

K51
52.4.
Adi
P
97

**PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA WANITA
ANTARA YANG BELUM DENGAN YANG SUDAH MENCAPAI
TARGET LATIHAN KESEGERAN JASMANI
DI PUSAT KEBUGARAN SEMARANG**



SKRIPSI

PERPUSTAKAAN

No. INV.	054 / P / 97	
Th. Anag.	97 - 98	Call: COM / 98
PARAP.	Juw	TCL. 16-2-98

ADI JUWONO
88.6 111.08000.50 105/526

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
1997





1997

SEMARANG

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
FAKULTAS PSIKOLOGI

88.6.111.08000.50.105/526

ADI JUMONO

oleh :



PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA WANITA ANTARA
YANG BELUM DENGAN YANG SUDAH MENCAPAI TARGET LATIHAN
KESEGARAN JASMANI DI PUSAT KEBUGARAN SEMARANG

3. Drs. Eddy Hendrarno, SU

[Handwritten signature]

2. Drs. Pius Heru Priyanto, MSI

[Handwritten signature]

1. Drs ML. Oetomo

[Handwritten signature]
Tanja Tanjung

Dewan Penguji :

(Drs. ML. Oetomo)

[Handwritten signature]

Dekan,

Universitas Soegijapranata

Fakultas Psikologi

Mengesahkan



17 September 1997

Pada Tanggal :

Derajat Sarjana Psikologi

Dari Syarat-Syarat guna Memperoleh

Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian

Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas

Karya Sederhana ini
Kupersembahkan untuk
Bapak Ibuanda tercinta
Kakak-kakak dan adikku
yang selalu mendukungku



- mulya -

pun pada setiap orang
bersenayam,
ada kelebihan dan kekurangan
melongok ke dalam diri
membuka jendela hati

Motto :





Puji dan syukur kehadirat Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayahNya kepada kami hingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata. Dengan selesainya skripsi ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkenan memberikan bantuan dan bimbingan dalam penelitian, penyusunan, hingga selesainya penulisan skripsi ini. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada :
1. Bapak Drs. M. Oetomo selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
2. Bapak Drs Pius Heru Priyanto, Msi selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini, sampai selesai.
3. Ibu Dra. Emiliana Primastuti selaku dosen pembimbing pedamping yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan saran dan petunjuknya.
4. Bapak, Ibu dan Mas-Mas, Mbak-Mbak serta Adikku

UCAPAN TERIMA KASIH

tercinta yang tak henti-hentinya selalu mendorong dan memberikan semangat.

5. Ibu Yosefa Rene, Ibu Lucky, Ibu Ninik, Ibu Mella R. dan Ibu H. Endang yang telah memberikan tjin kepada penulis untuk melakukan penelitian di pusat kebugaran yang dipimpinnya.

6. Agus, Yaya, Ita, Dian, Puguh, Billy, Savie, Dina, Bambang, Bang Fahmi, Mbak Bertv yang selalu mendukungku.

7. Teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya, atas segala dorongan dan doanya.

Akhirnya penulis menyadari bahwa tugas skripsi ini masih jauh dari sempurna, tapi di dalamnya terkandung harapan semoga bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Semarang, Agustus 1997
Penulis

Halaman	
1	HALAMAN JUDUL
11	HALAMAN PENGESAHAN
111	HALAMAN PERSEMBAHAN
1v	HALAMAN MOTTO
v	UCAPAN TERIMA KASIH
vii	DAFTAR TABEL
viii	DAFTAR ISI
xi	DAFTAR LAMPIRAN
	BAB I PENDAHULUAN
1	A. Latar Belakang Permasalahan
8	B. Tujuan Penelitian
9	C. Manfaat Penelitian
	BAB II LANDASAN TEORI
10	A. Kepercayaan Diri
10	1. Pengertian Kepercayaan Diri
12	2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri
	3. Faktor-Faktor Yang
14	Mempengaruhi Kepercayaan Diri
18	B. Latihan Kesegaran Jasmani
18	1. Pengertian Latihan Kesegaran
18	Jasmani
21	2. Komponen-Komponen Latihan
21	Kesegaran Jasmani

3. Faktor Yang Mempengaruhi	22
4. Tahapan Dalam Melakukan	25
Latihan Kesenagaran Jasmani ..	25
C. Pengaruh Latihan Kesenagaran	
Jasmani Terhadap Kepercayaan	
Diri Pada Remaja Wanita.....	30
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel-Variabel	
Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel-	
Variabel Penelitian	36
1. Latihan Kesenagaran Jasmani ..	36
2. Kepercayaan Diri	38
C. Populasi dan Teknik Pengambilan	
Sampel	38
D. Metode Pengumpulan Data	41
1. Angket	41
2. Dokumentasi	46
E. Validitas dan Reliabilitas	47
1. Validitas	47
2. Reliabilitas	49
F. Metode Analisis Data	50

BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
	A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian	52
	1. Orientasi Kancah	52
	2. Persiapan Penelitian	53
	a. Penyusunan Alat Ukur.....	53
	b. Persiapan Perijinan	54
	c. Uji Coba Angket	55
	d. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur ..	55
	B. Pelaksanaan Penelitian	58
	C. Hasil Penelitian	62
	1. Uji Normalitas	62
	2. Uji Homogenitas	63
	3. Pengolahan Data Penelitian ..	64
	D. Pembahasan	64
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	72
	B. Saran-Saran	72
	DAFTAR PUSTAKA	74
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	



1	Blue Print Angket Kepercayaan Diri ..	44
2	Penskoran Angket Kepercayaan Diri.....	45
3	Tebaran Item Angket Kepercayaan Diri	
	Pada Tahap Uji Coba	54
4	Rincian Hasil Analisis Kesahihan Butir	
	Butir Angket Kepercayaan Diri	57
5	Item Valid dan Penyebaran Nomor Baru	
	Angket Kepercayaan Diri	59
6	Tebaran Item Angket Kepercayaan Diri	
	Dengan Nomor Baru	60

Halaman

Tabel

DAFTAR TABEL