



LAMPIRAN A

SKALA PENELITIAN

- A-1 SKALA MINAT MENGIKUTI LATIHAN KEBUGARAN**
- A-2 SKALA KEPERCAYAAN DIRI**
- A-3 SKALA PERSEPSI TERHADAP KESEHATAN**

Identitas Diri

Nama :

Instansi :

Skala ini bertujuan untuk melihat Minat Mengikuti Latihan Kebugaran Tubuh ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Persepsi Terhadap Kesehatan pada Pegawai Negeri Sipil.

PETUNJUK Pengerjaan

Sebelum mengisi skala ini ada baiknya anda membaca terlebih dahulu petunjuk dibawah ini dengan seksama :

1. Silahkan anda membaca dengan seksama tiap pernyataan yang diajukan.
2. Berikan tanda (X) pada salah satu jawaban pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan anda sendiri. Pilihan jawaban yang tersedia sebanyak 4 buah, yaitu :
 - SS : Sangat Sesuai dengan keadaan anda.
 - S : Sesuai dengan keadaan anda.
 - TS : Tidak Sesuai dengan keadaan anda.
 - STS: Sangat Tidak Sesuai dengan keadaan anda
3. Tidak ada jawaban **BENAR** atau **SALAH**, **BAIK** atau **BURUK**. Semua adalah **BENAR**.
4. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nama baik anda dan akan dijaga kerahasiaannya, karena skala ini digunakan hanya untuk kepentingan ilmiah.
5. Bila sudah selesai, periksa kembali untuk memastikan anda telah menjawab semua pertanyaan.



SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMA KASIH

SKALA I

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tertarik untuk mengikuti latihan kebugaran tubuh di <i>fitness center</i> .	SS	S	TS	STS
2.	Saya tidak ingin mengikuti latihan kebugaran tubuh secara rutin.	SS	S	TS	STS
3.	Saya tertarik mengikuti latihan kebugaran akan membuat badan menjadi sehat.	SS	S	TS	STS
4.	Saya merasa tidak perlu megikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
5.	Saya ingin mengikuti latihan kebugaran tubuh secara teratur.	SS	S	TS	STS
6.	Saya tidak yakin bahwa latihan kebugaran tubuh yang dilakukan secara teratur dapat membuat tubuh bugar	SS	S	TS	STS
7.	Saya tertarik mengikuti latihan kebugaran tubuh karena banyak teman yang mengikuti latihan kebugaran.	SS	S	TS	STS
8.	Saya tidak mau mengikuti program latihan kebugaran tubuh dengan cara melihat program kebugaran di TV.	SS	S	TS	STS
9.	Saya tertarik mengikuti mengikuti latihan kebugaran tubuh, itu akan membuat bentuk tubuh lebih bagus.	SS	S	TS	STS
10.	Saya tidak tertarik mengikuti latihan kebugaran tubuh di <i>fitness center</i> .	SS	S	TS	STS

11.	Saya ingin mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dengan mengikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
12.	Saya yakin bahwa latihan kebugaran tubuh tidak penting bagi saya.	SS	S	TS	STS
13.	Saya tertarik mencoba alat-alat kebugaran tubuh	SS	S	TS	STS
14.	Saya akan menolak apabila teman saya mengajak saya mengikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
15.	Saya yakin apabila melakukan latihan kebugaran tubuh sesuai dengan petunjuk instruktur akan mencapai hasil yang optimal.	SS	S	TS	STS
16.	Saya merasa alat-alat yang ada di fitness center kurang nyaman untuk digunakan.	SS	S	TS	STS
17.	Walaupun lelah saya tetap ingin mengikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
18.	Saya tidak yakin akan hasil dari mengikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
19.	Saya suka dengan fasilitas yang ada di <i>fitness center</i>	SS	S	TS	STS
20.	Saya tahu latihan kebugaran tubuh sangat bermanfaat bgi tubuh namun saya malas melakukannya.	SS	S	TS	STS
21.	Saya yakin akan mendapatkan bentuk tubuh yang saya inginkan dengan	SS	S	TS	STS

	mengikuti latihan kebugaran tubuh.				
22.	Saya tidak tertarik mencoba alat-alat kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
23.	Saya akan memanfaatkan waktu luang dengan mengikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
24.	Saya yakin program-program yang ditawarkan di fitness center sudah terbukti manfaatnya.	SS	S	TS	STS
25.	Saya senang ketika sedang mengikuti latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
26.	Saya tidak mengikuti latihan kebugaran tubuh di fitness center karena menurut saya hanya membuang-buang waktu.	SS	S	TS	STS
27.	Setelah melakukan latihan kebugaran tubuh saya yakin badan terasa segar.	SS	S	TS	STS
28.	Saya tidak tertarik mengikuti latihan kebugaran tubuh karena <i>fitness center</i> jauh dari rumah saya.	SS	S	TS	STS
29.	Saya mengikuti latihan kebugaran tubuh ini karena ingin merasakan manfaat dari latihan kebugaran tubuh.	SS	S	TS	STS
30.	Saya tidak yakin program-program di <i>fitness center</i> cocok untuk saya lakukan.	SS	S	TS	STS

SKALA II

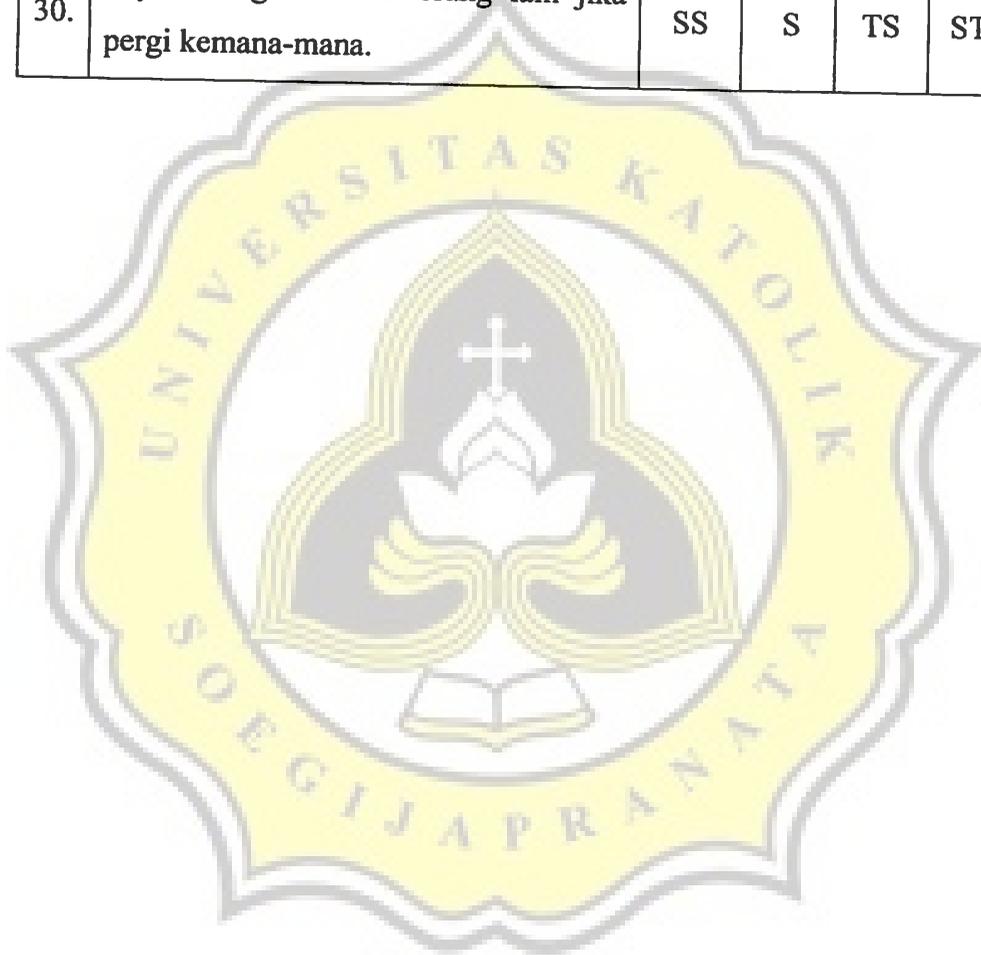
No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mempertanggungjawabkan semua perbuatan saya.	SS	S	TS	STS
2.	Saya tidak memaksakan kehendak saya pada orang lain.	SS	S	TS	STS
3.	Saya suka mengingkari janji yang telah saya sepakati dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
4.	Saya merasa yakin bahwa saya akan dapat mencapai suatu keberhasilan bila saya berusaha keras.	SS	S	TS	STS
5.	Kekurangan yang ada pada diri saya bukanlah suatu halangan untuk maju.	SS	S	TS	STS
6.	Saya harus aktif bergerak untuk menjaga bentuk badan saya.	SS	S	TS	STS
7.	Saya malas berusaha untuk mewujudkan keinginan saya.	SS	S	TS	STS
8.	Saya mampu menentukan pilihan sesuai dengan keinginan saya.	SS	S	TS	STS
9.	Saya kurang puas dengan penampilan saya saat ini.	SS	S	TS	STS
10.	Saya tidak mampu menentukan pilihan sesuai dengan keinginan saya.	SS	S	TS	STS
11.	Saya berani menanggung segala resiko.	SS	S	TS	STS
12.	Saya sulit memaafkan kesalahan orang lain.	SS	S	TS	STS
13.	Saya kurang berani mengambil resiko.	SS	S	TS	STS

14.	Saya tidak memikirkan apa pendapat orang lain mengenai tindakan saya.	SS	S	TS	STS
15.	Saya akan terus berusaha demi mewujudkan keinginan saya.	SS	S	TS	STS
16.	Dengan berusaha keras saya percaya akan mendapatkan hasil yang saya inginkan.	SS	S	TS	STS
17.	Saya sering kurang yakin dapat mencapai hasil yang saya inginkan.	SS	S	TS	STS
18.	Saya berani pergi kemana-mana sendiri tanpa ditemani orang lain.	SS	S	TS	STS
19.	Kekurangan yang saya miliki dapat menghambat saya dalam melakukan aktifitas	SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak berani bertindak sendiri.	SS	S	TS	STS
21.	Saya selalu mengakui kesalahan yang saya buat	SS	S	TS	STS
22.	Saya bisa memahami pendapat orang lain yang berbeda dengan pendapat saya.	SS	S	TS	STS
23.	Jika bisa saya lebih suka menunda-nunda pekerjaan.	SS	S	TS	STS
24.	Saya tidak senang jika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.	SS	S	TS	STS
25.	Saya bersaing untuk mendapatkan hasil yang terbaik.	SS	S	TS	STS
26.	Saya puas dengan penampilan saya saat ini	SS	S	TS	STS

SKALA III

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya pikir saya mempunyai tubuh yang sehat.	SS	S	TS	STS
2.	Meskipun sudah makan makanan bergizi saya tetap tidak lebih sehat tanpa olahraga.	SS	S	TS	STS
3.	Sebelum rajin berolahraga saya sering terserang penyakit ringan seperti capek, influenza dsb. Setelah rajin berolahraga saya jarang terserang penyakit tersebut.	SS	S	TS	STS
4.	Kesehatan sangat penting bagi saya, jika saya sakit maka saya akan pergi berobat.	SS	S	TS	STS
5.	Saya pikir sering minum minuman bersoda akan merusak tubuh saya.	SS	S	TS	STS
6.	Menurut saya dengan berolahraga secara teratur akan mengurangi resiko tubuh saya terserang penyakit baik penyakit ringan maupun berat.	SS	S	TS	STS
7.	Saya pikir makanan yang saya konsumsi dapat mengganggu kesehatan.	SS	S	TS	STS
8.	Lebih baik saya berolahraga untuk mencegah terserang penyakit daripada saya harus berobat karena terserang penyakit.	SS	S	TS	STS

27.	Saya kurang suka bersaing untuk mendapatkan hasil yang terbaik.	SS	S	TS	STS
28.	Saya berani bertindak sendiri.	SS	S	TS	STS
29.	Saya termasuk orang yang tidak mudah menerima kelebihan atau kekurangan diri.	SS	S	TS	STS
30.	Saya sering ditemani orang lain jika pergi kemana-mana.	SS	S	TS	STS



9.	Saya masih saja makan tidak teratur meskipun saya mengetahui saya dapat terkena penyakit maag.	SS	S	TS	STS
10.	Saya pikir mengkonsumsi makanan bergizi akan membuat tubuh saya sehat.	SS	S	TS	STS
11.	Saya pikir kondisi lingkungan yang kotor disekitar saya tidak membuat saya mudah terserang penyakit.	SS	S	TS	STS
12.	Saya tahu bergadang hingga larut malam untuk orang-orang seusia saya berpengaruh negatif bagi kesehatan fisik maupun psikis, namun saya masih saja bergadang.	SS	S	TS	STS
13.	Saya melihat makanan yang saya konsumsi sudah tepat untuk kesehatan tubuh saya.	SS	S	TS	STS
14.	Saya akan menghindari makan berlemak karena saya tidak ingin terserang penyakit.	SS	S	TS	STS
15.	Saya pikir dengan tubuh yang sehat akan memperlancar aktifitas saya sehari-hari.	SS	S	TS	STS
16.	Saya makan teratur meskipun saya melihat teman-teman saya makan tidak teratur karena dengan makan teratur kesehatan saya tidak mudah terganggu.	SS	S	TS	STS
17.	Saya pikir berat badan saya tidak	SS	S	TS	STS

	berpengaruh penting terhadap kesehatan tubuh				
18.	Jika lingkungan disekitar saya kotor akan saya bersihkan karena lingkungan yang kotor menimbulkan berbagai penyakit yang dapat mengancam kesehatan saya.	SS	S	TS	STS
19.	Saya memilih makan makanan berlemak untuk memperoleh kenikmatan tersendiri walaupun saya tahu makanan berlemak tidak baik untuk kesehatan tubuh.	SS	S	TS	STS
20.	Meskipun sudah mengubah pola hidup supaya sehat, tetapi saya tetap merokok.	SS	S	TS	STS
21.	Saya tahu sering minum minuman bersoda merusak tubuh tapi saya tetap sering minum minuman bersoda.	SS	S	TS	STS
22.	Meskipun sudah diet tetapi saya tidak lebih sehat.	SS	S	TS	STS
23.	Saya pikir sering meminum minuman bersoda tidak membuat saya sakit.	SS	S	TS	STS
24.	Saya tetap meminum kopi walaupun saya tahu kopi mengandung kafein yang dapat merusak kesehatan.	SS	S	TS	STS