalah sebagai berikut:

   a. STS : **Sangat tidak setuju,** apabila Anda tidak pernah mengalami seperti dalam pernyataan
   b. TS : **Tidak setuju,** apabila Anda jarang mengalami seperti dalam pernyataan
   c. S : **Setuju,** apabila Anda kadang-kadang mengalami seperti dalam pernyataan
   d. SS : **Sangat Setuju,** apabila Anda sering mengalami seperti dalam pernyataan

5. Jika Anda salah menjawab, beri tanda (=) pada jawaban yang salah, kemudian
   beri tanda X (silang) pada jawaban yang lebih sesuai dengan jawaban Anda.
6. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewati

Skala 1

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Senam aerobik saat dilakukan bagi saya menyenangkan				
2	Senam aerobik membuat saya bahagia				
3	Bagi saya senam aerobik mudah untuk dilakukan				
4	Saya sebenarnya tidak senang dengan senam aerobik				
5	Senam aerobik olah raga yang membosankan				
6	Saya melakukan senam aerobik karena membutuhkan kelenturan tubuh				
7	Saya melakukan senam aerobik karena mudah dilakukan				
8	Senam aerobik memberikan tantangan bagi saya				
9	Saya melakukan senam aerobik agar orang lain tidak meremehkan				
10	Senam aerobik bagi saya kurang menarik				
11	Saya merasa senam aerobik adalah olahraga yang biasa saja				
12	Saya melakukan senam aerobik agar tubuh langsing				
13	Saya melakukan senam aerobik agar bentuk badan menjadi bagus				
14	Saya melakukan senam aerobik agar mempunyai penampilan yang menarik				
15	Saya melakukan senam aerobik semata-mata ingin sehat				
16	Saya melakukan senam aerobik bukan karena ingin berpenampilan menarik				
17	Saya melakuan senam aerobik bukan karena ingin menurunkan berat badan				
18	Saya melakukan senam aerobik karena ingin bugar				
19	Senam aerobik membuat saya segar				
20	Saya merasa menjadi lebih sehat dengan melakukan senam aerobik				
21	Bagi saya senam aerobik mudah untuk dilakukan				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
22	Sayamerasalesusetelahmelakukansenamaerobik				
23	Saya melakukan senam aerobik bukan karena ingin memperoleh tubuh yang sehat				
24	Saya merasa tetap sehat tanpa mengikuti senam aerobik				
25	Saya melakukan senam aerobik agar menambah pergaulan				
26	Saya melakukan senam aerobik untuk menjalin jaringan pertemanan (*networking*)				
27	Saya melakukan senam aerobik agar mendapatkan teman				
28	Saya melakukan senam aerobik bukan untuk mencari relasi				
29	Menjalin kerja sama antar teman dalam senam aerobik bukan tujuan saya				
30	Saya mengikuti klub aerobik bukan karena tidak mempunyai teman				

A-2

Skala Citra Tubuh

Skala 2

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya bangga dengan penampilan tubuh saya				
2	Saya senang dengan bentuk tubuh saya				
3	Saya merasa menarik jika tubuh saya proporsional				
4	Saya kecewa dengan penampilan bentuk tubuh saya				
5	Saya sedih jika tubuh saya gemuk				
6	Saya merasa tidak menarik dengan penampilan yang gemuk				
7	Wanita cantik adalah wanita yang bertubuh langsing				
8	Penampilan fisik sangat penting bagi saya				
9	Saya percaya diri jika bertubuh langsing				
10	Bagi saya wanita menarik adalah wanita gemuk				
11	Saya rasa wanita tidak membutuhkan penampilan fisik yang menarik				
12	Saya tidak membutuhkan tubuh langsing untuk mempunyai kepercayan diri				
13	wanita cantik jika perutnya ramping				
14	Tubuh yang proporsional adalah tubuh yang pinggulnya ramping				
15	Wanita cantik jika mempunyai kaki jenjang dan ramping				
16	Tubuh ramping bukan ukuran bagi wanita cantik				
17	Wanita cantik bukan dilihat dari bentuk tubuh				
18	Bentuk tubuh yang ideal tidak harus seperti biola				
19	Saya mulai cemas jika berat badan saya bertambah				
20	Saya mulai rajin berolah raga jika perut sudah membuncit				
21	Saya merasa khawatir jika pipi saya terlihat gemuk				
22	Saya menanggapi dengan santai saat berat				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
	badan bertambah				
23	Saya tidak perduli dengan berat badan yang naik				
24	Saya tidak terbebani dengan peningkatan berat badan saya				
25	Saya merasa tubuh saya tiap hari bertambah gemuk				
26	Saya risau jika orang lain mengatakan saya gemuk				
27	Saya merasa tubuh saya gemuk jika ada pakaian yang saya gunakan terasa sempit				
28	Saya merasa kurus jika wajah saya terlihat tirus				
29	Saya mengabaikan komentar orang lain terhadap berat badan saya				
30	Saya risau jika orang lain mengejek bentuk tubuh saya yang terlihat gemuk				

LAMPIRAN

B

Uji Validitas dan Reliabilitas

B-1

Uji Validitas dan Reliabilitas Motivasi

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL MOTIVASI

No Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	43
2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	41
3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	34
4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	42
5	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	37
6	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	39
7	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	34
8	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	44
9	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	42
10	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	45
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	46
12	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	1	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	1	4	4	3	38
13	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	46
14	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	37
15	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	43
16	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	34
17	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	40
18	3	2	3	2	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	34
19	3	4	3	1	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	3	3	4	3	1	4	2	4	4	3	38
20	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	14

B-2

Uji Validitas dan Reliabilitas Citra Tubuh

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS VARIABEL CITRA TUBUH

No Res	Nomor Pertanyaan																													Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	55
2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	51
3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	46
4	2	2	2	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	4	2	47
5	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	52
6	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	49
7	3	3	3	1	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	44
8	2	2	2	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	47
9	2	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	51
10	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	56
11	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	55
12	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	50
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	57
14	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	48
15	4	4	4	1	2	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	1	2	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	49
16	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	45
17	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	48
18	4	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	49
19	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	17
20	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	51

LAMPIRAN

C

Validitas dan Reliabilitas

C-1

Validitas dan Reliabilitas Motivasi

VALIDITAS DAN RELIABILTIAS MOTIVASI

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	94.00	284.737	.759	.957
p2	94.05	285.734	.672	.957
p3	93.90	286.200	.771	.957
p4	94.40	290.884	.459	.959
p5	94.15	287.818	.614	.958
p6	94.00	284.737	.759	.957
p7	94.30	281.905	.642	.958
p8	94.05	286.997	.680	.957
p9	94.80	286.484	.706	.957
p10	94.30	294.326	.382	.960
p11	94.10	289.147	.607	.958
p12	94.80	285.642	.682	.957
p13	94.05	284.892	.758	.957
p14	94.00	283.474	.747	.957
p15	94.40	290.884	.459	.959
p16	94.15	287.818	.614	.958
p17	94.00	284.737	.759	.957
p18	94.30	281.905	.642	.958
p19	94.05	286.997	.680	.957
p20	94.80	286.484	.706	.957
p21	94.30	294.326	.382	.960
p22	94.00	284.737	.759	.957
p23	94.05	285.734	.672	.957
p24	93.90	286.200	.771	.957
p25	94.40	290.884	.459	.959
p26	94.15	287.818	.614	.958
p27	94.80	285.642	.682	.957
p28	94.05	284.892	.758	.957
p29	94.00	283.474	.747	.957
p30	93.80	291.011	.760	.957

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	87.70	262.326	.770	.959
p2	87.75	263.987	.657	.959
p3	87.60	264.779	.739	.959
p4	88.10	268.516	.459	.961
p5	87.85	265.292	.624	.960
p6	87.70	262.326	.770	.959
p7	88.00	259.053	.666	.960
p8	87.75	264.829	.678	.959
p9	88.50	264.368	.703	.959
p11	87.80	266.800	.608	.960
p12	88.50	263.316	.688	.959
p13	87.75	262.724	.760	.959
p14	87.70	261.274	.751	.959
p15	88.10	268.516	.459	.961
p16	87.85	265.292	.624	.960
p17	87.70	262.326	.770	.959
p18	88.00	259.053	.666	.960
p19	87.75	264.829	.678	.959
p20	88.50	264.368	.703	.959
p22	87.70	262.326	.770	.959
p23	87.75	263.987	.657	.959
p24	87.60	264.779	.739	.959
p25	88.10	268.516	.459	.961
p26	87.85	265.292	.624	.960
p27	88.50	263.316	.688	.959
p28	87.75	262.724	.760	.959
p29	87.70	261.274	.751	.959
p30	87.50	268.474	.769	.959

C-2

Validitas dan Reliabilitas Citra Tubuh

VALIDITAS DAN RELIABILITAS CITRA TUBUH

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	93.40	250.253	.570	.948
p2	93.20	246.589	.744	.946
p3	93.55	252.050	.522	.948
p4	93.50	253.105	.368	.950
p5	93.90	249.989	.650	.947
p6	93.20	247.958	.691	.947
p7	93.30	249.274	.618	.947
p8	93.10	247.042	.768	.946
p9	92.95	252.787	.654	.947
p10	93.25	253.461	.493	.948
p11	93.45	251.103	.556	.948
p12	93.25	250.934	.589	.948
p13	92.95	249.103	.745	.946
p14	93.15	252.766	.546	.948
p15	93.00	250.316	.691	.947
p16	93.50	253.105	.368	.950
p17	93.90	249.989	.650	.947
p18	93.20	247.958	.691	.947
p19	93.30	249.274	.618	.947
p20	93.10	247.042	.768	.946
p21	92.95	252.787	.654	.947
p22	93.30	254.011	.483	.948
p23	93.60	249.305	.604	.947
p24	93.25	250.934	.589	.948
p25	93.60	249.305	.604	.947
p26	93.25	250.934	.589	.948
p27	92.95	249.103	.745	.946
p28	93.15	252.766	.546	.948
p29	93.00	250.316	.691	.947
p30	93.30	249.274	.618	.947

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	87.40	224.147	.594	.952
p2	87.20	220.484	.778	.950
p3	87.55	225.524	.559	.952
p5	87.90	224.726	.642	.951
p6	87.20	223.116	.672	.951
p7	87.30	222.747	.662	.951
p8	87.10	221.779	.767	.950
p9	86.95	227.524	.638	.951
p10	87.25	228.408	.470	.953
p11	87.45	224.576	.596	.952
p12	87.25	225.039	.605	.952
p13	86.95	224.471	.711	.951
p14	87.15	228.345	.497	.952
p15	87.00	225.263	.673	.951
p17	87.90	224.726	.642	.951
p18	87.20	223.116	.672	.951
p19	87.30	222.747	.662	.951
p20	87.10	221.779	.767	.950
p21	86.95	227.524	.638	.951
p22	87.30	229.379	.441	.953
p23	87.60	222.358	.663	.951
p24	87.25	225.039	.605	.952
p25	87.60	222.358	.663	.951
p26	87.25	225.039	.605	.952
p27	86.95	224.471	.711	.951
p28	87.15	228.345	.497	.952
p29	87.00	225.263	.673	.951
p30	87.30	222.747	.662	.951

LAMPIRAN

D

Skala Penelitian

D-1

Skala Penelitian Motivasi

IDENTITAS DIRI

Nama : .....
Usia : .....

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan. Berilah tanda silang (X) paa salh satu pilihan jawaban yang tersedia di kolom sebelah kanan.

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan anda sendiri
2. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar
3. Jawaban anda akan dirahasiakan
4. Usahakan tidak ada satupun pertanyaan yang tidak diberikan jawaban

Pilihan jawaban yang disediakan sebagai berikut :
STS : Sangat tidak sesuai
TS : Tidak sesuai
S : Sesuai
SS : Sangat Sesuai

Skala 1

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Senam aerobik saat dilakukan bagi saya menyenangkan				
2	Senam aerobik membuat saya bahagia				
3	Bagi saya senam aerobik mudah untuk dilakukan				
4	Saya sebenarnya tidak senang dengan senam aerobik				
5	Senam aerobik olah raga yang membosankan				
6	Saya melakukan senam aerobik karena membutuhkan kelenturan tubuh				
7	Saya melakukan senam aeorbik karena mudah dilakukan n				
8	Senam aerobik memberikan tantangan bagi saya				
9	Saya melakukan senam aerobik agar orang lain tidak meremehkan				
10	Saya merasa senam aerobik adalah olah raga yang biasa saja				
11	Saya melakukan senam aerobik agar tubuh langsing				
12	Saya melakukan senam aerobik agar bentuk badan menjadi bagus				
13	Saya melakukan senam aerobik agar mempunyai penampilan yang menarik				
14	Saya melakukan senam aerobik semata-mata ingin sehat				
15	Saya melakukan senam aerobik bukan karena ingin berpenampilan menarik				
16	Saya melakuan senam aerobik bukan karena ingin menurunkan berat badan				
17	Saya melakukan senam aerobik karena ingin bugar				
18	Senam aerobik membuat saya segar				
19	Saya merasa menjadi lebih sehat dengan melakukan senam aerobik				
20	Sayamerasalesusetelahmelakukansenamaerobik				
21	Saya melakukan senam aerobik bukan karena ingin memperoleh tubuh yang sehat				
22	Saya merasa tetap sehat tanpa mengikuti senam aerobik				
23	Saya melakukan senam aerobik agar menambah pergaulan				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
24	Saya melakukan senam aerobik untuk menjalin jaringan pertemanan *(networking)*				
25	Saya melakukan senam aerobik agar mendapatkan teman				
26	Saya melakukan senam aerobik bukan untuk mencari relasi				
27	Menjalin kerja sama antar teman dalam senam aerobik bukan tujuan saya				
28	Saya mengikuti klub aerobik bukan karena tidak mempunyai teman				

D-2

Skala Penelitian

Citra Tubuh

Skala 2

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya bangga dengan penampilan tubuh saya				
2	Saya senang dengan bentuk tubuh saya				
3	Saya merasa menarik jika tubuh saya proporsional				
4	Saya sedih jika tubuh saya gemuk				
5	Saya merasa tidak menarik dengan penampilan yang gemuk				
6	Wanita cantik adalah wanita yang bertubuh langsing				
7	Penampilan fisik sangat penting bagi wanita				
8	Saya percaya diri jika bertubuh langsing				
9	Bagi saya wanita menarik adalah wanita gemuk				
10	Saya rasa wanita tidak membutuhkan penampilan fisik yang menarik				
11	Saya tidak membutuhkan tubuh langsing untuk mempunyai kepercayan diri				
12	Wanita cantik jika perutnya ramping				
13	Tubuh yang proporsional adalah tubuh yang pinggulnya ramping				
14	Wanita cantik jika mempunyai kaki jenjang dan ramping				
15	Wanita cantik bukan dilihat dari bentuk tubuh				
16	Bentuk tubuh yang ideal tidak harus seperti biola				
17	Saya mulai cemas jika berat badan saya bertambah				
18	Saya mulai rajin berolah raga jika perut sudah membuncit				
19	Saya merasa khawatir jika pipi saya terlihat gemuk				
20	Saya menanggapi dengan santai saat berat badan bertambah				
21	Saya tidak perduli dengan berat badan yang naik				
22	Saya tidak terbebani dengan peningkatan berat badan saya				
23	Saya merasa tubuh saya tiap hari bertambah gemuk				
24	Saya risau jika orang lain mengatakan saya gemuk				
25	Saya merasa tubuh saya gemuk jika ada pakaian yang saya gunakan terasa sempit				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
26	Saya merasa kurus jika wajah saya terlihat tirus				
27	Saya mengabaikan komentar orang lain terhadap berat badan saya				
28	Saya risau jika orang lain mengejek bentuk tubuh saya yang terlihat gemuk				

LAMPIRAN

E

Hasil Penelitian

E-1

Hasil Penelitian Motivasi

HASIL PENELITIAN MOTIVASI

No Res	Umur	Nomor Pertanyaan																											Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	29	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	88
2	20	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	89
3	22	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	4	1	1	1	1	2	1	71
4	23	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	77
5	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	80
8	27	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	91
7	27	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	75
6	33	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	85
9	29	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	82
10	30	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	1	1	3	3	4	3	1	4	4	4	2	3	4	3	3	2	1	1	82
11	21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	76
12	21	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	83
13	20	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	4	3	4	2	3	1	1	4	1	3	3	3	3	2	3	3	74
14	26	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	73
16	30	4	3	3	4	4	1	2	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	87
15	23	3	3	3	3	4	3	1	3	2	4	1	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1	75
18	24	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	96
17	20	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	86
19	27	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	90
20	30	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	102
21	20	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	73
22	21	1	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	1	1	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	80
23	20	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	1	85
24	22	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	95
25	18	4	3	3	4	4	1	3	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	93
26	28	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	88
27	20	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	78
28	25	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	78
29	25	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	80
30	28	4	4	4	4	1	1	2	4	1	4	3	2	3	2	4	1	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	1	4	81
31	26	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	83
33	21	4	4	4	4	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	92
32	21	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	80
34	29	3	3	3	4	4	1	1	2	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	88
35	29	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	93
36	26	4	4	4	4	4	1	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	94
37	32	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	83
38	22	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	82
40	27	4	4	3	4	4	1	2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	83
39	21	4	4	3	4	4	1	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	92
41	21	4	4	3	4	4	1	4	2	3	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	89
42	26	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	4	1	3	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	4	70
43	31	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	80

E-2

Hasil Penelitian
Citra Tubuh

HASIL PENELITIAN CITRA TUBUH

No Res	Nomor Pertanyaan																												Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	3	2	4	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	67
2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	73
3	2	2	4	2	1	4	3	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	3	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	64
4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	68
5	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	72
6	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	2	1	2	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	58
7	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85
8	3	3	4	2	2	3	3	2	4	1	1	1	3	3	4	4	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	71
9	4	3	4	3	2	3	2	3	3	1	4	2	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	78
10	4	4	4	3	2	3	3	2	4	1	4	3	3	3	4	4	1	4	2	3	1	2	1	2	1	3	3	3	77
11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	81
12	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	1	2	3	4	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	66
13	2	3	4	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	1	1	2	3	3	2	2	2	4	4	3	3	72
14	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	75
15	2	1	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	2	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	60
16	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	72
17	3	3	4	1	1	4	4	3	2	2	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	4	1	61
18	3	3	4	2	2	2	4	4	3	1	1	2	3	2	4	3	2	4	3	1	2	2	2	1	4	4	3	1	72
19	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	72
20	4	4	4	1	1	2	3	3	4	1	1	2	3	2	3	3	1	1	2	4	1	1	3	2	3	3	2	1	65
21	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	67
22	3	3	3	1	3	2	3	3	1	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	4	1	2	1	3	4	4	4	4	78
23	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	70
24	4	4	4	1	3	4	4	4	4	1	4	2	2	3	4	4	2	4	2	3	2	3	1	3	3	3	4	2	84
25	2	2	4	1	1	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	3	1	3	3	2	1	61
26	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	79
27	4	4	3	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3	2	3	67
28	3	2	4	4	4	2	3	4	2	2	1	4	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	4	2	1	68
29	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	73
30	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	4	3	4	4	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	71
31	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	66
32	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	4	3	2	1	68
33	1	1	1	1	2	1	4	4	3	2	2	1	4	1	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	61
34	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	78
35	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	3	2	1	4	1	4	3	1	1	62
36	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	2	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	4	3	1	1	59
37	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	66
38	4	4	4	2	1	2	3	4	3	2	2	1	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	4	2	4	2	75
39	4	3	4	1	1	4	2	3	3	2	4	2	3	2	4	4	2	1	1	4	3	3	2	1	4	4	3	1	75
40	2	2	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	2	3	4	4	2	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	1	59
41	2	2	4	1	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	2	1	1	49
42	4	4	4	2	2	2	4	4	4	1	3	2	3	2	4	3	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	68
43	4	3	4	2	1	1	4	3	4	3	2	1	3	2	4	4	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	77

LAMPIRAN

F

Analisa Data

Frequencies

Statistics

		Body Image	Motivasi
N	Valid	43	43
	Missing	0	0
Mean		69.53	83.77
Std. Error of Mean		1.154	1.137
Median		70.00	83.00
Mode		72	80
Std. Deviation		7.567	7.454
Minimum		49	70
Maximum		85	102
Sum		2990	3602

Frequency Table

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	2.3	2.3	2.3
	58	1	2.3	2.3	4.7
	59	2	4.7	4.7	9.3
	60	1	2.3	2.3	11.6
	61	3	7.0	7.0	18.6
	62	1	2.3	2.3	20.9
	64	1	2.3	2.3	23.3
	65	1	2.3	2.3	25.6
	66	3	7.0	7.0	32.6
	67	3	7.0	7.0	39.5
	68	4	9.3	9.3	48.8
	70	1	2.3	2.3	51.2
	71	2	4.7	4.7	55.8
	72	5	11.6	11.6	67.4
	73	2	4.7	4.7	72.1
	75	3	7.0	7.0	79.1
	77	2	4.7	4.7	83.7
	78	3	7.0	7.0	90.7
	79	1	2.3	2.3	93.0
	81	1	2.3	2.3	95.3
	84	1	2.3	2.3	97.7
	85	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	2.3	2.3	2.3
	71	1	2.3	2.3	4.7
	73	2	4.7	4.7	9.3
	74	1	2.3	2.3	11.6
	75	2	4.7	4.7	16.3
	76	1	2.3	2.3	18.6
	77	1	2.3	2.3	20.9
	78	2	4.7	4.7	25.6
	80	5	11.6	11.6	37.2
	81	1	2.3	2.3	39.5
	82	3	7.0	7.0	46.5
	83	4	9.3	9.3	55.8
	85	2	4.7	4.7	60.5
	86	1	2.3	2.3	62.8
	87	1	2.3	2.3	65.1
	88	3	7.0	7.0	72.1
	89	2	4.7	4.7	76.7
	90	1	2.3	2.3	79.1
	91	1	2.3	2.3	81.4
	92	2	4.7	4.7	86.0
	93	2	4.7	4.7	90.7
	94	1	2.3	2.3	93.0
	95	1	2.3	2.3	95.3
	96	1	2.3	2.3	97.7
	102	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

F-1

Uji Normalitas

UJI NORMALITAS

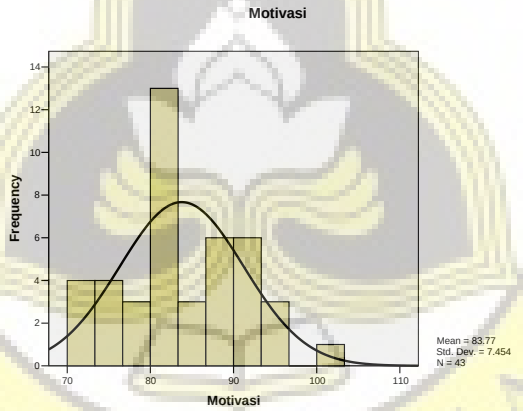
NPar Tests

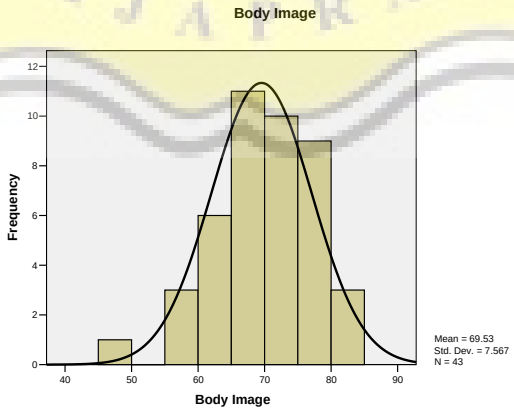
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Motivasi	Body Image
N		43	43
Normal Parameters [a,b]	Mean	83.77	69.53
	Std. Deviation	7.454	7.567
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.070
	Positive	.099	.069
	Negative	-.064	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		.650	.456
Asymp. Sig. (2-tailed)		.792	.985

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.





F-2

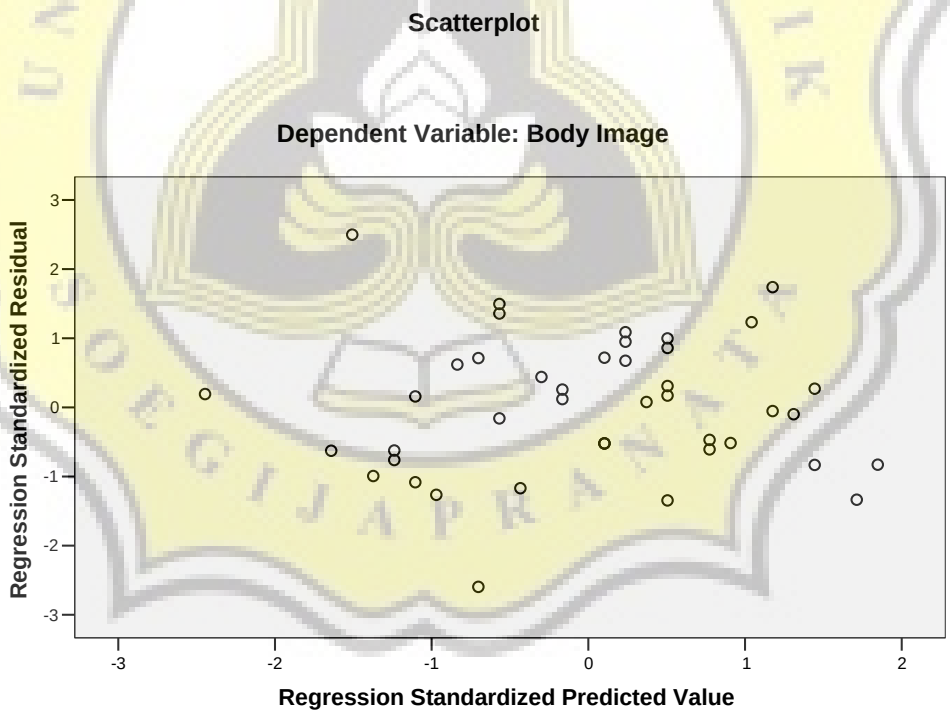
Uji Linearitas

UJI LINEARITAS

Means

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi * Body Image	Between Groups	(Combined)	1477.758	21	70.369	1.727	.110
		Linearity	239.976	1	239.976	5.888	.024
		Deviation from Linearity	1237.782	20	61.889	1.518	.175
	Within Groups		855.917	21	40.758		
	Total		2333.674	42			



F-3

Hasil Uji Hipotesis

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

Correlations

		Body Image	Motivasi
Body Image	Pearson Correlation	1	-.321*
	Sig. (2-tailed)		.036
	N	43	43
Motivasi	Pearson Correlation	-.321*	1
	Sig. (2-tailed)	.036	
	N	43	43

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Frequency Table

Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	43	100.0	100.0	100.0

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	42	97.7	97.7	97.7
	Rendah	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

LAMPIRAN

G

Surat Ijin Penelitian

G-1

Surat Ijin Penelitian

020/Unika/FP/R-QSR/I/07

FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555 (hunting) Fax.(024) 8415429 - 8445265
e-mail:unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

Unika SOEGIJAPRANATA

Nomor : 1253/B.7.3/FP/I/2015 Semarang, 28 Januari 2015
Lamp. : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Pemilik Sanggar Senam Beauty
Jl. Imam Suparto No. 1, Bulusan Tembalang
Semarang

Dengan hormat,
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

Nama	:	**Rachel Claudia**
NIM / NIRM	:	**10.40.0222**
Tempat /Tgl/Lahir	:	Pekalongan, 15 Juli 1992
Alamat	:	Ds. Gejlig RT 12 RW 06 Kajen, Kab. Pekalongan

akan mengadakan penelitian di Sanggar Senam Beauty Semarang dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan judul **"Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari Body Image Pada Wanita Dewasa Awal"**, dibawah bimbingan Dosen Pembimbing ***Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.***

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
NPP : 058.1.1990.068

Tembusan :
- Yang bersangkutan

Doc. by Deonesia

020/Unika/FP/R-QSR/I/07

FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555 (hunting) Fax.(024) 8415429 - 8445265
e-mail:unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

Unika SOEGIJAPRANATA

N o m o r : 1252/B.7.3/FP/I/2015 Semarang, 28 Januari 2015
Lamp. : -
H a l : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Pemilik Sanggar Senam Green Casa Studio
Jl. Tirto Agung 12B, Tembalang
Semarang

Dengan hormat,
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

N a m a	:	**Rachel Claudia**
NIM / NIRM	:	**10.40.0222**
Tempat /Tgl/Lahir	:	Pekalongan, 15 Juli 1992
A l a m a t	:	Ds. Gejlig RT 12 RW 06 Kajen, Kab. Pekalongan

akan mengadakan penelitian di Sanggar Senam Green Casa Studio Semarang dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan judul **"Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari Body Image Pada Wanita Dewasa Awal"**, dibawah bimbingan Dosen Pembimbing ***Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.***

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

D e k a n ,

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
N.P.P. : 058.1.1990.068

Tembusan :
- Yang bersangkutan

Doc. by Deonesia

020/Unika/FP/R-QSR/I/07

FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555 (hunting) Fax.(024) 8415429 - 8445265
e-mail:unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

Unika SOEGIJAPRANATA

Nomor : 1251/B.7.3/FP/I/2015 Semarang, 28 Januari 2015
Lamp. : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Pemilik Sanggar Senam Aerobik Asri
Jl. Prof. Soedarto No. 6 Ngesrep Timur
Semarang

Dengan hormat,
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

Nama	:	**Rachel Claudia**
NIM / NIRM	:	**10.40.0222**
Tempat /Tgl/Lahir	:	Pekalongan, 15 Juli 1992
Alamat	:	Ds. Gejlig RT 12 RW 06 Kajen, Kab. Pekalongan

akan mengadakan penelitian di Sanggar Senam Aerobik Asri Semarang dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan judul **"Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari Body Image Pada Wanita Dewasa Awal"**, dibawah bimbingan Dosen Pembimbing ***Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.***

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
NPP : 058.1.1990.068

Tembusan :
- Yang bersangkutan

Doc. by Deonesia

020/Unika/FP/R-QSR/I/07

FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555 (hunting) Fax.(024) 8415429 - 8445265
e-mail:unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

Unika SOEGIJAPRANATA

Nomor : 1250/B.7.3/FP/I/2015 Semarang, 28 Januari 2015
Lamp. : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Ketua LPK St. Anna
Jl. Raya Kelud 19, Bendungan Gajah Mungkur
Semarang

Dengan hormat,
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

Nama	:	**Rachel Claudia**
NIM / NIRM	:	**10.40.0222**
Tempat /Tgl/Lahir	:	Pekalongan, 15 Juli 1992
Alamat	:	Ds. Gejlig RT 12 RW 06 Kajen, Kab. Pekalongan

akan mengadakan penelitian di Sanggar Senam Aerobik Santa Anna Semarang dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan judul **"Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari Body Image Pada Wanita Dewasa Awal"**, dibawah bimbingan Dosen Pembimbing ***Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.***

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
N P P : 058.1.1990.068

Tembusan :
- Yang bersangkutan

Doc. by Deonesia

020/Unika/FP/R-QSR/I/07

FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555 (hunting) Fax.(024) 8415429 - 8445265
e-mail:humas@unika.ac.id

Unika SOEGIJAPRANATA

Nomor : 1130/B.7.3/FP/I/2015 Semarang, 13 Januari 2015
Lamp. : -
Hal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Pemilik Sanggar Senam Aerobik Candra
Jl. Setiabudi No. 83
Semarang

Dengan hormat,
Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang tersebut dibawah ini :

Nama	:	**Rachel Claudia**
NIM / NIRM	:	**10.40.0222**
Tempat /Tgl/Lahir	:	Pekalongan, 15 Juli 1992
Alamat	:	Ds. Gejlig RT 12 RW 06 Kajen, Kab. Pekalongan

akan mengadakan penelitian di Sanggar Senam Aerobik Santa Ana Semarang dalam rangka Penyusunan Tugas Skripsi dengan judul **"Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari Body Image Pada Wanita Dewasa Awal"**, dibawah bimbingan Dosen Pembimbing ***Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.***

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Dekan,

Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
N.P.P. : 058.1.1990.063

Tembusan :
- Yang bersangkutan

Doc. by Deonesia

G-2

Surat Bukti Penelitian

LKP ST. ANNA
LEMBAGA KURSUS DAN PELATIHAN
Jl. Kelud Raya No.19 – J SEMARANG
Telp. (024) 8412947, Email : lpkstanna@gmail.com

Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian

Nomor : 002 /ST. Anna /IV-15

Yang bertanda – tangan dibawah ini :

Nama : Yosefa Rene

Jabatan : Ketua LKP St. Anna

Alamat : Jl. Raya Kelud 19, Bendungan Gajah Mungkur

Dengan surat ini menerangkan bahwa :

Nama : Rachel Claudia

NIM/NIRM : 10.40.0222

Fakultas : Psikologi

Universitas : Unika Soegijapranata Semarang

Tempat/Tgl.Lahir : Pekalongan, 15 Juli 1992

Alamat : Ds. Gejlig Rt 12 Rw 06 Kec. Kajen Kab. Pekalongan

Telah melakukan penelitian di Senam Aerobik St. Anna, Jl. Raya Kelud 19, Bendungan Gajah Mungkur Semarang, guna penyusunan tugas skripsi dengan judul "Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal" , sejak tanggal 30 Januari 2015.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Ditetapkan : Di Semarang

Pada tanggal : 1 Maret 2015

Mengetahui,

LKP ST. ANNA SEMARANG

(Yosefa Rene)

Ketua

Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian

Yang bertanda – tangan dibawah ini :

Nama : Mimi

Jabatan : Marketing

Alamat : Jl. Setiabudi No.83 Semarang

Dengan surat ini menerangkan bahwa :

Nama : Rachel Claudia

NIM/NIRM : 10.40.0222

Fakultas : Psikologi

Universitas : Unika Soegijapranata Semarang

Tempat/Tgl.Lahir : Pekalongan, 15 Juli 1992

Alamat : Ds. Gejlig Rt 12 Rw 06 Kec. Kajen Kab. Pekalongan

Telah melakukan penelitian di Sanggar Senam Candra, Jl. Setiabudi No.83 Semarang, guna penyusunan tugas skripsi dengan judul "Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal" , sejak tanggal 25 Januari 2015.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Ditetapkan : Di Semarang

Pada tanggal : 29 April 2015

Mengetahui,

(Mimi)

Marketing

Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian

Jl. Tirto Agung 12B, Tembalang – Telpon 081390000913

Yang bertanda – tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Rafaldini

Jabatan : Pemilik

Alamat : Jl. Tirto Agung 12B, Tembalang

Dengan surat ini menerangkan bahwa :

Nama : Rachel Claudia

NIM/NIRM : 10.40.0222

Fakultas : Psikologi

Universitas : Unika Soegijapranata Semarang

Tempat/Tgl.Lahir : Pekalongan, 15 Juli 1992

Alamat : Ds. Gejlig Rt 12 Rw 06 Kec. Kajen Kab. Pekalongan

Telah melakukan penelitian di Sanggar Senam Green Casa Studio, Jl. Tirto Agung 12B, Tembalang Semarang, guna penyusunan tugas skripsi dengan judul "Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal" , sejak tanggal 3 Februari 2015.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Ditetapkan : Di Semarang

Pada tanggal : 1 Maret 2015

Mengetahui,

(Dewi Rafaldini)

Pemilik

Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian

Jl. Imam Suparto no.1 Bulusan Tembalang - Telpon 081901933077

Yang bertanda – tangan dibawah ini :

Nama : Dhesy Beauty

Jabatan : Asist. Management

Alamat : Jl. Imam Suparto no.1 Bulusan Tembalang

Dengan surat ini menerangkan bahwa :

Nama : Rachel Claudia

NIM/NIRM : 10.40.0222

Fakultas : Psikologi

Universitas : Unika Soegijapranata Semarang

Tempat/Tgl.Lahir : Pekalongan, 15 Juli 1992

Alamat : Ds. Gejlig Rt 12 Rw 06 Kec. Kajen Kab. Pekalongan

Telah melakukan penelitian di Sanggar Senam Beauty, Jl. Imam Suparto No. 1, Bulusan Tembalang Semarang, guna penyusunan tugas skripsi dengan judul "Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal" , sejak tanggal 5 Februari 2015.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Ditetapkan : Di Semarang

Pada tanggal : 1 Maret 2015

Mengetahui,

(Dhesy Beauty)

Asisten Management

Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian

Jl. Prof. Soedaerto No.6 Ngesrep Timur – Telpon 081390629988

Yang bertanda – tangan dibawah ini :

Nama	:SriWahyuni
Jabatan	: Pemilik Sanggar Senam
Alamat	: Jl. Prof. Soedaerto No.6 Ngesrep Timur

Dengan surat ini menerangkan bahwa :

Nama	: Rachel Claudia
NIM/NIRM	: 10.40.0222
Fakultas	: Psikologi
Universitas	: Unika Soegijapranata Semarang
Tempat/Tgl.Lahir	: Pekalongan, 15 Juli 1992
Alamat	: Ds. Gejlig Rt 12 Rw 06 Kec. Kajen Kab. Pekalongan

Telah melakukan penelitian di Senam Aerobik Asri, Jl. Prof. Soedaerto No.6 Ngesrep Timur Semarang, guna penyusunan tugas skripsi dengan judul "Motivasi Melakukan Senam Aerobik Ditinjau Dari *Body Image* Pada Wanita Dewasa Awal" , sejak tanggal 2 Februari 2015.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Ditetapkan : Di Semarang

Pada tanggal : 1 Maret 2015

Mengetahui,

(Sri Wahyuni)

Pemilik