

**MINAT MENGIKUTI LATIHAN KEBUGARAN  
DITINJAU DARI KEPERCAYAAN DIRI  
DAN PERSEPSI TERHADAP KESEHATAN**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**FRANSISKA XAVERIA INDAH FATMASARI**


**03.40.0204**



**PERPUSTAKAAN**

**NO. INV : 2366 / s / Psi / c1**

**TGL : 23 / 05 / 08**

**PARAF : **

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2008**

**MINAT MENGIKUTI LATIHAN KEBUGARAN  
DITINJAU DARI KEPERCAYAAN DIRI  
DAN PERSEPSI TERHADAP KESEHATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik  
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian Dari  
Syarat-Syarat Untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi

Oleh

**FRANSISKA XAVERIA INDAH FATMASARI**

03.40.0204

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2008**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

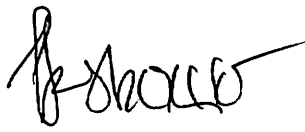
Pada Tanggal :



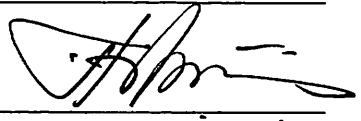
Dewan Penguji

1. Drs. Sumbodo Prabowo, Msi
2. Drs. Sudiantara, M.Soc
3. Dra. Emmanuela Hadriami, MS


Tanda Tangan

---

---

---

## MOTTO

**Tuhan akan membuat semuanya indah pada waktunya,  
tidak terlalu cepat dan tak pernah terlambat  
tetapi selalu tepat pada waktunya**

**Janganlah hendaknya karajinanmu kendor,  
biarlah rohmu menyala-nyala,  
bersukacitalah dalam pengharapan,  
sabarlah dalam kesesakan dan  
bertekunlah dalam doa.**

**( ROMA 12:11-12 )**



## **PERSEMBAHAN**

**Karya ini kupersembahkan teristimewa kepada**

**Tuhan Yang Maha Esa**

**Atas Kehidupan yang penuh dengan warna**

**Atas kebahagiaan, atas kegembiraan, atas kesedihan,**

**Atas cobaan yang membuat aku tangguh menghadapi kehidupan.**

**Kupersembahkan teruntuk Kedua Orang tuaku dengan**

**Kasih sayang dan penuh kesabaran dalam mendidik**

**dan membesarkan aku**

**Teruntuk kakak dan adikku tersayang,**

**Yang selalu memberikan semangat**

**Teruntuk seseorang yang aku sayangi**

**dan tak lupa**

**Teman-temanku senasib dan seperjuangan**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat karunia dan rahmat yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa dalam menyusun skripsi ini masih banyak kelemahan dan kekurangan serta selama penyusunan skripsi banyak kendala yang dihadapi, namun berkat doa, dorongan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak – pihak terkait yang telah berjasa membantu penulis menyelesaikan skripsi. Ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Th. Dewi Setyorini Msi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
2. Bapak Drs. Sumbodo Prabowo Msi, selaku Dosen Pembimbing Utama yang selalu meluwigkan waktu untuk membimbing penulis dan dengan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, mendorong dan memberikan masukan – masukan, semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Augustina Sulastri S.Psi, Psi, selaku Dosen Wali yang senantiasa memberikan dukungan dan arahan selama penulis menempuh kuliah.
4. Bapak Drs. George Hardjanta Msi, selaku Dosen Pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas informasi dan referensi yang telah diberikan.

5. Bapak Drs. Y. Sudiantara, M.Soc, selaku dosen penguji skripsi terima kasih atas kelulusan dan masukan yang diberikan kepada penulis.
6. Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, MS, selaku dosen penguji skripsi terima kasih atas kelulusan dan masukan yang diberikan kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi.
8. Seluruh Staff Tata Usaha di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas bantuan dan pelayanan yang baik yang telah diberikan.
9. Bapak Drs. Wigyarsono, selaku Kepala Bidang Umum Kepegawaian yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
10. Bapak Y. Gatot Budiyanto dan Ibu Al. Sri Nastuti orang tuaku tercinta, terimakasih atas kasih sayang, doa, dukungan, semangat yang tak pernah putus selama ini dan juga permintaan maaf penulis bila penulis selalu membuat susah bapak dan ibu. Semoga dengan terselesaikannya skripsi ini bisa menjadi kado kecil untuk bapak dan ibu.
11. Kakak dan Adikku yang aku sayangi, terimakasih atas semangat dan doa yang diberikan.
12. Mas Bima yang selalu setia menemani penulis saat bersama-sama menempuh kuliah dari semester satu hingga sekarang ini, membantu, memberikan dorongan dan memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih.

13. Bapak Dadut, Bapak Setyo, Ibu Chaterin, Bapak Andreas di Biro Komunikasi dan Rekrutment Mahasiswa (BKRM) atas semangat dan dukungan yang telah telah diberikan.
14. Sahabat – sahabatku ( Ika, Rossy, Mitha, Pipit ) terima kasih atas cinta, dukungan, semangat yang kalian berikan. Persahabatan yang membuat aku semangat dalam menyelesaikan skripsi dan akhirnya kita semua dapat lulus. Sesuatu yang sangat berharga buatku bersahabat dengan kalian.
15. Temanku Paskalis yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi.
16. Mas Andi, selaku penjaga Pusat Kebugaran Pegawai Pemerintah Provinsi Jawa Tengah yang telah membantu mendampingi dan memberi kemudahan – kemudahan kepada penulis mulai saat mengambil data penelitian hingga penelitian dilaksanakan.
17. Mas Yohanes, terima kasih atas bantuan saat penyebaran skala penelitian dan saat ijin penelitian.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu, yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, akhir kata penulis mohon maaf apabila selama penyusunan skripsi penulis banyak melakukan kesalahan. Semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi pembaca.

Semarang, Maret 2008

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Minat Mengikuti Latihan Kebugaran.....	7
1. Pengertian Minat Mengikuti Latihan Kebugaran .....	7
2. Aspek-Aspek Minat Mengikuti Latihan Kebugaran.....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Mengikuti Latihan Kebugaran.....	11
B. Kepercayaan Diri.....	14
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	14
2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri .....	16

C.	Persepsi Terhadap Kesehatan.....	19
1.	Pengertian Persepsi Terhadap Kesehatan .....	19
2.	Aspek-aspek Persepsi Terhadap Kesehatan .....	21
D.	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Minat Mengikuti Latihan Kebugaran.....	23
E.	Hubungan antara Persepsi Terhadap Kesehatan dengan Minat Mengikuti Latihan Kebugaran.....	26
F.	Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Persepsi Terhadap Kesehatan dengan Minat Mengikuti Latihan Kebugaran .....	27
G.	HIPOTESIS.....	30
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A.	Metode Penelitian.....	31
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
1.	Variabel Tergantung.....	31
2.	Variabel Bebas.....	31
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
1.	Minat Mengikuti Latihan Kebugaran .....	32
2.	Kepercayaan Diri .....	32
3.	Persepsi Terhadap Kesehatan .....	33
D.	Subyek Penelitian.....	33
1.	Populasi.....	33
2.	Teknik Pengambilan Sampel.....	34
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	34

F.	Uji Coba Alat Ukur.....	38
1.	Validitas.....	38
2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	40
G.	Metode Analisis Data.....	41
<b>BAB IV</b>	<b>PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A.	Orientasi Kacah .....	43
B.	Persiapan Penelitian.....	45
1.	Penyusunan Alat Ukur.....	45
2.	Perijinan Penelitian.....	47
C.	Pengambilan Data Penelitian.....	48
D.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
<b>BAB V</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A.	Uji Asumsi.....	53
1.	Uji Normalitas.....	53
2.	Uji Linieritas.....	54
B.	Uji Hipotesis.....	54
C.	Pembahasan.....	54
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPILAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
A.	Kesimpulan.....	61
B.	Saran.....	62
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Minat Mengikuti Latihan kebugaran.....	36
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri.....	37
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Persepsi terhadap Kesehatan.....	38
Tabel 4. Sebaran Item Skala Minat Mengikuti Latihan kebugaran.....	46
Tabel 5. Sebaran Item Skala Kepercayaan Diri.....	47
Tabel 6. Sebaran Item Skala Persepsi terhadap kesehatan.....	47
Tabel 7. Sebaran Item Valid dan Gugur Minat Mengikuti Latihan kebugaran.....	51
Tabel 8. Sebaran Item Valid dan Gugur Kepercayaan Diri.....	51
Tabel 9. Sebaran Item Valid dan Gugur Persepsi terhadap Kesehatan.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Skala Penelitian.....	66
A-1 Skala Minat Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh.....	69
A-2 Skala Kepercayaan Diri.....	72
A-3 Skala Persepsi terhadap Kesehatan.....	75
LAMPIRAN B : Data <i>Try Out</i> .....	78
B-1 Data Skala Minat Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh.....	79
B-2 Data Skala Kepercayaan Diri.....	85
B-3 Data Skala Persepsi terhadap Kesehatan.....	92
LAMPIRAN C : Validitas dan Reliabilitas.....	95
C-1 Validitas dan Reliabilitas Minat Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh.....	96
C-2 Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri.....	100
C-3 Validitas dan Reliabilitas Persepsi terhadap Kesehatan.....	104
LAMPIRAN D : Data Penelitian Valid.....	110
D-1 Data Valid Minat Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh.....	111
D-2 Data Valid Kepercayaan Diri.....	119
D-3 Data Valid Persepsi terhadap Kesehatan.....	125
LAMPIRAN E : Uji Asumsi.....	131
E-1 Uji Normalitas.....	132
E-2 Uji Linieritas Hubungan.....	134
LAMPIRAN F : Uji Hipotesis.....	136
LAMPIRAN G : Bukti Penelitian.....	138
G-1 Surat Ijin Penelitian.....	139
G-2 Surat Bukti Penelitian.....	140